

تأثير التدريب المدمج (الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم

د. غنام نورالدين - جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ملخص

يهدف البحث إلى دراسة تأثير التدريب المدمج على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم، وقد افترضنا ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المدمج (16 وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية 90د وبواقع وحدتين في الأسبوع واستغرق تنفيذ البرنامج شهرين). يؤثر إيجابيا في تنمية العمل ذو الشدة العالية، وقد استخدمنا المنهج التجريبي باختيار عينة بطريقة عمدية بنفس مواصفات السن وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، وقسمت العينة إلى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من 12 لاعبا طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وأخرى ضابطة اشتملت 12 لاعبا تدربت عاديًا مع مدرّبها. ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية، وتم التوصل إلى ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابا في تنمية القوة والسرعة لدى اللاعبين بحيث أن معظم الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التدريب المدمج.

الكلمات المفتاحية: التدريب المدمج، العمل ذو الشدة عالية (سرعة رد الفعل-القوة المميزة بالسرعة-القوة القصوى-القوة الانفجارية)

Résumé

Notre étude vise à vérifier l'efficacité d'un programme d'entraînement dit « total et intégré » sur les phases intenses que rencontre le footballeur durant le match, est-ce par rapport à la logique interne du football moderne.

Notre programme consiste à expérimenter un travail intense durant 16 séances, réparties en deux séances par semaine, de 90 minutes chacune, ce qui nous a valu un travail de deux mois.

Nous avons mis comme hypothèse de travail que ledit programme affectait positivement les qualités intenses du footballeur Algérien.

Mots clés : Entraînement intégré, le travail intense (vitesse de réaction, la force vitesse, la force max, la force explosive).

مقدمة:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستقر طوال 90 دقيقة والذي قد يمتد إلى أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات والدفاع بفاعلية.

أن لاعب كرة القدم يتصف بدرجة عالية من اللياقة حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية

فقد أصبح جليا أنه من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الخصم للكرة. وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة، ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المدربين اتباع أحسن الطرق وأنجحها. والإلمام بالعلوم الأساسية الخاصة بعالم التدريب ومعرفة إن الوصول إلى التفوق الرياضي يتطلب إيجاد انجع الطرق والحلول المناسبة لفك الوضعيات المتاحة في اللعب.

إن التفوق الرياضي أصبح مربوط بتطور الجانب البدني أكثر في كرة القدم الحديثة فاللاعبون اليوم اقوى وأسرع ومقاومين أكثر مما كانوا عليه في القديم لهذا أصبح الاهتمام أكثر بالجانب البدني. ضف الى ذلك ان التوجه أصبح، ليس مداومة طويلة المدى، بل رياضة متقطعة، فيها تكرار فترات شديدة جدا وبكثافة طيلة المباراة أي أصبحت مداومة الفترات الشديدة مما يتطلب على اللاعب أن قويا ذهنيا لتحمل تواتر التدريب والضغط العالي، أن يحافظ على تفوقه ثلاث مرات في الأسبوع.

وقد ذهب العلماء ال اقتراح التدريب المدمج، الذي يعتبر من الطرق المستخدمة في كرة القدم الحديثة يتم من خلاله تنمية الصفات البدنية حسب منطق كرة القدم باستخدام تمارين مهارية لها علاقة بالجانب البدني وهذا ما أكده Alexander Dellal (2008): «عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات مهارية وبدنية للاعبين»¹ وكذا Mombaerts.E (1996) «بأن استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي»²

من كل هذا أصبح تطوير طرق التدريب الحديث يمر عبر تحليل وضعيات وإدماج التدريبات بكل أنواعها باستعمال ألعاب مصغرة تمكن من التحكم في أبعاد متعددة ومتشعبة يجب حتميا العمل عليها.

اشكالية البحث

ان البرامج التدريبية التي ظهرت في السنوات الأخيرة أظهرت الأهمية الكبيرة التي توليها الفرق للعمل التدريبي، ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتعيين برؤية شاملة كل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني، المهاري، او الخططي، وبما أن البرامج التدريبية الحديثة تكمن أهميتها وسر نجاحها في اكتساب عنصر التغطية الشاملة وفعاليتها والدقة في التنفيذ.

