

جامعة الجزائر 3



معهد التربية البدنية و الرياضية

أطروحة لنيل شهادة دكتوراه ل.م.د

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير البدني للرياضيين

العنوان:

التكيف المورفو-وظيفي لدى لاعبي كرة القدم باستعمال الألعاب المصغرة

دراسة ميدانية عرضية عند أواسط أكاديمية أولمبيك مارسيليا - الجزائر العاصمة- فئة
أقل من 15 سنة

المشرف(ة):

د. فتني مونية

إعداد الطالب:

عرقوب حسان

السنة الجامعية: 2022/2021

ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الدراسة:

التكيف المورفو-وظيفي لدى لاعبي كرة القدم باستعمال الألعاب المصغرة

دراسة عرضية ميدانية عند أواسط أكاديمية أولمبيك مارسيليا - فئة أقل من 15 سنة -

إعداد الطالب: عرقوب حسانإشراف: الدكتورة/ فتني مونية.

إن تدريب فريق كرة القدم يفرض علينا بالضرورة مراعاة و تحسين جميع العوامل المؤثرة في الأداء الفردي و الجماعي للاعبين و التي تتركب في الغالب من الجوانب البدنية، و التقنية و الخططية، إضافة إلى الحالة الذهنية و النفسية، و التي يجب المحافظة عليها طول الموسم باستخدام مجموعة من التمارين ذات الاتجاهات المختلفة و التي يتحدد نوعها وشكلها طبقا لفترات التدريب، لذلك أصبحت الصفات البدنية واحدة من أهم المفردات التي تدخل في صناعة لاعبي كرة القدم و البلوغ به إلى أعلى الدرجات فيما يخص الأداء المهاري و سرعة تنفيذ مختلف اللقطات التقنو-تكتيكية المميزة بدرجة عالية من الأداء الفني الأمثل بأقل جهد ممكن من خلال وضع برامج تدريبية مبنية على مناهج علمية تعمل على تطوير إمكانياته على الجهد و هو ما يتجسد في كرة القدم الحديثة¹.

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة و حديثة في التدريب الرياضي كاستخدام التدريب المدمج بالألعاب المصغرة الذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة و السرعة و المتداومة مثلا باستخدام تمارين مهارة التي لها علاقة بالجانب البدني و هذا ما أكده ألكسندر دلال: «عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارة البدنية للاعبين»، و يذكر أيضا إيميليزاري: « أن استخدام التمارين بالألعاب المصغرة أكثر ثراء و أكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي»².

تعتبر هذه الدراسة مهمة حيث تعطي توضيحات حول إبراز أهمية الألعاب المصغرة وتوظيفها في مختلف التكيفات المورفولوجية والوظيفية في كرة القدم حيث يتمحور المشروع حول إيجاد حلول لتسهيل مهمة الطاقم التدريبي وخاصة طاقم المحضرين البدنيين خلال العملية التدريبية وأيضا يمنح أريحية خلال عملية التخطيط والبرمجة بالنسبة للتخصير البدني المدمج وتحكم أكبر وأدق في متغيرات الحمولة الرياضية.

تم استعمال المنهج التجريبي الذي يتمثل في بروتوكول خاص للربط بين المتغيرات وتحقيق الفرضيات الموضوعية والتي نبحث من خلالها عن العلاقة والفروق الموجودة بين متغيرات الدراسة مع استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة لأكثر مصداقية وفيما يخص تحليل النتائج تم اختيار الوسيلة الإحصائية المناسبة والتي تماشت مع الفرضيات.

لكن الملاحظ في ميدان التدريب الرياضي في كرة القدم وخاصة المحضر البدني يجد أن هذه الطريقة صعبة من ناحية تقنين ومراقبة حمولة التدريب، ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في التعرف على تأثير هذه الألعاب المصغرة على المتغيرات المورفو-وظيفية في كرة القدم، مما يضمن الوصول إلى الأهداف المسطرة سواء بدنية كانت أم تكتيكية.

للتمكن من تكمين الحمولة الرياضية خلال الألعاب المصغرة لابد من إتباع المنهج المناسب واستعمال التكنولوجيا الحديثة من وسائل قياس رقمية لتحقيق الغرض المطلوب وتسهيل المهمة والحصول على نتائج ذات مصداقية.

¹ خروي فيصل: دراسة العلاقة بين كل من السرعة والارتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير، 2010، ص 2.

² مسالبي لخضر: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتخصير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، أطروحة دكتوراه، 2014.

من هذا المنطلق تمحور العمل حول إيجاد علاقة بين معطيات الدراسة مع اختبار إعدادات وتوافق عدة عوامل متغيرة، ومن هذه الزاوية تم تعيين العينة التي جرت عليها الدراسة من اختبارات بدنية وقياسات خاصة للحصول على معطيات مكنتنا من تدقيق العمل وبالتالي الحصول على مجموعات متناعمة للتمكن من تطبيق برنامج خاص بالألعاب المصغرة المقترحة والمأخوذة من دراسات مقننة ومنشورة.

وعليه تكمن أهمية الدراسة في إبراز دور تكمين الحمولة الرياضية أثناء التحضير البدني المدمج في كرة القدم، وما هي المقاربات المناسبة للتكمين الأمثل للحمولة خلال الألعاب المصغرة مما يضمن الوصول إلى الأهداف المسطرة سواء بدنية كانت أم تكتيكية. لكل دراسة قاعدة يتم الانطلاق منها، لذلك قام الباحث بصياغة استمارة الاستبيان ووضع الأسئلة في قالب علمي ومنهجي وهذا من أجل معرفة واقع الميدان وقابلية إجراء دراسته، في البداية استهللنا مشروع بحثنا بتوزيع استبيان خاص بالدراسة الاستطلاعية على مختلف المدربين والمحضرين البدنيين ذوي المستوى العالي لرياضة كرة القدم لمحاولة فهم الظاهرة المراد دراستها، واستنتجنا من خلال الفرز أن معظم المدربين والمحضرين البدنيين يلمون بطريقة التدريب المدمج بالألعاب المصغرة لتكمين حمولة التدريب الرياضية، كما أن معظمهم يقوم بتكمين حمولة التدريب لدى الفئات الشبانية خاصة الفئة العمرية المدروسة (فئة أقل من 15 سنة).

ومن هذا المنطلق استطعنا طرح اشكاليتنا حول كيفية استعمال الألعاب المصغرة في تطوير العناصر المورفو-وظيفية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة، ولإعطاء طابع شامل ذا مصداقية محضة حاولنا القيام بهذه الدراسة طوال موسم رياضي (دراسة عرضية).

من خلال هذا المنبر قمنا باقتراح برنامج تدريبي مدمج خاص باستعمال الألعاب المصغرة لرؤية مفعولها أو تأثيرها على الحالة المورفو-وظيفية عند رياضيي كرة القدم، حيث عملنا ببطارية اختبارات خاصة بالقياسات الأنتروبومترية وبعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، المتانة) التي طبقت في كل دورة تدريبية متوسطة (تقريباً كل 3 أشهر) لمراقبة ومتابعة تأثير هذا البرنامج خلال الموسم الرياضي.

ومن أهم النتائج المتحصل عليها خلال دراستنا على مدار السنة، أنه كانت فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المتغيرات المورفو-وظيفية (مؤشر الكتلة الجسمية، السرعة القصوى الهوائية، السرعة على مسافتين 10 و20 متر، القوة الانفجارية للأطراف السفلى)، حيث استنتجنا أنه بفضل البرنامج الخاص بالألعاب المصغرة المعمول به كان هناك تحسن في جميع المتغيرات المذكورة سابقاً، وبالتالي تأكيد صحة فرضياتنا المقترحة.

