

الرقم:.....

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



مذكرة التخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

# الجائحة كورونا وتأثيرها في التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم على مستوى ولاية بسكرة

دراسة ميدانية على نادي الوفاق الرياضي جمورة ولاية بسكرة صنف ناشئين (U15) سنة

تحت إشراف:

- أ . د . رواب عمار

من إعداد:

- عبد الرؤوف قيدوام

- عبد الرؤوف لغريبي

السنة الجامعية : 2021 / 2020 م

## إهداء

إلى من قال فيهم الرحمان:

((واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)).  
إلى التي غرست الجنة تحت أقدامها، فأينعت ثمارا تؤمن لعقلي مآات الحياة،  
وتوفر لقلبي خفاقات الإصرار، وتسكب في روحي رايات التحدي، إلى كعبة  
أشواقى وحبى الأبدى، رعنتى صغيرا وحملت همى كبرى...

## ..أمى

إلى من ربانى والدا، وعلمنى أستاذنا، وهذبنى مرشدا، وأخذ بيدي خلال ذلك  
إلى سبيل التوفيق فى جمىع الأعمال....

## ..أبى

إلى من منحونى من علمهم وفضلهم وتوجهاتهم، أبصرونى بدروب الحياة وأناروا  
طريقى...

## ..أساتذتى

إلى من زرعوا فىنا الأمل وبقوا لنا أوفياء رغم غدر الزمن...  
أهذى ثمرة جمهى

# شكر

إذا شكرنا..... فالله أحق وأولى بالشكر  
وأول من يشكر نشكر الله على توفيقه لنا على إنجاز هطا العمل  
ثم الشكر الجزيل للأستاذ المشرف " رواب عمار "  
الذي لم يبخل علينا بنصائحه وإسهاماته  
كما نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى كل من مد لنا يد

الصفحة	قائمة المحتويات
<b>الإهداء</b>	
	شكر و تقدير
أ	قائمة الجداول
ب	قائمة الأشكال
ج	المقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
01	1.الإشكالية
02	2.فرضيات الدراسة
02	3.المفاهيم والمصطلحات
06	4.أهمية البحث
06	5.أهداف الدراسة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : جائحة كورونا (كوفيد 19)</b>	
09	تمهيد
<b>المبحث الأول : نبذة عن فيروس كورونا ( كوفيد 19 )</b>	
10	1.ماهية فيروس كورونا
10	2.أعراض فيروس كورونا
11	3.كيفية إنتشار فيروس كورونا في الجزائر
12	4.الإجراءات الوقائية المتخذة للحد من إنتشار وباء كورونا
<b>المبحث الثاني : تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي للاعب</b>	
14	1.تعريف الإعداد النفسي
16	2.تأثير فيروس كورونا على الجانب البدني للاعب
16	3.الأضرار المادية التي طالت نوادي كرة القدم
19	الخلاصة

الفصل الثاني : التدريب الرياضي الحديث	
21	تمهيد
22	1. مفاهيم عامة حول التدريب الرياضي الحديث للناشئين
22	2. مفهوم قدرة الأداء
22	3. ماهية ومفهوم التدريب الرياضي
23	4. أهداف التدريب الرياضي
23	5. خصائص التدريب
25	6. مبادئ التدريب الرياضي الأساسية في كرة القدم
26	7. واجبات التدريب في كرة القدم
26	8. مفهوم الصفات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية )
27	9. الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية الصفات البدنية
28	10. مكونات اللياقة البدنية
28	1.10. القوة العضلية
38	2.10. السرعة
42	3.10. التحمل (المطاولة)
43	4.10. المرونة
44	5.10. الرشاقة
47	11. الأهداف العامة للتدريب الرياضي
47	12. متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين
48	الخلاصة
الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم و الفئة العمرية ( U 15 )	
50	تمهيد
المبحث الأول : كرة القدم	
51	1. تعريف كرة القدم
51	2. نبذة تاريخية عن كرة القدم
52	3. التسلسل التاريخي لكرة القدم
53	4. أهداف رياضة كرة القدم

54	5. أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم
55	7. صفات لاعب كرة القدم
57	الخلاصة
<b>المبحث الثاني : الفئة العمرية ( U 15 )</b>	
58	1. تعريف المراهقة
58	2. أهمية مرحلة المراهقة
59	3. خصائص فترة المراهقة
59	4. العوامل المؤثرة في المراهقة
60	5. التحديد الزمني للمراهقة
60	6. مراحل المراهقة
62	7. أهمية التربية البدنية للمراهق
<b>الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الجانب التطبيقي</b>	
66	الأسس المنهجية للدراسة الميدانية
66	1. الدراسة الإستطلاعية
68	2. المنهج المستخدم في الدراسة
69	3. مجتمع وعينة الدراسة
70	4. حدود الدراسة
71	5. ضبط متغيرات الدراسة
72	6. أدوات جمع البيانات
80	7. الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة
82	الخلاصة
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	
ملخص الدراسة باللغة العربية	