تشير معظم الدراسات التي تناولت جانب البرامج التدريبية إلى افتقار كرة القدم الجزائرية إلى برامج الإعداد البدنية المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين والذي لا يواكب التطور الحاصل في بلدان العالم المتطورة، وخير دليل على هذا ان تركيبة الفرق الوطنية غلى اختلاف اصنافها تعتمد غلى اللاعبين المتكويين بالمدارس الاوروبية ولا تثق بالمنتوج المحلي، هذا رغم ما تبذله الدولة من مساهمات مادية وما تفرزه المعاهد و الجامعات من اطارات عالية في ميدان التدريب. من هذا المنطلق وبناء على البحوث التي انجزت لحل هذا الاشكال ارتأينا الخوض في تساؤل جديد والذي مفاده ان سر الاخفاقات يمكن ان يكون في انتهاج اساليب تدريبية دون اخرى معاصرة،

1 Alexanderdellah le football de l'entrainement à la performance .paris :amphora. (2008).p-16

2 Mombaerts.E. Entrainement et performance collective en football-Edition Vigot1996.p-86

وبعد دراسة ببليوغرافية معمقة، اعتمدنا احدث ما ذهب اليه معظم المدارس الكروية في العالم كأسلوب حديث اثبت نجاعته لتجريبه على مجتمعنا عله يفك لغز الرقي بالجانب البدني لدى رياضيينا. وانبثق مت هذا النخمين التساؤل التالي:

ما مدى تأثير التدريب الشامل المدمج على الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين؟

اهمية البحث

تكمن أهمية البحث في معرفة فعالية التدريب المدمج في تنمية الجانب البدني حسب منطق كرة القدم وكيفية اختيار التمرينات والطرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية مساهمة ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة.

اهداف البحث

- دراسة تحليلية لما ورد في التدريب الكلاسيكي والتدريب الحديث
- اجراء تجربة محلية للوقوف على واقع المستوى التدريبي الجزائري ومقارنته بما وصل اليه المستوى الدولي

الدراسات الببليوغرافية

طريقة التدريب الرياضي الكلاسيكي:

لقد اعتمد التدريب الرياضي على عدة وظائف ومهام وأهداف ولعل التدريب التقليدي هو الآخر يرتبط بها بحيث أن حقيقة تدريب كرة القدم تتعلق بتحضير الفريق للمنافسة وهنا يجب التأكيد على المشاركة المهمة لتطوير الصفات المنعزلة للوصول إلى التفوق الحركي والوظيفي والجماعي للاعب كرة القدم ولعل أهم العوامل المكونة لجوانب التحضير التقليدي ما يلي:

-العوامل المعرفية التي تعبر على تطور التحصيل و القدرة على تحليل المعلومات الخططية في أثناء اللعب، و العوامل النفسية و العاطفية التي تساعد على بعث القدرة الذهنية على تسيير الظروف التنافسية كالضغط والقلق ، العوامل النفسو حركية التي تعتمد على مستوى العلاقات الاجتماعية الحاصلة ما بين أعضاء فريق كرة القدم ، العوامل البيولوجية المساعدة على إنتاج المجهودات البدنية للاعب كرة القدم على أرضية الميدان أثناء المنافسة . فالمدرّب إذا يجب عليه تطوير هذه العوامل كل على حدى من اجل الاستعداد للمنافسة الفعلية هذه العملية التقليدية تعتمد على تقسيم وتجزئة العمل إلى أقسام متعددة وفق مراحل هي الأخرى تقسم إلى عدة نواحي وهي:

-الناحية التقنية كقيادة الكرة، مراقبة الكرة، القذف ، الناحية الخططية كتنظيم اللعب على مستوى الدفاع والهجوم أو إستراتيجية اللعب العامة ، الناحية البدنية كتدريب المداومة و القوة و السرعة والرشاقة و المرونة. الناحية النفسية التي تعتمد على المحاضرات التوجيهية قبل وبعد المقابلة.