الكلمات الدالة:

التكيف المورفولوجي - التكيف الوظيفي - كرة القدم - الألعاب المصغرة.

Résumé :

L'adaptation morpho-fonctionnelle chez les footballeurs lors des jeux réduits.

(Etude semi-longitudinale au niveau de l'Académie de l'Olympique Marseille, catégorie U15).

Etudiant : ARKOUB Hacene Encadreur : Dr. FETNI Mounia

L'entraînement d'une équipe de football impose l'amélioration de tous les facteurs affectant la performance individuelle et collective de l'équipe, ceux-ci sont principalement composés d'aspects physiques, techniques et de tactique, en plus de l'état mental et psychologique, qui doit être maintenu tout au long de la saison à l'aide d'un ensemble d'exercices de différentes directions, dont le type et la forme sont déterminés en fonction des périodes d'entraînement, Par conséquent, les attributs physiques sont devenus l'un des vocabulaires les plus importants qui entrent dans la formation des joueurs de football et l'atteignent au plus haut niveau en termes de performances techniques et de vitesse de mise en œuvre des différentes actions technico-tactiques, distingués par un haut niveau de performance technique optimale avec un effort minimal grâce au développement de programmes d'entraînement basés sur des méthodes scientifiques qui travaillent à développer ses potentiels d'effort, et ça qui s'incarnent dans le football moderne³.

Atteindre la réussite sportive nécessite de trouver des méthodes et des solutions appropriées et de découvrir des méthodes d'entraînement sportif nouvelles et modernes, telles que l'utilisation d'un entraînement intégré avec des jeux réduits, qui est l'une des méthodes modernes utilisées dans le football, où le développement de qualités physiques telles que par exemple la force, la vitesse et l'endurance, en utilisant des exercices techniques qui ont relation avec le côté physique, et cela est confirmé par Alexander DELLAL "c'est l'incorporation de la balle dans le travail physique qui permet l'acquisition des compétences technico-physiques des joueurs", et impellizzerri déclare également que "l'utilisation

³ Kherroubi feycel : Etude entre la relation de la vitesse et le saut vertical avec la puissance des membres inférieurs chez les footballeurs, 2010, p02

d'exercices avec des jeux réduits est plus riche et plus complète que l'entraînement physique sans ballon"⁴.

Cette étude est importante car elle donne des éclaircissements sur la mise en évidence de l'importance des jeux réduits et leurs utilisations dans diverses adaptations morphologiques et fonctionnelles dans le football, car le projet s'articule autour de la recherche de solutions pour faciliter la tâche du staff technique, en particulier les préparateurs physiques pendant le processus d'entraînement, et cela apportera également un confort pendant la planification et de programmation pour la préparation et le contrôle des efforts physiques intégrés et aussi pour une calcul plus précise dans les variantes de charge utile sportive.

La méthode expérimentale, qui est représentée dans un protocole spécial, a été utilisée pour relier les variables et réaliser les hypothèses développées, à travers lesquelles nous recherchons la relation et les différences qui existent entre les variables de l'étude avec l'utilisation de moyens technologiques modernes. Pour ce qui concerne l'analyse des résultats, la méthode statistique appropriée a été choisie, ce qui était conforme aux hypothèses.

Mais ce qui est notable dans le domaine de l'entraînement sportif footballistique en particulier avec le préparateur physique, constate que cette méthode est difficile en termes de suivi et la quantification de la charge d'entraînement, d'où l'importance de l'étude pour identifier l'impact de ces jeux réduits sur les variables morpho-fonctionnelles du football, ce qui garantit l'atteinte des objectifs soulignés, qu'ils soient physiques ou tactiques.

Chaque étude a une base de départ, le chercheur a donc rédigé le questionnaire et posé les questions sous une forme scientifique et méthodique, et ce afin de connaître la réalité du terrain et la capacité à mener son étude, essayer de comprendre le phénomène à étudier, nous avons conclu que la plupart des entraîneurs et préparateurs physiques connaissent la méthode d'entraînement intégrée avec les jeux réduits à fin de quantifier la charge d'entraînement, et la plupart d'entre eux tendent à quantifier la charge d'entraînement pour les catégories des jeunes, surtout la tranche d'âge étudiée (la catégorie des moins de 15 ans).

⁴ Masaliti Lakhdar : Emploi d'un programme d'entraînement suggéré pour la préparation physique intégrée au développement de la force et de la vitesse et leurs impacts sur le développement des bases techniques dans le football, thèse de doctorat, 2014, p. 19.

De ce point de vue, nous avons pu poser notre problématique d'utilisation des jeux réduits dans le développement d'éléments morpho-fonctionnels chez les footballeurs de moins de 15 ans, et pour donner un caractère compréhensif et purement crédible, nous avons essayé de réaliser cette étude tout au long d'une saison sportive (étude longitudinale).

A travers cette plateforme, nous avons proposé un programme d'entraînement intégré spécial pour l'utilisation des jeux réduits pour voir leurs effets sur l'état morpho-fonctionnel des joueurs. Nous avons travaillé avec une batterie de tests pour les mesures anthropométriques et certaines caractéristiques physiques (force, vitesse, endurance) qui ont été appliqués à chaque miso-cycle d'entraînement (environ tous les 3 mois) pour contrôler ou suivre l'impact de ce programme tout au long de la saison sportive.

Parmi les résultats les plus importants obtenus au cours de notre étude tout au long de l'année, il y avait des différences statistiquement significatives dans chacune des variables morpho-fonctionnelles (indice de masse corporelle, vitesse aérobie maximale, vitesse à des distances de 10 et 20 mètres, puissance explosive des membres inférieurs), où nous avons conclu que grâce au programme des jeux réduits en place, il y avait une amélioration de toutes les variables mentionnées précédemment, confirmant ainsi la validité de nos hypothèses proposées.

Mots clefs :

Adaptation morphologique – adaptation fonctionnelle – football – jeux réduits.

الصفحة	المحتوى
	بسملة
	الشكر والتقدير
	إهداء
	ملخص الرسالة.
	ملخص الرسالة باللغة العربية
	ملخص الرسالة باللغة الفرنسية
محتوى فصول الدراسة	
	الفهرس
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
<u>الباب الأول</u>	
الجانب التمهيدي للدراسة	
5	تمهيد
6	1- مشكلة البحث
6	2- إشكالية البحث
6	التساؤل العام للدراسة
7	التساؤلات الجزئية
7	3- فرضيات البحث
7	الفرضية العامة.
7	الفرضيات الجزئية.
7	4- أسباب اختيار البحث
7	أسباب موضوعية

8	أسباب ذاتية
8	5- أهداف البحث
8	6- تعريف مصطلحات البحث
9	7- الدراسات السابقة والمشاهدة
الجانب النظري للدراسة	
<u>الفصل الأول: متطلبات الفئات الشبانية في كرة القدم الحديثة</u>	
17	تمهيد
18	1- المبادئ الأساسية لكرة القدم في الفئات الشبانية
18	2- صفات لاعب كرة القدم في الفئات الشبانية
19	2-1- الصفات البدنية
19	2-2- الصفات الفيزيولوجية
19	2-3- الصفات النفسية
20	2-3-1- التركيز
20	2-3-2- الانتباه
20	2-3-3- التصور العقلي
20	2-3-4- الثقة بالنفس
20	2-3-5- الاسترخاء
20	2-4- الصفات المورفولوجية
20	2-4-1- مفهوم المورفولوجية
20	2-4-2- الخصائص المورفولوجية
21	2-4-3- أهمية الخصائص المورفولوجية
21	3- متطلبات لاعب كرة القدم في الفئات الشبانية
21	3-1- الجانب البدني
21	3-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم

21	3-1-2- الإعداد البدني لكرة القدم
22	أ - الإعداد البدني العام
22	ب - الإعداد البدني الخاص
22	3-1-3- عناصر اللياقة البدنية
22	- المداومة
22	- القوة العضلية
22	- السرعة
22	- تحمل السرعة
23	- الرشاقة
23	3-2- الجانب المهاري
23	3-2-1- مفهوم المهارة الحركية الرياضية
23	3-2-2- مفهوم الإعداد المهاري
23	3-2-3- مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري
24	أ - شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري
24	ب - تنوع محتوى الإعداد المهاري
24	ج - ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية
24	3-2-4- أهمية الإعداد المهاري
24	3-2-5- مراحل الإعداد المهاري
24	أ - مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة
24	ب - مرحلة اكتساب التوافق الجيد
25	ج - مرحلة إتقان وتشبيث المهارة الحركية الرياضية
25	3-2-6- مفاهيم وأسس الإعداد المهاري
25	3-2-7- الأداء الفني لمهارات كرة القدم
25	- مهارات وحيدة منفردة

25	- مهارات مركبة
26	4- دراسة المرحلة العمرية
26	4-1- المراهقة
26	4-1-1- لغة
26	4-1-2- اصطلاحا
26	4-2- أطوار المراهقة
26	4-1-2- مرحلة المراهقة المبكرة
27	4-2-2- مرحلة المراهقة الوسطى
27	4-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة
27	4-3- خصائص الفئة العمرية (14-15) سنة
27	4-1-3- النمو الجسمي
27	4-2-3- النمو العقلي
28	4-3-3- النمو الانفعالي
28	4-4-3- النمو الاجتماعي
29	4-5-3- النمو الجنسي
29	4-6-3- النمو الحركي
30	4-4- التطور البدني لدى فئة (14-15) سنة
31	خلاصة
الفصل الثاني: متطلبات التخطيط في كرة القدم الحديثة	
33	تمهيد
34	1- التدريب الرياضي
34	1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
34	1-3- متطلبات التدريب الرياضي

34	1-4- مبادئ التدريب الرياضي
35	. مبدأ الزيادة في الحمل
36	. مبدأ التدرج في التدريب
36	. مبدأ التخصص في التدريب
36	. مبدأ كمية العمل
37	. مبدأ الاسترجاع
38	. قانون التخصص
38	2- التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم
38	2-1- تعريف التخطيط
38	2-2- أهمية التخطيط في كرة القدم
38	2-3- فوائد التخطيط في كرة القدم
39	2-4- خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم
39	2-5- التخطيط والخطة
39	2-5-1- مراحل وضع الخطة في كرة القدم
39	2-5-2- محتويات الخطة في كرة القدم
40	2-5-3- خطة العمل السنوية
40	أولاً: فترة الإعداد
41	أ. فترة الإعداد العام
41	ب. فترة الإعداد الخاص
41	ثانياً: فترة المباريات (المنافسات) الرسمية
42	ثالثاً: فترة الانتقال (الراحة الإيجابية)
42	2-5-4- خطة التدريب الشهرية في كرة القدم
42	2-5-5- خطة التدريب الأسبوعي في كرة القدم
43	2-5-6- خطة التدريب اليومية

43	2-6- أسس بناء البرامج التدريبية
44	2-6-1- خطوات تصميم البرامج التدريبية
45	2-6-2- أهداف الوحدة التدريبية
45	2-6-3- أنواع الوحدات التدريبية
45	2-6-3-1- أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها
45	أ. الوحدة التعليمية
45	ب. الوحدة التدريبية
46	ج- الوحدة التعليمية - التدريبية
46	د. الوحدة التقييمية
46	2-6-3-2- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب
47	. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد
48	. وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب
49	خلاصة
الفصل الثالث: الحمولة التدريبية في كرة القدم الحديثة	
51	تمهيد
52	1- مفهوم الحمل التدريبي
52	2- تعريف الحمل التدريبي
52	ماهية الحمل ومفهومه
53	3- أهمية الحمل التدريبي
53	4- أنواع (أشكال) حمل التدريب
53	أ: الحمل الخارجي
54	ب: الحمل الداخلي
54	ج: الحمل النفسي
55	5- مكونات حمل التدريب

55	أ- شدة الحمل
58	ب- حجم (سعة) الحمل
59	ج- الراحة
60	د- كثافة الحمل
61	6- مميزات حمل التدريب
62	7- العلاقة بين الحمل الخارجي والداخلي
62	8- درجات حمل التدريب
62	أ- الحمل الأقصى
63	ب- الحمل الأقل من الحمل الأقصى
63	ج- الحمل المتوسط
63	د- الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)
64	9- مخطط رياضي
64	9-1- دورات حمل التدريب
64	أ- مفهوما
64	ب- أنواع حمل التدريب
64	ج- تشكيل دورات الحمل التدريبي
65	10- الارشادات التي يجب ان تراعي في العلاقة بين مكونات حمل التدريبي عند ضبطه والتحكم فيه
65	10-1- الهدف من التدريب
65	10-2- الحالة التدريبية للاعب
66	10-3- الفروق الفردية
66	10-4- فترة الموسم الرياضي
66	10-5- نوع النشاط
66	❖ علاقة الشدة بالحجم التدريبي

66	❖ آلية زيادة الحجم والشدة
67	❖ العلاقة بين الشدة والحجم
69	❖ العلاقة بين درجات شدة الحمل والتكرار
69	❖ العلاقة بين الحمل والراحة
70	❖ درجات حمل التدريب
71	❖ الشكل النموذجي لدرجات الحمل
71	أ- مفهوم الشكل النموذجي لدرجات الحمل
71	ب- نماذج الأشكال المختلفة لتموجات درجات الأحمال
71	❖ العوامل المؤثرة في توزيع درجات الأحمال خلال الدورات الحملية المختلفة
72	11- تقويم الحمل التدريبي
72	❖ أسلوب موضوعي
72	❖ الأسلوب التقديري
72	أ- تقدير درجة الحمل المقترح قبل التنفيذ
72	ب- تقدير درجة الحمل أثناء وبعد تقديمه للاعب
73	12- تقويم الحمل التدريبي بالوسائل التكنولوجية الحديثة
73	12-1-1- تحديد كمية الجهد المبذول في كرة القدم
73	12-1-1- تحديد نسبة الجهد المبذول باستعمال نسبة نبضات القلب القصوى %FC Max
73	12-1-2- تحديد نسبة السرعة القصوى الهوائية %VMA
73	12-1-3- تحديد نسبة الاستهلاك الأقصى للأكسجين %VO _{2max}
74	12-2- كيفية حساب الحمولة التدريبية
74	12-2-1- طريقة RPE (Rate perceived exertion)
75	12-2-2- مؤشر حمولة التدريب لـ BANISTER & HAMILTON