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
11	يمثل الفرق بين الكوفيد 19 والأنفلونزا ونزلة البرد	(1)
36	يبين معايير تدريب القوة الانفجارية والحمل فيه	(2)
73	يبين أسماء الإختبارات المهارية	(3)
74	يبين الإختبارات المقترحة لكل مهارة	(4)
75	يبين نسب إتفاق السادة الخبراء والمختصين على صلاحية الإختبارات	(5)

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
12	يمثل كيفية إنتشار فيروس كورونا في الجزائر	(1)
70	يمثل عينة ومجتمع الدراسة	(2)
77	يمثل إختبار تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة 30 ثا	(3)
80	يمثل بروتوكول إختبار الجري المكوكي لقياس السرعة الهوائية القصوى	(4)





مقدمة:

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا، وهذا في مختلف الرياضات المعروفة لذا اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب الجديدة والحديثة مما يتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول على تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني للاعب.

وتعد كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتماما علميا متزايدا لكونها الأكثر الألعاب شعبية في العالم، كما يعتبر التدريب في مجال كرة القدم عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية، من خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللعب الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والذهنية. ضربت جائحة كورونا العديد من القطاعات والمجالات سواء اقتصاديا أو سياسيا أو اجتماعيا أو رياضيا، كما أن هذا الأخير كان الأكثر تضررا من بين قطاعات مناحي الحياة الأخرى، لما يعود به القطاع الرياضي من فوائد سواء كانت (ماديا، صحيا، .... الخ).

لقد تسببت جائحة كورونا أكبر اضطراب في التقويم الرياضي العالمي منذ الحرب العالمية الثانية في جميع أنحاء العالم وبدرجات متفاوتة، حيث تم إلغاء أو تأجيل الأحداث الرياضية، فقد أثر على الرياضة بشكل كبير، حيث شلّ فيروس كورونا النشاط الرياضي وعلّق العديد من البطولات والمسابقات الرياضية، مما أدى إلى جلوس اللاعبين والمدربين والمسيرين في منازلهم.

يعتبر التدريب في كرة القدم وسيلة وليس غاية في حد ذاته، فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكل من المدرب واللاعبين والمسيرين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والنفسية.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير جائحة كورونا على التدريب الرياضي الحديث لدى ناشئ كرة القدم ، إذ أن التعرف على تأثير الجائحة من خلال ارتباطها بالتدريب الحديث أحد الأسس المهمة في توجيه الدراسات الخاصة بتطوير لعبة كرة القدم من جوانبها المتعددة والذي قد يسهم في وضع بعض الأسس العلمية التي تعمل على رفع مستوى اللعبة في بلادنا .

ومن هذا المنظور حاولنا في هذا البحث معرفة تأثير الجائحة على التدريب الرياضي الحديث لدى ناشئ كرة القدم ، وهذا بعد تحديد مفاهيم الدراسة والتطرق الى الإطار النظري للبحث مع العمل على تطبيق الاجراءات المنهجية المناسبة للدراسة.

■ الجانب التمهيدي :

حيث احتوى على الخلفية النظرية للدراسة والتي تمثلت في الدراسات السابقة والمشابهة ، حيث قمنا بعرض قائمة الدراسات السابقة من خلال ذكر العناصر الرئيسية التي تتبع في عرض الدراسات ، وقمنا بالتعليق عليها وتوضيح أوجه الاستفادة منها للاستفادة منها في الدراسة ، وكذلك احتوى هذا الفصل على إشكالية الدراسة وفرضياتها ، وتم تقديم شرح للمصطلحات المستخدمة في الدراسة ، مع تحديد حدود البحث ، بالإضافة إلى أهداف الدراسة وأهميتها .

■ الجانب النظري :

والذي شمل مجموعة من المعلومات النظرية المرتبطة بموضوع الدراسة ، وتم تقسيمها إلى ثلاث فصول رئيسية انطلاقاً من متغيرات الدراسة وهي كالآتي :

**الفصل الأول :** عنوانه ( **جائحة كورونا** ) ، حيث ألقينا الضوء على ماهية الجائحة ومدى تأثيراتها على الناشئ وكل ماهو متعلق بدراستنا .