لكن الملاحظ على التدريب الكلاسيكي انه ومن خلال هذا التدريب المرهلي المتجزء يسبب الاختفاء

التدريجي لدرجات التأقلم في أثناء سيرورة فترات التدريب حتى النهاية، إذا النتيجة تكون نسيان الرسم التقني ونقص المجهود البدني الوظيفي من خلال اللاتوازن في التوزيع الخاص بالحمولة وهو ما يؤثر على حقيقة اللعب التنافسي فكرة القدم بهذه الطريقة سهلت زيادة ضياع خصوصياتها في اللعب كما أن النتائج التقنية الميدانية توضح أن التدريب التقليدي يشمل عدة سلبيات من أهمها أنه يساعد في غياب الأعمال و الواجبات التي تعتمد عليها المنافسة الفعلية وهو ما يقلص المخزون المعرفي والحركي والوظيفي مما يؤثر على أهداف الاختصاص، كما أنها تساعد على كسب مهارات محدودة باعتبار أن الأهداف التدريبية يستحيل تطبيقها بصفة انفرادية، كما أنها لا تسمح بالإبداع الرياضي بالإضافة إلى أن هذه الطريقة تعتمد على التعليم بالطريقة الجزئية التي تنطلق من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد وهو ما يؤثر على كسب الوقت في عملية التدريب وهو ما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في اقتراح عناصر أخرى مهمة للتكوين التقني و الخططي للاعب كرة القدم⁽³⁾.

تعريف التدريب الشامل والمدمج:

اختلفت تصورات تعريف التدريب الشامل والمدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية والخططية ككل متكامل ومن ابرز ما جاء في هذا الصدد ان التدريب الشامل و المدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية مع احترام المعالم و المراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى المتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة و ان .التدريب الشامل و المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضيعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة⁽⁴⁾.

ويزعم إريك مومبارتس E.Mombaerts و أندري مونو A.Monaul أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية والتنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية والخططية والنظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية⁽⁵⁾.

يتميز هذا التدريب بعدة ميزات لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة فمن أولويات المدرب في المستوى العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمشابهة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية التدريب المثالية والنموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية و التقنية و الخططية و هي نفسها الاحتياجات و الخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية⁽⁶⁾.

كما يعتبر التدريب الشامل و المدمج تدريب نشط وله هدف رئيسي هو الإبداع إبتداء من الوضيعيات التدريبية لمقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول اللاعب على سرعة الإدراك الاختياري وفق عمل تقني في وضيعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين

3 () Marion A- Elaboration et évaluation des programmes sportifs- Edition de boeck 2000-p35.

⁴ المرجع نفسه ص 35.

5 () Brueggemann.D For the good of soccer- Edition de boeck 2000-p8.

6 () Doccet- les sports collectifs-EPS-Editions Actio1989-p16-18

وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذامما يؤثر ايجابا في ربح الوقت. هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي.⁽⁷⁾

يعتمد التدريب الشامل والمدمج على المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة⁽⁸⁾ مع ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية باعتبارها جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل. وقد اثبتت عديد الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة ان اللعب التنافسي في المستوى العالي سجلت التالية (50% أكثر من 20 ثانية، % 32 من 20 إلى 50 ثانية، % 18 من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة).

كما ان التدريب الشامل يأخذ في الحسبان مبدأ تعاقب العمل والراحة فالوضعية الدفاعية أو الهجومية تقدم على أساس وحدة قاعدية من المجهود في لعب كرة القدم، فوضعيات اللعب هي وضعيات متقطعة بفترات راحة إيجابية يتأثر إما باستئناف اللعب أو بالمخالفات بحيث تكون الفترات المحددة للراحة اقل زمن ومتقطعة مع خفض شدة حمولة العمل، هاته الفترات الإيجابية للراحة المدرجة بعد المجهود. المتقطع للعب و المقدرة من 0 إلى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة إلى 15 ثانية.