75	12-2-3- طريقة تقنين حمولة التدريب ل Edward (1993)
75	12-2-4- طريقة تقنين حمولة التدريب ل Lucia
75	12-2-5- مؤشر المداومة لي "بيروني وتيبوا" 1987 IE PERONNET & THIBAUT
77	12-2-6- مؤشر المداومة الهوائية لي كازورلا 1990 Cazorla
77	12-2-7- باستعمال مؤشر نبضات القلب cardio-fréquencemètre
78	12-2-8- باستعمال تقنية التحكم باستعمال الأقمار الصناعية GPS
79	12-3-3- كيفية حساب الحمولة أثناء المباراة وتحديد الحطة التكتيكية
79	12-3-1- باستعمال تقنية التحكم باستعمال الأقمار الصناعية GPS
80	13- المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم ذوي المستوى العالي
83	خلاصة
الفصل الرابع: التدريب المدمج باستعمال الألعاب المصغرة	
85	تمهيد
86	1- تعريفات التدريب المدمج باستعمال الألعاب المصغرة
86	2- أهمية التدريب المدمج باستعمال الألعاب المصغرة
87	3- التدريبات المدمجة باستعمال الألعاب المصغرة
87	3-1- التدريبات المهارية باستخدام الألعاب المصغرة
88	3-2- التدريبات المهارية البدنية باستخدام الألعاب المصغرة
88	3-3- التدريبات المهارية الخططية باستخدام الألعاب المصغرة
88	3-4- التدريبات المهارية الخططية البدنية باستخدام الألعاب المصغرة
89	4- العوامل التي يجب مراعاتها أثناء التدريب بالألعاب المصغرة
89	5- مزايا وعيوب التدريب باستعمال الألعاب المصغرة والتدريب البدني بدون كرة
90	6- المتغيرات المؤثرة على شدة الألعاب المصغرة
90	6-1- منطقة الملعب
91	6-2- عدد اللاعبين

92	6-3- تغيير قواعد اللعب
93	6-4- حضور حراس المرمى
94	6-5- تشجيع المدرب
94	6-6- نظام التدريب: متقطع مقابل مستمر
95	6-7- مدة اللعب
97	6-8- نصح اللاعب
97	7- أنواع المقارنة في الألعاب المصغرة
97	7-1- مقارنة حمولة الألعاب المصغرة بشدة المباريات الرسمية
98	7-2- مقارنة حمولة الألعاب المصغرة بشدة المباريات الودية
98	7-3- مقارنة حمولة الألعاب المصغرة بطرق تشكيل الفريق
98	7-4- مقارنة حمولة الألعاب المصغرة بين اللاعبين المحترفين واللاعبين الهواة
100	7-5- مقارنة التدريب بالألعاب المصغرة مع التدريب الفاصل (Interval training)
101	خلاصة
الباب الثاني	
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: البنية المنهجية المستعملة في الدراسة	
105	تمهيد
106	1- منهج البحث
106	1-1- مميزات المنهج التجريبي
106	2- متغيرات البحث
106	2-1- المتغير المستقل
106	2-2- المتغير التابع
106	3- مجتمع وعينة البحث

107	4- وسائل وأدوات البحث
107	4-1- الدراسة النظرية
107	4-2- الاستبيان
107	4-2-1- تحكيم أداة الدراسة
108	4-3- الاختبارات
108	4-4- الأجهزة المستعملة
108	5- طرق البحث
108	5-1- طريقة الاختبارات الميدانية
108	5-1-1- الاختبارات الميدانية المستعملة
108	- اختبار تقييم السرعة القصوى الهوائية VMA حسب (Léger, Cazorla)
110	- اختبار القوة للأطراف السفلية Sergent Test
111	- اختبائي السرعة لمسافة 10 و 20 متر
111	- اختبار مؤشر الكتلة الجسمية IMC
112	5-2- الطريقة الإحصائية
113	6- مجالات البحث
113	6-1- المجال البشري
113	6-2- المجال المكاني
113	6-3- المجال الزمني
114	خلاصة
الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج	
116	تمهيد
117	1- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية العامة

117	1-1- عرض نتائج استبيان الدراسة الاستطلاعية
128	1-2- مناقشة الدراسة الاستطلاعية
129	2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى
129	2-1- التوزيع الطبيعي لنتائج مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) القبلية والبعدي المطبقة على عينة البحث طوال الموسم
130	2-2- عرض نتائج مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) القبلية 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر)
131	2-3- عرض نتائج مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) القبلية 1 والبعدي 3 لعينة البحث (بعد 6 أشهر)
132	2-4- عرض نتائج مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) القبلية 1 والبعدي 4 لعينة البحث (بعد 9 أشهر)
133	3- مناقشة الفرضية الأولى
135	4- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية
135	4-1- التوزيع الطبيعي لنتائج السرعة القصوى الهوائية VMA القبلية والبعدي المطبقة على عينة البحث طوال الموسم
136	4-2- عرض نتائج السرعة القصوى الهوائية VMA القبلية 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر)
137	4-3- عرض نتائج السرعة القصوى الهوائية VMA القبلية 1 والبعدي 3 لعينة البحث (بعد 6 أشهر)
138	4-4- عرض نتائج السرعة القصوى الهوائية VMA القبلية 1 والبعدي 4 لعينة البحث (بعد 9 أشهر)
139	5- مناقشة الفرضية الثانية
140	6- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة
140	6-1- التوزيع الطبيعي لنتائج السرعة لمسافة (10م) القبلية والبعدي المطبقة على عينة البحث طوال الموسم
141	6-2- عرض نتائج السرعة لمسافة (10م) القبلية 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر)
142	6-3- عرض نتائج السرعة لمسافة (10م) القبلية 1 والبعدي 3 لعينة البحث (بعد 6 أشهر)
143	6-4- عرض نتائج السرعة لمسافة (10م) القبلية 1 والبعدي 4 لعينة البحث (بعد 9 أشهر)
144	6-5- التوزيع الطبيعي لنتائج السرعة لمسافة (20م) القبلية والبعدي المطبقة على عينة البحث طوال الموسم
145	6-6- عرض نتائج السرعة لمسافة (20م) القبلية 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر)
146	6-7- عرض نتائج السرعة لمسافة (20م) القبلية 1 والبعدي 3 لعينة البحث (بعد 6 أشهر)
147	6-8- عرض نتائج السرعة لمسافة (20م) القبلية 1 والبعدي 4 لعينة البحث (بعد 9 أشهر)

148	7- مناقشة الفرضية الثالثة
150	8- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الرابعة
150	8-1- التوزيع الطبيعي لنتائج قوة الأطراف السفلية القبلية والبعدي المطبقة على عينة البحث طوال الموسم
151	8-2- عرض نتائج قوة الأطراف السفلية القبلية 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر)
152	8-3- عرض نتائج قوة الأطراف السفلية القبلية 1 والبعدي 3 لعينة البحث (بعد 6 أشهر)
153	8-4- عرض نتائج قوة الأطراف السفلية القبلية 1 والبعدي 4 لعينة البحث (بعد 9 أشهر)
154	9- مناقشة الفرضية الرابعة
156	10- الاستنتاج العام
158	خاتمة الدراسة
161	اقتراحات وتوصيات الدراسة
163	قائمة المراجع
172	قائمة الملاحق

مقدمة:

أصبح الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية أحد مظاهر التقدم والرقي الاجتماعي والحضاري ويعتبر المجال الرياضي من المجالات العلمية التي تمتاز بتعدد أنشطتها مما يجلب الكثير من الباحثين للخوض في دراستها ومحاولة التوصل إلى أفضل الحلول وسبلهم في ذلك إتباع الأساليب العلمية في مختلف أنواع النشاط الرياضي.

إن التطور الكبير الحاصل في الميدان الرياضي وفي كرة القدم بوجه الخصوص لم يكن وليد الصدفة، ولكنه نتيجة الأبحاث المختلفة وتفاعلها مع جملة من العلوم والتي ساهمت في تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التدريبية وعلاجها باستخدام أساليب ومبادئ علمية للوصول إلى مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء للرفع من مستوى اللعبة الأكثر شعبية، والذي لا يتحقق إلا باستخدام اللاعب لكافة إمكانياته.