**الفصل الثاني :** عنوانه ( **التدريب الرياضي** ) فخصصناه لبعض الصفات البدنية التي تتماشى مع متطلبات كرة القدم الحديثة .

**الفصل الثالث :** عنوانه ( **المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية (U15) ذكور** خصصناه لأهم المهارات الأساسية في كرة القدم وكذلك يتم إدراج خصائص و مميزات فئة الناشئين في نفس المحور .

■ الجانب التطبيقي :

والذي يحتوي على فصلين وهم الرابع والخامس في الدراسة وهم كالآتي :

**الفصل الرابع :** الأسس المنهجية للدراسة الميدانية : استعرضنا فيه السير الميداني والدراسة الإستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة ومجالات الدراسة ( الزماني ، المكاني ، البشري ) ، بالإضافة الى الأدوات والوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة .

وانتهت الدراسة بعرض جميع المراجع والملاحق التي استخدمناها في الدراسة .



### 1. الإشكالية:

خرجت رزنامة الرياضة العالمية في العام الماضي عن المألوف، ودخلت كرة القدم ومسابقاتها على كل المستويات بمعارك شرسة مع التوقف والترحيل والتصدي لجائحة فيروس "كورونا المستجد" (كوفيد-19)، كما شهد عام 2020 صوراً ستبقى في الذاكرة طويلاً، حملت خليطاً من الفرح المؤقت والحزن الشديد، وانتظار وتحولات وتقلبات ضمن الوسط الرياضي كانت الأولى من نوعها في العالم وبشكل فريد.

فمن التوقف والشلل الذي أصاب الأسرة الرياضية بكل ألعابها ومسابقاتها وبنيتها التحتية جراء انتشار الفيروس المرعب "كورونا المستجد" (كوفيد-19) ما بين شهرين وثلاثة أشهر، عاش العالم التوجس والخوف والحزن والخسائر المادية، التي طالت أكبر وأعرق الاتحادات الدولية والأندية العالمية، بما فيها الدوريات الخمسة الكبرى ودوري أبطال أوروبا، نعم توقفت المسابقات الرياضية والدوريات والكؤوس في كل العالم، على مستوى الأندية والمنتخبات وبكل الفئات العمرية، ورحلت أهم البطولات الرسمية والتصفيات لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر في بعضها، وإلى عام كامل في بعضها الآخر ( كما حدث مع بطولات يورو 2020، كوبا أمريكا 2020، أولمبياد طوكيو 2020، تصفيات كأس العالم في بعض القارات).

ثم عادت المسابقات المحلية الأوروبية والقارية، ولكن بلا روح وبمدرجات فارغة، وبأصوات مسجلة عبر مكبرات الصوت في الملاعب، وصور مطبوعة وموضوعة على المدرجات، والجماهير في بيوتها تحت شعار (شجع في بيتك)، لتحل الكارثة الاقتصادية على الأندية والخزائن والرواتب والتعاقدات.

ولأننا في صدد الحديث عن أندية كرة القدم بولاية بسكرة بالتحديد، وفي هذا السياق نذكر أكثر النوادي الرائدة في ولاية بسكرة ألا وهو اتحاد بسكرة، هو نادي كرة قدم جزائري يمثل مدينة بسكرة، تأسس الفريق سنة 1934 م وألوانه الرئيسية الأخضر والأسود، وملعب الفريق هو ملعب 18 فيفري في مدينة بسكرة، ويتحمل الملعب مجموعة 30 ألف متفرج، معظم تاريخ اتحاد بسكرة لكرة القدم ارتبطت في القسم الثالث حيث كان القسم الثالث يدعى آنذاك بقسم الشرف، وكان القسم الثاني يعرف بالقسم الإقليمي، الفريق اليوم هو في القسم الثاني بعد أن كان في القسم الأقل قبل سنتين. وهو الآن ينشط بالقسم الوطني الأول .

يختلف التدريب حسب الفئة العمرية فتدريب الأطفال يختلف عن تدريب الناشئين والمراهقين فالمرهقة هي الفترة التي تمتد بين الطفولة والثبات وتعني كذلك الاقتراب التدريجي من النضج الجسمي والانفعالي، كون القياس أحد أهم وسائل التقويم الذي على ضوءه تصدر الأحكام وقد نجد ارتباط القياسات الجسمية في

النشاط البدني التي تفيدنا في تقدير صفة ما ، وبالنظر إلى طبيعة الكرة الطائرة نجدتها تتمتع بخصائص وسمات واضحة تختلف عن سائر الألعاب الجماعية الأخرى ، ألا وهي التقيد الحركي لمهارات أمكن تحديد أهدافها وأغراضها بما يتفق وطرق اللعب .