وقد استخلص إريك مومبارتس ان التدريب الشامل و المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب، اعتمادا على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية أو التدريبية ثم إسقاطها كأهداف تحضيرية، من خلال التحكم في معايير التدريب

(مقاييس المساحات التدريبية، عدد اللاعبين المتنافسين، التوجيهات و النصائح المقدمة ، مدة دوام المقطع التدريبي و مدة دوام الراحة بين المقاطع التدريبية حسب الهدف و الشعبة الطاقوية، نوعية الراحة بين المقاطع والسلاسل التدريبية وكذا عدد المقاطع و السلاسل التدريبية) و مجمل هذه المعايير لها تأثير كبير على تحديد شدة المثير أو المنبه التدريبي والذي يمكن التحكم فيه بنحو ثابت من خلال عدد اللاعبين على مساحة معينة بحيث ننقص و تضيق المساحة فالشدة إذا تزداد وتكون مرتفعة والعكس صحيح.⁽⁹⁾

تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية لعملية التدريب بحيث أن هذا التدريب يجب أن يحتوي على تسلسل التصرفات التقنية والخططية وتوقعات قليلة للعب ثم مواصلة العمل وعليه يمكن التعرف من خلاله على القيمة الطاقوية لهذه الوحدة القاعدية وهو ما يمكن من التحكم في حمولة

7⁰ Jean Luc Cayl-Remy Lacramp- Manuel Pratique de l'entraînement 110 questions- réponses développées- Edition Amphora -2001-p29-33.

8 () T-Reilly-And-V-Thomas-Emotion analysis of work rate in different positional roles in professional football-match-play - Edition Actio -1976-P87-89.

9)(Mombaerts.E-Etude des astreints cardiaques et lactiques **mesurées sur le terrain**- mémoire B.EES 3emdegré-1986.

التدريب بدمج هذه الوحدات مع مقاطع التدريب المختلفة الأهداف.ويمكن تلخيص اهم المقاطع التدريبية في الفترات التالية:

- 15ثا + 15ثا = 30ثا = 12 مرة ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 3 إلى 6 مرات.
- 30ثا + 15ثا = 45ثا = 8 مرات ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 4 مرات.
- 1 د + 30ثا + 30ثا = 2 دقيقة تعاد 4 مرات ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 3 مرات.

- 8 د + 4 دقيقة = 12 دقيقة تعاد 2 مرة ثم الاستئناف بإعادة من 1 إلى 2 مرة.⁽¹⁰⁾

تقدم هذه المقاطع التدريب الشامل والمدمج على أساس الوحدات التدريبية القاعدية التي تسمح بالتعرف وتعديل حملات التدريب وفق زمن العمل وفترة راحة وشدة عمل وهو ما تبينه النماذج الآتية:

- نموذج 15ثا + 15ثا * 12 مرة بشدة 100 إلى 110 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 15ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

- نموذج 30ثا + 15ثا * 8 مرة بشدة 90 إلى 100 % من السرعة القصوى الهوائية بفترة راحة سلبية 15ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

- نموذج 90ثا * 4 مرات بشدة 80 إلى 90 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 30ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

- نموذج 12 د مرة واحدة بشدة 75 إلى 85 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة إيجابية 4 دقائق. و الملاحظ تساوي فترات الراحة الايجابية بين المقاطع التدريبية.(11)

الأهداف الخاصة للتدريب الشامل والمدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته و محتواه و سيرورته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.
- إكساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- إكساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية.⁽¹²⁾
- القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق وهو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.

-التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة و اختيار الأهداف الخاصة و بعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع الجانب التقني و الخططي ليلمها الدمج مع باقي المكونات البدنية.

-إكساب مستوى عال من التحضير الخططي و الذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعيات تنافسية، كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة.

-طريقة التدريب الشامل و المدمج تساعد على التأقلم مع المنافسة و الصراع الثنائي الأرضي و الهوائي من خلال اللعب على الطائر و لمسات الكرة.

-هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل من وقت حفاظهم على الكرة وتقليل مساحات اللعب وللوصول الفعلي إلى هذه الأهداف المتعددة الجوانب

10 () Jürgen. Weineck – Manuel d'entraînement- Edition vigot1997-p411-419.

11() Bernard Turpin- Préparation et entrainement du footballeurs-tom2 Edition Amphora 2002-p 116.

12() Chanon.r - Baux- L'entrainement physique intégré-Revue EPS 1994- p 249.