إن تدريب فريق كرة القدم يفرض علينا بالضرورة مراعاة و تحسين جميع العوامل المؤثرة في الأداء الفردي و الجماعي للاعبين و التي تتركب في الغالب من الجوانب البدنية، و التقنية و الخططية، إضافة إلى الحالة الذهنية و النفسية، و التي يجب المحافظة عليها طول الموسم باستخدام مجموعة من التمارين ذات الاتجاهات المختلفة و التي يتحدد نوعها وشكلها طبقا لفترات التدريب، لذلك أصبحت الصفات البدنية واحدة من أهم المفردات التي تدخل في صناعة لاعبي كرة القدم و البلوغ به إلى أعلى الدرجات فيما يخص الأداء المهاري و سرعة تنفيذ مختلف اللقطات التقنو-تكتيكية المميزة بدرجة عالية من الأداء الفني الأمثل بأقل جهد ممكن من خلال وضع برامج تدريبية مبنية على مناهج علمية تعمل على تطوير إمكانياته على الجهد و هو ما يتجسد في كرة القدم الحديثة⁵.

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة و حديثة في التدريب الرياضي كاستخدام التدريب المدمج بالألعاب المصغرة الذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة و السرعة و المتداومة مثلا باستخدام تمارين مهارة التي لها علاقة بالجانب البدني و هذا ما أكده Alexander DELLAL "عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية البدنية للاعبين"، و يذكر أيضا Impellizzeri " أن استخدام التمارين بالألعاب المصغرة أكثر ثراء و أكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي"⁶.

لكن الملاحظ في ميدان التدريب الرياضي في كرة القدم وخاصة المحضر البدني يجد أن هذه الطريقة صعبة من ناحية تقنين ومراقبة حمولة التدريب، ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في التعرف على تأثير هذه الألعاب المصغرة على المتغيرات المورفو-وظيفية في كرة القدم، مما يضمن الوصول إلى الأهداف المسطرة سواء بدنية كانت أم تكتيكية.

وقد ارتأينا أن يكون تقسيم فصول الدراسة على النحو التالي، لما نراه يخدم مسارها المنهجي فقد استهل بداية الجانب التمهيدي والذي تمثل أساسا في التطرق للإشكالية والتساؤلات الفرعية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها وسرد للدراسات السابقة والمشاهدة وأخيرا توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في هذه الدراسة وإعطائها التعاريف الإجرائية تفاديا لأي لبس، ثم انتقلنا إلى الجانب النظري والذي تناولنا فيه أربعة فصول.

الفصل الأول حددنا فيه كل ما هو متعلق بالمتطلبات المورفو-وظيفية لدى الفئات الشبانية في كرة القدم، أما الفصل الثاني فقد خصصناه لكل ما له صلة بمتطلبات التخطيط في كرة القدم الحديثة وكذا مختلف المعطيات المفسرة، ثم انتقلنا إلى الفصل

⁵ خروي فيصل: دراسة العلاقة بين كل من السرعة والارتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير، 2010، ص 2.

⁶ مسالبي لخضر: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتخصير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، أطروحة دكتوراه، 2014، ص 19.

الثالث فقد تناولنا فيه الحمولة التدريبية في كرة القدم، وأخيرا الفصل الرابع الذي خصصناه للتدريب المدمج باستعمال الألعاب المصغرة في كرة القدم الحديثة.

بعدها انتقلنا إلى الباب الثاني الذي تناولنا فيه الجانب الميداني حيث قسمناه إلى فصلين: الفصل الرابع، تطرقنا فيه إلى توضيح الطريقة المنهجية المقترحة للدراسة كالمنهج المستخدم في الدراسة وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة إلى جانب توضيح ووصف الأداة المستعملة في الدراسة قصد جمع المعلومات للحصول على نتائج الدراسة التالية. أما الفصل الخامس فقد خصصناه لعرض وتحليل وتطابق نتائج الاختبارات.

وأخيرا قمنا بعرض خلاصة عامة للدراسة والتي أرفقناها ببعض التوصيات التي رأيناها كاقترحات وحلول لما توصلنا إليه من نتائج، ثم خاتمة البحث، وكذا المراجع والملاحق.

تمهيد:

نظرا لما للتربية الرياضية من أهمية في الوقت الحالي، لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى علم من العلوم، أنشأت له معاهد خاصة متخصصة في تكوين المدربين والإطارات الرياضية، ومن الأمور المعمول بها حاليا في ميدان كرة القدم هو القيام بدراسات حديثة من أجل البحث عن أفضل السبل لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين⁷.

ومن خلال احتكاكنا بالميدان الرياضي وملاحظتنا لأداء اللاعبين الشبان، هذا ما أيقن فينا روح البحث فوجدنا أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الأداء البدني، المهاري، التكتيكي، و الذهني، فالأداء هو من أهم الأسس الفسيولوجية لأداء الحركة، والرياضي الماهر هو الذي يتحكم في أداء حركاته بإتقان ودون عناء، وأهم هذه العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري هي المتغيرات الوظيفية و المورفولوجية التي لها تأثير كبير على الرياضيين لا سيما الجانب البدني و الخططي، فنحن من خلال دراستنا هذه نحاول دراسة هذه العوامل المطبقة في كرة القدم و كذلك الخطط التكتيكية وذلك من خلال بحث علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أي إدماج الكرة في التمارين التدريبية، فبالرغم من أن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور ايجابي وهام في تحسين مردود الفريق إلا أن الدلائل تشير إلى أن الفرق الرياضية التي تعتمد على التمارين التدريبية بدون كرة يعانون من مشاكل في رفع الأداء و تطوير قدراتهم البدنية.

⁷ الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضة): المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات، الطبعة الأولى، 2002، ص 116.

1- تحديد المشكل الخاص بالظاهرة المدروسة:

وإزاء هذه المشكلة التي يتعرض لها اللاعبين والمدربين على حد سواء فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عنها لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومن الذي يؤثر على الآخر ليتسنى لنا حل هذا اللغز المحير الذي يربك المدربين والمحضرين البدنيين على السواء، ومن أجل فهم أكثر لظاهرة تأثير التدريب المدمج بالألعاب المصغرة على التكيفات المورفو-وظيفية للاعب كرة القدم الشباب.

2- إشكالية البحث:

شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجارا علميا في مجال التدريب الرياضي مستغلة التقدم التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى حالة التدريب المثالية عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن و يتم تطوير هذه القدرات بالصورة التي يحتاجها نشاط كرة القدم⁸، و نستشهد بذلك من الحوار الذي أجراه الأخصائي كلود بويل⁹ **Claude PUEL** : "إن رياضة كرة القدم هي رياضة تقنية، تكتيكية و بدنية، بحيث أن الجانب البدني أصبح عاملا أساسيا و ضروريا، ونرى من خلال ذلك أن لاعب كرة القدم أصبح رياضي فعلي الذي هو بحاجة إلى العمل البدني لإبراز قدراته التقنية و التكتيكية بطريقة فعالة خلال جميع أطوار المباراة".

ولذلك أصبح إلزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة لكل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني والمهاري. لكن المتطلع على كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف واضح وتذبذب النتائج الرياضية، حيث يؤكد علي بن قوة (2004) "في أن ضعف المستوى المهاري والبدني للاعب الجزائري، يكمن في عدم وجود برامج مخططة وفق أسس علمية تهم بمستوى لاعبي الأصناف الشبانية وإن الوصول بهم إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق غير تقليدية كحلول لرفع مستواهم مقارنة بأقرانهم"، لهذا يرى الطالب الباحث أن الحاجة لدراسة أهمية استخدام التدريب المدمج بالألعاب المصغرة تعد ضرورة ملحة حيث يذكر ألكسندر دلال¹⁰ **Alexandre DELLAL**: "إن إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات مهارية وبدنية للاعبين هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري".

من هذا المنطلق يمكن إبراز أهمية التدريب المدمج بالألعاب المصغرة ودوره في تحسين كفاءة اللاعبين سواء البدنية أو المهارية والخططية، إلا أن العائق الوحيد يكمن في كيفية التحكم وتقنين الجهد البدني في هذا النوع من التدريب، ومنه نطرح التساؤل التالي:

هل هناك تأثير للتدريب المدمج بالألعاب المصغرة على المتغيرات المورفو-وظيفية لدى لاعب كرة القدم الشاب طوال الموسم الرياضي؟

⁸ حسن السيد أبو عبود: الإعداد البدني للاعب كرة القدم كلية التربية البدنية والرياضية للبنين الإسكندرية، 2008.

⁹ Alexander DELLAL : de l'entraînement a la performance en football, deboeck, 2008, p09

¹⁰ Alexander DELLAL : de l'entraînement a la performance en football, deboeck, 2008, p10

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك تأثير على نسبة الكتلة الجسمية IMC لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة طوال الموسم الرياضي؟
- هل هناك تأثير على السرعة القصوى الهوائية VMA لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة طوال الموسم الرياضي؟
- هل هناك تأثير على سرعة لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة طوال الموسم الرياضي؟
- هل هناك تأثير على قوة الأطراف السفلية لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة طوال الموسم الرياضي؟

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

هناك تأثير إيجابي للتدريب المدمج بالألعاب المصغرة على المتغيرات المورفو-وظيفية لدى لاعب كرة القدم الشاب طوال الموسم الرياضي.

الفرضيات الجزئية:

- هناك تأثير دال إحصائيا على نسبة الكتلة الجسمية IMC لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة طوال الموسم الرياضي.
- هناك تأثير دال إحصائيا على السرعة القصوى الهوائية VMA لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة طوال الموسم الرياضي.
- هناك تأثير دال إحصائيا على سرعة لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة طوال الموسم الرياضي.
- هناك تأثير دال إحصائيا على قوة الأطراف السفلية لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة طوال الموسم الرياضي.

4- أسباب اختيار البحث:

- أسباب موضوعية:

- قلة توفر هذا النوع من المواضيع في مجال البحث العلمي.
- صعوبة تقنين حمولة التدريب في التدريب المدمج بالألعاب المصغرة.
- عدم الامام والتحكم في هذا النوع من التدريبات من طرف المدربين والمحضرين البدنيين.

- أسباب ذاتية:

- النظرة المستقبلية للعمل في مجال التحضير البدني.
- الرغبة في خوض غمار مجال التحضير البدني في كرة القدم.
- ضرورة التحكم الجيد في الطرق والمنهجيات الحديثة في كرة القدم.

5- أهداف البحث:

- إثراء الرصيد المعلوماتي الخاص بمجال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة المبني على خطط علمية ومنهجية سليمة.
- تكمين حمولة التدريب حسب الطرق الحديثة.
- استعمال الوسائل التكنولوجية ميدانيا في تكمين حمولة التدريب من بينها ال **BEEPER**.
- مقارنة النتائج المتحصل عليها بالدراسات المشابهة.
- تخطيط برنامج تدريبي سنوي باستعمال الألعاب المصغرة.

6- تعريف مصطلحات البحث:

- تكمين حمولة التدريب:

تعريف إجرائي: التكمين هو إعطاء قيمة للشيء، وتكمين حمولة التدريب هو حساب مكونات حمولة التدريب التي تتلخص أساسا في عدد التكرارات، الحجم الممثل في مدة التدريب والشدة المتمثلة في نبضات القلب.

- حمل التدريب الرياضي:

تعريف إجرائي: كمية التأثير المعينة الواقعة على اجهزة اللاعب الداخلية اثناء ممارسته التدريب الرياضي. فحينما يؤدي اللاعب اي نوع من انواع التمرينات فان اجهزة جسمه الداخلية تبذل جهدا متباينا لتنفيذه واخرجه بالصورة التي نراه عليها وبالتالي فان هذه الاجهزة تتأثر متأثرا متباينا بحيث يتناسب مع ما بذله كل منها من جهد ومجموع هذه الاعباء الواقعة على اجهزة اللاعب¹¹.

- التدريب المدمج باستعمال الألعاب المصغرة:

تعريف إجرائي: عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين.¹²

¹¹ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. دار الهدى، النجف، 2002، ص 68.

¹² Alexander DELLAL : de l'entraînement a la performance en football, deboeck, 2008, p05.

- كرة القدم:

تعريف إجرائي: هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا للحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء¹³.

7- الدراسات السابقة والمشاهدة:

❖ دراسة MONTASSAR CHEBBI :

الموضوع: استعمال طريقة RPE للوقاية من التدريب الزائد والإصابات العضلية عند لاعبي كرة القدم
أهداف الدراسة: إن الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو إظهار ما إذا كان استعمال طريقة RPE لتحديد حمولة التدريب يسمح بتخفيض عدد الإصابات عند لاعبي كرة القدم خلال الموسم الرياضي.
فرضيات الدراسة: طريقة RPE تساعد على خفض عدد الإصابات العضلية خلال موسم جامعي تنافسي.
عينة البحث: تمثلت عينة البحث في فريق كرة القدم الجامعي مكون من 18 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 30 سنة.
خلاصة البحث: أظهرت هذه الدراسة فعالية طريقة RPE في المتابعة الدقيقة لحمولة التدريب مما يسمح بخفض نسبة الإصابات ذات الطبيعة العضلية خلال الموسم الرياضي، وهي طريقة سهلة الاستعمال من طرف المرين والمحضرين البدنيين.

❖ دراسة J.C. CHATARD:

الموضوع: تقنين ونمذجة التدريب في السباحة
أهداف الدراسة: الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو البحث عن علاقة بين حمولة التدريب والانجاز الرياضي من خلال اقتراح طريقة خاصة برياضة السباحة لتقنين حمولة التدريب.
عينة البحث: تمثلت عينة البحث في سباحين لنادي طلبة تولوز، الأول صنف ذكور 26 سنة، والثاني صنف إناث 23 سنة.
خلاصة البحث: النموذج المقترح خلال هذا البحث يسمح بتقييم اللياقة البدنية والتعب من المعطيات الكمية للتدريب، مما يساعد على خفض نسبة الوقوع في التدريب الزائد.

❖ دراسة Alexander DELLAL:

الموضوع: تحليل النشاط البدني للاعب كرة القدم ونتائجه في توجيه التدريب، تطبيق خاص لتمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية بالألعاب المصغرة.
أهداف الدراسة: إبراز مختلف الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة ومقارنتها مع تمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية مع تغيير الاتجاه

¹³ سامي الصفار: الإعداد الفني في كرة القدم، جامعة بغداد، 1984، ص 32.

فرضيات الدراسة: يمكن الوصول إلى نفس الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة مقارنة بتمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية الخاصة بكرة القدم.