من خلال التدريب الشامل و المدمج يعتمد على التوجهات و الجوانب و الأسس الآتية:⁽¹³⁾
-تطوير الذكاء في اللعب من خلال التفكير المركز و الاعتيادي في وضعيات المنافس، التفكير في درجات خطورة اتخاذ القرار، التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية، التفكير المتناوب و المتعدد في إيجاد حلول مشكلات الوضعيات المطروحة، وفي كل الحالات فالتدريب الشامل و المدمج ينطلق من شكل التدريب الهادف إلى تطوير ذكاء اللاعبين في أثناء وضعيات اللعب بالكرة أو بدون كرة.⁽¹⁴⁾
-تسهيل التنقلات بالكرة، فتحديد الأهداف لا يكون وفق تثبيتها أو بلوغها فقط وإنما بالنسبة لوضعيات الكرة مقارنة بباقي عناصر الميدان كالزميل أو المنافس

-تطوير القدرة على حل المشكلات، القدرة على إدراك الوضعيات مرتبطة بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخطئية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة الاستحواذ على الكرة مقارنة بالمنافس فنقول أن اللاعب المستحوذ على الكرة له قدرة كبيرة و متعددة لإيجاد حلول مناسبة لوضعيات المشكلة وهو ما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار.⁽¹⁵⁾

-تطبيق اللعب المباشر و السريع، فالفكر الخططي الإبداعي و سرعة الأداء التقني و الوظيفي عناصر مهمة جدا في بناء نوع خاص من اللعب و للوصول إلى تطبيق لعب سريع و صحيح فاللاعب يجب أن يتمتع بقدرات إخراج و أداء تصرفات تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر الاتصال بالكرة وهو ما يفرض على المدرب أن يكون عدد كبير من اللاعبين الذين يتحكمون بنسبة كبيرة في الكرة وهو ما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة.⁽¹⁶⁾
-تطبيق اللعب الإبداعي، فيعتبر اللعب الإبداعي من أهداف المدربين و اللاعبين على حد سواء وذلك من أجل مواكبة التعديلات و التغيرات في لعب الفريق المنافس، و تطبيق اللعب الإبداعي يبني أساسا على طريقة إيجاد طريقة التفحص و التفكير المتعلقة بجانب الإبداع و الهدف المقصود منه هو تطوير سرعة اكتشاف كل ما يمكن أن يكون دخيل و متغير غير محسوب مسبقا من خلال اللعب المباشر و السريع فاللعب الإبداعي يقارن مباشرة بدرجة حذر اللاعبين و يمكن تطبيقها باستعمال طريقة حل المشكلات.⁽¹⁷⁾

محتويات التدريب الشامل و المدمج:

يتمثل المضمون التدريبي في هذا التدريب في مجمل وضعيات المشكلات و التمارين التقنية الإضافية إلى اللعب و ما يحمله من وسائل تدريب و تطوير شامل للصفات البدنية و المؤهلات التقنية و الخطئية و التي نحددها فيما يلي:

أ- وضعيات المشكلات:

المشكلات الحاصلة في التنافس هي وضعيات لعب منفردة إما باللاعبين أو بخطوط اللعب الدفاعي أو

13) Grosgerges.B-Observation et entrainement en sport collectif-Edition INSEP1990-p184-185

14) Grosgerges-.B-Observation et entrainement en sport collectif-Edition INSEP1990-p285-288

15) Mombaerts.E-de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football-Edition Actio1991- p181-187-253-255.

16) - Mombaerts.E-de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football-Edition Actio1991- p181-187-253-255.

17) Philippe Leroux-football planification et Entrainement- Edition Amphora 2006-p75-76-77.

الوسط أو الهجومي، فالمدرّب إذا يحدد أهدافه التدريبية الخاصة من خلال اختيار وضعية مشكلة ملاحظة لدى لاعبيه أو من تصوره الخاص من اللعبة والتي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المحددة، فالوضعيات البيداغوجية يحددها المدرّب أو تطور من خلال مبادئ اللعب المختار والمنتج والذي يقوم على أسس مركبة خاصة بمعالم الفريق وتعارض خاص بوضعيات الخصم وهو ما يمكن توضيحه من خلال الجدول الآتي:⁽¹⁸⁾