عينة البحث: 10 لاعبين ينتمون إلى الدرجة الأولى الفرنسية (1 ligue).

خلاصة البحث: تم من خلال هذه الدراسة إعطاء معطيات كمية ونوعية تساعد في إثراء بنك المعلومات المتعلق بنظرية ومنهجية التدريب في كرة القدم، أضيف إلى ذلك إبراز مختلف الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة وتمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية مع تغيير الاتجاه مما يسمح بالتوجيه الأمثل للتدريب واستخدام أحسن طرق التدريب سواء بدنية محضة أو مدمجة من خلال الكرة.

❖ دراسة Franck LE GALL:

الموضوع: اختبارات وتمارين في كرة القدم، متابعة طبية وفيزيولوجية.

أهداف الدراسة: تقنين ومتابعة حمولة التدريب عند مختلف الشرائح العمرية.

عينة البحث: 3 دفعات للمعهد الوطني الفرنسي لكرة القدم مكونة من 20 إلى 25 لاعب، كل لاعب يقوم في بداية الموسم بإجراء فحص طبي وفيزيولوجي كما هو موضح في بروتوكول الدراسة.

❖ دراسة مسالتي لخضر:

الموضوع: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة.
- 2- معرفة ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- 3- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

فرضيات الدراسة:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا على تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

عينة البحث: عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في الفريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي أقل من 20 سنة للبطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) والتي شكلت نسبة تقدر ب(20 %) من المجتمع الأصلي الذي يمثل (10 فرق) أما عينة اللاعبين قدرت ب 36 لاعب بنسبة (18 %) من المجتمع الأصلي (200) 1- عينة التجريبية 18 :لاعب من فريق سيدي لخضر.

1- عينة الضابطة 18 :لاعب من فريق سيدي علي.

❖ دراسة: بريكسي عبد الرحيم

الموضوع: الخصائص المورفولوجية الفسيولوجية للاعب كرة القدم الجزائريين

- الأهداف:

- تثبيت أهمية الخصائص الطاقوية و البدنية في رفع المستوى العالي

- تحديد خصوصيات لاعب كرة القدم

- معرفة خصوصيات المركز الذي يشغله كل لاعب

عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم للنخبة والفريق الوطني ومن خلال تحليل النتائج توصل الباحث إلى الآتي:

- أن المقارنة بواسطة تحليل التباين للمعطيات المورفولوجية والفسيولوجية حسب المراكز لا تظهر فروق ذات دلالة (معنوية).

- عدم تجانس اللاعبين من الناحية المورفولوجية والفسيولوجية.

- وجود فروق بين حارس المرمى وبقية المراكز الأخرى.

- تطور القوة الانفجارية بشكل كبير عند لاعبي كرة القدم مقارنة مع السنوات الماضية و بالأخص حارس المرمى

- تطور القدرة اللاهوائية اللاكتيكية للاعبين مثل جري (80-90-50) متر.

- إن مقارنة المعطيات حسب مراكز اللعب لا تعطي تفسيرات أو دلالات بين اللاعبين.

❖ دراسة: د. ولد حمو

الموضوع: المواصفات البدنية والتقنية للاعب كرة القدم ودورها في تشخيص الموهبة في كرة القدم عند فئة اقل من 16 سنة

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى حصر أهم المواصفات البدنية والتقنية التي تميز أحسن اللاعبين في كرة القدم في فئة اقل من

16 سنة، قصد الاعتماد عليها في عملية تشخيص المواهب، ومن أجل ذلك استخدمنا بطارية من الاختبارات ضمت قياسات

الطول والوزن، 09 اختبارات بدنية (سرعة، قوة رشاقة، مداومة) واختبارين تقنيين اثنين (سرعة المراوغة ودقة التمرير) على عينة من

36 لاعباً بمتوسط عمر 15.79 سنة من فئة U16 منهم 18 لاعباً نخبوياً و18 غير نخبوي.

الكلمات المفتاحية: المواصفات البدنية والتقنية. للاعب كرة القدم. تشخيص الموهبة. كرة القدم. فئة اقل من 16 سنة.

❖ دراسة: ناصري عبد القادر

الموضوع: صعوبات انتقاء اللاعبين اثناء مرحلة المراهقة في كرة القدم فئة الأشبال اقل من 18 سنة.

الملخص: تستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار افضل الرياضيين للممارسة نشاط رياضي معين و

الوصول إلى مستويات عليا في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف اللاعبين في استعداداتهم النفسية

والبدينية والعقلية وقد أصبح من المسلم له أن إمكانيات وصول الرياضي إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا

أمكن من البداية انتقاء الرياضي وتوجيهه إلى نوع الرياضة المناسبة والتي تتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة و التنبؤ بدقة بمدى

تأثير عملية التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات و القدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في

نشاطه الرياضي وذلك هو جوهر عملية الانتقاء.

الكلمات المفتاحية: انتقاء اللاعبين، المراهقة، فئة الأشبال.

❖ دراسة: ناصر عبد القادر وعزاز ياسين

الموضوع: مكانة توظيف الطب الرياضي في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين في كرة القدم فئة أقل من 17 سنة. - دراسة وصفية تحليلية لفئة عمرية اقل من 17 سنة-

الملخص: إن إعداد الرياضي النخبة للمشاركة في المسابقات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل انتقاء اللاعبين للألعاب الرياضية المناسبة. ويجب على المدرب أن يتصف بقدرات جيدة خاصة عند الفئات الصغرى، لكي يتم إعداد الناشئين لأفضل مستويات الأداء الرياضي في ضوء قدراتهم وإمكانياتهم والتعامل معها بطريقة علمية، ولهذا توكل هذه المهمة إلى مدرّبين حديثي العهد والتكوين في مجال التدريب الرياضي، في الوقت الذي يعتبر فيه مدرب الناشئين هو المسؤول الأول بصفة مباشرة على أعمدة الفريق مستقبلاً، فهو المسؤول عن عملية الانتقاء للاعبين ذوي الإمكانيات والاستعدادات و القدرات لممارسة رياضة كرة القدم ، وأي تهاون في عملية الانتقاء من الممكن أن يقضي ناشئاً قد يصبح لاعباً مميّزاً وذا شأن كبير في رياضة كرة القدم مستقبلاً ، لذا فتنبؤ بإمكانيات و قدرات لاعب ناشئ يحتاج إلى عناية واهتمام به ، وهذا لتفادي اختفاء الموهوبين عن عالم كرة القدم " مكانة توظيف الطب الرياضي في عملية انتقاء اللاعبين الأشبال لعبة كرة القدم U-17".

الكلمات المفتاحية: الطب الرياضي، الانتقاء، اللاعبين الناشئين.

❖ دراسة: شاشو سداوي . حجار خرفان محمد . هوار عبد اللطيف .

الموضوع: دراسة مقارنة لبعض المؤشرات المورفو وظيفية في كرة القدم لاختيار اللاعبين حسب خطوط اللعب دراسة وصفية أجريت على بعض نوادي كرة القدم الجهة الغربية تحت 18 سنة.

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى إجراء دراسة مقارنة لبعض المؤشرات المورفولوجية والوظيفية في كرة القدم لاختيار اللاعبين حسب خطوط اللعب الثلاث (الدفاع، الوسط والهجوم) للفئة تحت 18 سنة حيث نسعى إلى معرفة التباين الموجود في تلك المحددات المورفو وظيفية وعلاقتها بخطوط اللعب ومتطلباتها، ولذلك قمنا بإجراء القياسات المورفولوجية والمتمثلة في قياس (الطول- الوزن - الكتلة الدهنية - الكتلة العضلية - الكتلة العظمية) والاختبارات الوظيفية المتمثلة في اختبار luc legér لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين - vo2max ، القدرة الاسترجاعية باختبار - ruffier dickson ، قياس السعة الحيوية c.v على لاعبي 10 أندية من الغرب الجزائري المستوى الأول حيث اخترنا 18 لاعبا من كل فريق بمعدل 6 لاعبين في كل خط لعب (180 لاعبا) بنسبة تقدر أكثر من 32% من المجتمع الأصلي كعينة للبحث ، كما استخدمنا المنهج الوصفي وكذلك المقارنة الاحصائية بين تلك المؤشرات وكل خط لعب وهذا لمعرفة مدى مساهمة تلك المتغيرات المورفو وظيفية في إحداث التباين بين لاعبي كرة القدم حسب خطوط لعبهم مع تحديد تلك المؤشرات كمرجع يعتمد عليه أثناء عملية اختيار اللاعبين في هذه المرحلة العمرية وذلك لتدعيم عملية الاختيار بالملاحظة ، حيث أسفرت النتائج أن هناك تباين في المؤشرات المورفو وظيفية بين لاعبي تحت 18 سنة حسب اختلاف خطوط لعبهم في مؤشر الطول حيث بلغت قيمة مستوى دلالة الاختبار 0.015 وهي أقل من مستوى دلالة الفرضية الصفرية 0.05 ، بينما لم نجد الفروقات ذات دلالة بين المؤشرات المورفولوجية الأخرى ، كما أن هناك تباين في المؤشر الوظيفي عند القدرة الاسترجاعية حيث بلغت قيمة مستوى دلالة الاختبار 0.011 وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار 0.05، بينما لم يكن هناك تباين في مستوى الدلالات الأخرى ، ومنه يوصي الباحث ضرورة تدعيم عملية الاختيار بالملاحظة باستخدام بعض القياسات المورفولوجية كالطول والاختبارات الوظيفية كالقدرة الاسترجاعية كمؤشرين هاميين في عملية اختيار اللاعبين حسب متطلبات خطوط اللعب لهذه الفئة العمرية لاختيار أفضل المواهب التي تخدم وتنفع كرة القدم الجزائرية مستقبلاً.

الكلمات المفتاحية: المؤشرات المورفو وظيفية، اختيار اللاعبين، خطوط اللعب.

❖ دراسة: فتحي دربال . حبيب عقبوي . محمد رمعون . هشام بيطار .

الموضوع: التحليل العاملي للبناء الجسمي ولبعض المتطلبات البدنية والوظيفية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب.

الملخص: إن مقياس البناء و التكوين الجسمي و المتطلبات البدنية و الوظيفية للاعب كرة القدم تتأثر بالتدريب و لذلك تطرقنا الى دراسة هذه المتغيرات حسب مراكز اللعب و قد هدفت الدراسة الى تحديد البناء و التكوين الجسمي للاعب كرة القدم حسب مراكزهم و التعرف على طبيعة البناء العاملي من خلال تحديد مجموعة مقاييس مختصرة تمثل العوامل المستخلصة و يكون لها صلاحية تقديم وصف لمتطلبات مراكز اللعب، وقد استخدمنا المنهج الوصفي و بلغت العينة 225 لاعبا و شملت الدراسة على تطبيق مجموعة من الاختبارات و القياسات و تمت معالجة النتائج بالتحليل العاملي باستخدام استخلاص بطارية اختبار لها صلاحية تقديم وصف لمقاييس البناء و التكوين الجسمي و للمتطلبات البدنية والوظيفية لمراكز اللعب في كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة و عليه نوصي باستخدام وحدات بطارية الاختبار المستخلصة في انتقاء لاعبي كرة القدم و في تحديد مراكز اللعب.

الكلمات المفتاحية: التحليل العاملي - البناء الجسمي - المتطلبات البدنية والوظيفية - مراكز اللعب في كرة القدم.

❖ دراسة: خليف عبد القادر ، مزارى فاتح .

الموضوع: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القدرة على تكرار السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

الملخص: كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القدرة على تكرار السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، وقد تم تطبيق البرنامج على عينتين حيث ضمت العينة التجريبية 11 لاعبا، (السن $18,28 \pm 0,48$, الطول $1,70 \pm 0,36$ ، كتلة الجسم $57,42 \pm 6,34$) بينما ضمت العينة الضابطة 11 لاعبا أيضا (السن $18,57 \pm 0,53$, الطول $1,71 \pm 0,04$, كتلة الجسم $58 \pm 3,27$). تم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية لمدة 8 أسابيع، استخدمنا في هذه الدراسة 3 اختبارات بدنية، وأظهرت النتائج بأن الألعاب المصغرة أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرة على تكرار السرعة والقدرة على الاسترجاع بين تكرارات السرعة عند مستوى الدلالة ($P < 0.05$) في حين لم يتبين أي فروق في القوة الانفجارية باستخدام الألعاب المصغرة عند مستوى الدلالة ($P < 0.05$).

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، الألعاب المصغرة، القدرة على تكرار السرعة، القوة الانفجارية، لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

❖ دراسة: عصام حجاب .

الموضوع: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، و لدراسة مدى الفعالية أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق اتحاد سدراته ب (20) لاعبا (العينة التجريبية)، و فريق خضراوي أحمد سدراته ب (20) لاعبا (العينة الضابطة)، و قد تم اختيارها من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد

الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و ذلك بإجراء الاختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي، ومن خلال تحليل النتائج استخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية المدروسة.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة- البرنامج التدريبي- القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - كرة القدم- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة.

❖ دراسة: بومزراق شيخ ، أ/د رواب عمار .

الموضوع: مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين القوة والسرعة للتلاميذ في الطور المتوسط.

الملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين القوة والسرعة للتلاميذ في الطور المتوسط، من خلال الحجم الساعي للحصة، واستخدم الباحث هنا المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة، على عينة قوامها 15 تلميذ معتمدا في ذلك على الاختبارات الميدانية، بحيث توصلت النتائج في الأخير إلى أن الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية تساهم إلى حد ما في تحسين القوة والسرعة من خلال تكرار عملية التعلم أكثر من مرة في الأسبوع.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة؛ القوة؛ السرعة؛ حصة التربية البدنية.

❖ دراسة: محفوطي محمود ، جلايلية اسلام .

الموضوع: أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب الشامل والمدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم فئة أقل من 15 سنة (دراسة ميدانية على مستوى أكاديمية ابن رشد - سوق أهراس).

الملخص: تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم صنف أواسط كما يهدف بحثنا لتصميم برنامج تدريبي مناسب لهذا الغرض ومن أجل ذلك استخدمنا المنهج التجريبي، حيث شملت العينة 30 لاعبا منهم 12 ضابطة و 12 تجريبية و 6 إستطلاعية تم اختبارها بطريقة قصدية، ولجمع البيانات استخدمنا الاختبارات والوسائل الإحصائية، إذ قمنا بتحليل نتائج الاختبار المتعلق باللعبين فتبين لنا أن استعمال طريقة التدريب المدمج ضمن برنامج تدريبي يؤدي للوصول بالرياضي إلى تطور القوة الانفجارية للأطراف السفلية وفق برنامج تدريبي مقترح. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة الاهتمام بالبرامج التدريبية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، التدريب المدمج، القوة الانفجارية للأطراف السفلية، كرة القدم، صنف الأواسط.