| | |
|---|--|
| وضعية الفريق-الزميل- | وضعية المنافس – الخصم- |
| -الحفاظ على الكرة | -تعارض على صعود الكرة |
| أ-استعمال وخلق مساحات لعب حرة: -الاستغلال والسيطرة على عرض وعمق الميدان -التنقل واللعب في مجالات وأروقة ب -خلق عدم ثقة لدى المنافس: -تطوير احتمالات التغيير في الوضعيات بالارتكازات و التغطيات. | أ-تضييق المساحات و الحركات: -الضغط المباشر على حامل الكرة -التراجع الدفاعي نحو المرمى من داخل الملعب ب -التقليل من عدم الثقة: -مراقبة اللاعبين الأساسيين الصانعين للعب |
| -تقدم وإفقاد التوازن الدفاعي- | استرجاع الكرة |
| أ-استعمال وخلق مساحات لعب حرة: -تثبيت لاعبي الجوانب الظهريين ثم عكس وتبديل اللعب -تثبيت لاعبي المحور ثم التجاوز -تناسق بين الارتكاز التددعيم المناداة التقسيم الجزئي وضع حاجز ب -استعمال اللعب النشط: -تحديد عدد لمسات الكرة ، وتحديد عدد التبادلات و التغيرات -تمرير وذهاب ثم تمرير ومتابعة ج -خلق عدم ثقة لدى المنافس: -تعاقب اللعب المباشر الغير مباشر -تغيير الإيقاع بوجود الكرة أو بدونها -الزيادة العددية الهجومية -استعمال المراوغات بالكرة وفي التنقلات بدون كرة | أ-تضييق المساحات و الحركات: -زيادة وترددات عديدة من جهة تواجد الكرة وفي محور المرمى -تناسق وضغط على الكرة و مراقبة حامل الكرة -تنظيم في خطوط باعتباره قوة مع التعاقب على المناصب ب -التقليل من عدم الثقة: -التنقلات من أجل اعتراض المنافس -التحركات الدفاعية مباشرة على نظام اللعب |
| -إنهاء | -حماية المرمى |
| أ-استعمال اللعب النشط: -التقليل من لمسات الكرة -استقبال الكرة في وضعية حركة أو في الهواء ب -خلق عدم ثقة لدى المنافس: -الزيادة العددية الهجومية -استعمال المراوغات | أ-التقليل من المساحات و حركية اللعب: -تغطية وتقوية محور المرمى -تراجع وتوقيف المهاجمين ب -التقليل من عدم الثقة: -إدراك و اعتراض الحركات الهجومية الخاصة بالخصم |

جدول رقم 2 يبين مبادئ اللعب الشامل والمدمج بناء على معطيات وضعيات المشكلات

18(O) Mombaerts-E- Entrainement et performance collective en football-Edition vigot1996-p87

أهمية التدريب الشامل و المدمج:

تتمتع أهمية التدريب الشامل و المدمج في محتوياته و يمكن إيجازها فيما يلي:

- التدريب الشامل و المدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي و المشاركة الفعالة.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ربتهم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجومي و العكس بإتباع مبدأ التسلسل و الحركية والاستعراض في اللعب.⁽¹⁹⁾
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على كسب العقلية التنافسية.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على تحضير وتطوير مجمل عوامل التحضير على أساس تنظيم قاعدي مع توقع درجات التأقلم والتحكم الفردي و الجماعي بالكرة أو بدونها.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاقوي لدى لاعب كرة القدم بمختلف أنواع مصادرها الطاقوية الهوائية و اللاهوائية.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد اللاعب على قراءة و معالجة المعلومات المنحدرة من اللعب و التأقلم مع المنافسة إذا فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي والاستراتيجية العامة للعب الفريق.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق والمؤهلات التدريبية التي تساهم في بناء الخطة التنافسية.⁽²⁰⁾
- الدراسة الاستطلاعية:
- قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا مدربي الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.
- وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عمدية مقدرة بـ 40% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:
- * نتائج الدراسة الاستطلاعية:
- بعد إجراء الاختبار المقترحة لقياس بعض الصفات البدنية المقترحة. قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

| الاختبارات | عدد أفراد العينة | معامل الثبات | معامل الصدق | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|------------------|--------------|-------------|-------------------|
| اختبار سارجنت | 10 | 0.91 | 0.95 | 0.05 |
| اختبار سرعة رد الفعل | 10 | 0.94 | 0.96 | 0.05 |

19) Jean Paul ancien- football une Préparation physique programmée Edition Amphora 2008- p16-19

20) Mombaerts- Entraînement et performance collective en football-Edition vigot-1996-p80.

| | | | | |
|------|------|------|----|---------------------------------|
| 0.05 | 0.90 | 0.82 | 10 | اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر |
| 0.05 | 0.95 | 0.92 | 10 | اختبار الوثب العريض من الثبات |

جدول رقم (01): يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

2- عينة البحث وكيفية اختياره:

1-2 - عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق في كرة القدم يلعب في قسم الجهوي 2، وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجيا، وهم ينتمون إلى صنف الأواسط (16- 18) سنة، ولهما نفس الإمكانيات وقد تم إجراء الاختبارات على (12) لاعب من الفريق.

* العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير عمل ذو شدة عالية باستعمال التدريب المتقطع حسب منطق كرة القدم.

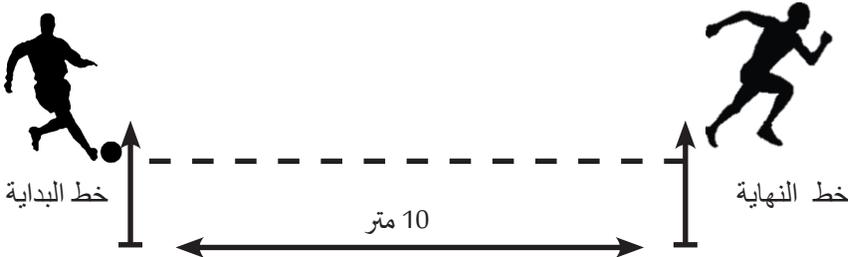
* العينة الشاهدة: فوج يتدرب عادياً مع مدربه.

* المجموعة الشاهدة: تحتوي على (12) لاعبين من فريق نجم تاملوكة 1 (الجهوي 2).

* المجموعة التجريبية: تحتوي على (12) لاعبين من فريق نجم تاملوكة 1 (الجهوي 2).

الاختبارات المستعملة

1- اختبار قياس سرعة رد الفعل: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 10 م، وفي نفس الوقت يقوم لميقاتي تشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري لمحاولتين



رسم توضيحي رقم 05 يمثل تمرين الجري لقياس سرعة رد الفعل.

حساب النتيجة: تسجل كل محاولة مقرباً الزمن لأقرب 1/10 ثانية تؤخذ نتيجة أحسن محاولة. مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

| التقدير | الزمن |
|---------|-------------------------|
| 1-ضعيف | 02.50 ثانية أو أكثر |
| 2-متوسط | من 02.50 إلى 2.00 ثانية |
| 3-ممتاز | أقل من 2.00 ثانية |

الجدول رقم 05 يبين مستويات الاختبار المستخدم للاعبين كرة القدم في اختبار سرعة رد الفعل

ب-اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر: توضع أحمال على البار، يتقدم اللاعب الى البار ويثني ركبتيه ويقف تحت البار بحيث يرتكز البار على كتف اللاعب ويمسك البار بيديه، يقوم اللاعب بمد الركبتين والجذع لرفع الثقل، يعطي اللاعب عددا من المرات لرفع أقصى حمل. يقوم المدرب بتسجيل الحمل الأقصى الذي رفعه اللاعب.⁽²¹⁾

ج-اختبار القوة المميزة بالسرعة: اختبار الوثب العمودي لسارجنتت يمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم يمد الذراع عالية لأقصى مدى ويحدد علامة على الحائط ثم يقف على الخط المرسوم على الأرض والجانب مواجه الحائط وإحدى الذراعان ثابتة خلف الجسم والأخرى ممسكة للطباشير حرة يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة الوثب مع مرجحة الذراع للأمام ولأعلى للوصول لأعلى نقطة مع وضع علامة بالطباشير على الحائط ، وملاحظة الدفع بالقسمين معا ومن الثبات ، ثم يقرب الناتج لأقرب سم.



رسم توضيحي رقم 02 يمثل تمرين الوثب العمودي

-حساب النتيجة:

-يسجل اللاعب المسافة بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف الذراع عاليا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأقرب سم
-يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة.
مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم

21 ⁰ حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم. دار الفكر العربي ص13.

| التقديرات | المسافة بالسنتيمترات |
|------------|-----------------------|
| 1-ضعيف جدا | -أقل من 54 سم |
| 2-ضعيف | -من 55 إلى 60 سم |
| 3-متوسط | -من 61 سم - إلى 65 سم |
| 4-جيد | -من 66 سم - إلى 70 سم |
| 5-جيد جدا | -زيادة عن 70 سم |

الجدول رقم 06 يبين مستويات الاختبار المستخدم للاعبين كرة القدم سارجنت⁽²²⁾

د-اختبار الوثب العريض من الثبات:⁽²³⁾

يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمين متوازيتين ومتباعدتين قليلا. يقوم المختبر بثني الركبتين ومرجحة الذراعين خلفا والوثب للامام لأبعد مسافة ممكنة وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين.
التسجيل:

يتم القياس من خط البداية الى اخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية كما يدخل خط القياس في المسافة ويتم القياس لأقرب 5 سم. للمختبر 3 محاولات وتحتسب أحسن محاولة.



رسم توضيحي رقم 03 أداء اختبار الوثب العريض من الثبات

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل النتائج التي توصلنا اليها خلصنا الى تأكيد الفرضية الاولى التي مفادها التدريب المتقطع قوة يساهم في تنمية فعالة للقوة الانفجارية للأطراف السفلى»، حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يتوافق وكل البحوث التي ذكرناها في الدراسات المشابهة' وعليه نستخلص ان المستوى الرياضي المهاري منه او المعرفي التكتيكي قابل لتحمل هذا النوع من العمل الشديدي من جهة والمدمج من جهة اخرى لعناصر التفوق الرياضي.

22 01 -Philippe Leroux-football planification et Entrainement- Edition Amphora 2006-p61-70-156-157.

كما اثبتت الدراسة الفرضية الثانية التي مفادها انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية على حساب الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة» حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعيننة التجريبية والاختبار البعدي للعيننة الضابطة وهولصالح الاختبار البعدي للعيننة التجريبية مما يفسر أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير وفعالية أكثر من البرنامج التدريبي التقليدي المقترح من المدرب.

من اجل التحقق من صحة الفرضية العامة وبالرجوع إلى الفرضيتين الجزئيتين، وبما أن هاتان الأخيرتان تحققتا، فمعناه أن الفرضية العامة والتي هي إجابة عن التساؤل العام والتي تم صياغتها كالتالي: «التدريب المتقطع قوة يؤثر بشكل فعال على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم بالجزائر.

قائمة المراجع

- مركز⁰ عمرو أبوالمجد. جمال اسماعيل النمكي: برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. الكتاب للنشر القاهرة 1997 ص125
- 1- Alexanderdellah le football de l'entraînement à la performance .paris :amphora. (2008).p-16
 - 2- Mombaerts.E- Entraînement et performance collective en football-Edition vigot1996.p-86
 - 3- Marion A- Elaboration et évaluation des programmes sportifs- Edition de boeck 2000-p35.
 - 4- Brueggemann.D For the good of soccer- Edition de boeck 2000-p8.
 - 5- Doucet- les sports collectifs-EPS-Editions Actio1989-p16-18
 - 6- Jean Luc Cayl-Remy Lacramp- Manuel Pratique de l'entraînement 110 questions-réponses développées- Edition Amphora -2001-p29-33.
 - (7) - T-Reilly-And-V-Thomas-Emotion analysis of work rate in different positional roles in professional football-match-play - Edition Actio - 1976-P87-89
 - 8- Mombaerts.E-Etude des astreints cardiaques et lactiques mesurées sur le terrain-mémoire B.EES 3emdegré-1986.
 - 9 Jürgen. Weineck – Manuel d'entraînement- Edition vigot1997-p411-419.
 - 10- Bernard Turpin- Préparation et entraînement du footballeurs-tom2 Edition Amphora 2002-p 116.
 - 11- Chanon.r - Baux- L'entraînement physique intégré-Revues EPS 1994- p 249.
 - 12- Grosgerges.B-Observation et entraînement en sport collectif-Edition INSEP1990-p184-185
 - 13- Mombaerts.E-de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football-Edition Actio1991- p181-187-253-255.
 - 14- Philippe Leroux-football planification et Entraînement- Edition Amphora 2006-p75-76-77.
 - 15- Jean Paul ancian- football une Préparation physique programmée Edition Amphora 2008- p16-19