حتى أنه أصبح هناك فحوصات خاصة للناشئين تكشف عن مدى استعداد الناشئ من حيث الوراثة والمورفولوجية والإمكانيات المتوقعة للوصول إلى المستوى المطلوب في اللعبة التي يرحو ممارستها وأن الوصول إلى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الجهد والوقت من قبل المختصين والمدربين لاختيار رياضيين يتمتعون بمواصفات بدنية وقياسات جسمية فضلا عن المهوبة فعندما تنزل لملاعب الكرة الطائرة نلاحظ أن كل لاعبيها يمتازون بمواصفات جسمية ضخمة نوعا ما ويمتلكون أجساما طويلة القامة وكتلة عضلية معتبرة.

ولما لجائحة كورونا من آثار سلبية على التدريب واللاعبين، يتبادر لأذهاننا طرح التساؤل التالي: هل لجائحة كورونا أثر سلبي في تطوير بعض القدرات المهارية و البدنية لدى ناشئ كرة القدم U15 ؟

■ وانطلاقا من مشكلة البحث نطرح التساؤلات الآتية :

■ التساؤلات الفرعية :

- هل لجائحة كورونا تأثير سلبي في تطوير بعض القدرات المهارية لدى ناشئ كرة القدم U15؟
- هل لجائحة كورونا تأثير سلبي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم U15؟

2.فرضيات الدراسة:

1.2.الفرضية العامة: لجائحة كورونا تأثير سلبي في تطوير بعض القدرات المهارية والبدنية لدى ناشئ كرة القدم U15؟

2.2.الفرضيات الجزئية :

- لجائحة كورونا تأثير سلبي في تطوير بعض القدرات المهارية لدى ناشئ كرة القدم U15؟
- لجائحة كورونا تأثير سلبي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم U15؟

3.المفاهيم والمصطلحات :

يعتبر تحديد المصطلحات البحث من أساسيات البحث العلمي وعلى هذا فقد تم تحديد مصطلحات بحثنا على النحو التالي:

1.3.جائحة كورونا ( كوفيد 19 ) :

■ التعريف الاصطلاحي :

فيروسات كورونا عبارة عن عائلة كبيرة من الفيروسات المتنوعة، والتي تسبب العديد من الأمراض التي تتراوح بين البسيطة جدا مثل : الرشح إلى أخرى أكثر خطورة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الوخيمة، يسبب هذا النوع من الفيروسات أمراضا معدية تنتقل بين الإنسان والحيوانات، كما تنتقل من الإنسان المصاب إلى السليم.

### ■ التعريف الإجرائي:

أصبح كوفيد 19 واحدا من أكثر المصطلحات العلمية إنتشارا ، بين العامة والمتخصصين على السواء منذ ظهوره ، وهو مجموعة كبيرة من الفيروسات أكثر خطورة على البشر ومن بين أعراضه حمى ، سعال ، صعوبة في التنفس ، ألم في العضلات ، إرهاق ...

### 2.3. التدريب الرياضي :

#### ■ التعريف اللغوي :

يقال ((درَّب)) فلان بالشيء، وعليه، وفيه، عوّده ومرنه ويقال: درَّبَ البعير. أدَّبَه وعلمه السير في الدروب.

#### ■ التعريف الاصطلاحي :

التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.<sup>[1]</sup>

#### ■ التعريف الإجرائي :

عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات .

### 3.3. كرة القدم :

#### ■ التعريف اللغوي :

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوت بول(football) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها فيسمونها soccer.

#### ■ التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي: واحد في وسط الميدان وحكّمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي.<sup>[1]</sup>

[1]- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي ، الطبعة 11، دار المعارف، القاهرة، 1990م، ص 35 – 36 .

### ■ التعريف الإجرائي:

كرة القدم قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

### 4.3. المهارة:

#### ■ التعريف اللغوي: الحذف في الشيء .

#### ■ التعريف الاصطلاحي :

هي القدرة على القيام بعمل من الأعمال بشكل يتسم بالدقة والسهولة والسيطرة والاقتصاد فيما يبذله الفرد من جهد . [2]

تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين ، وتعني أيضا مقدرة الفرد على التواصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان وبذل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن . [3]

تعرف المهارة بأنها: ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون، وهي إمكانية الفرد في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي أقل زمن . [4]

#### ■ التعريف الإجرائي:

" هي قدرة الفرد على أداء فعل معين بكفاءة وفعالية بأقل زمن ممكن وتشمل مجموعة من المهارات والتي من بينها مهارة التمرير ، التهديف .... " .

### 5.3. القوة الانفجارية :

#### ■ التعريف اللغوي :

عرفها عصام نور الدين بالمعنى اللغوي: هي الانبثاق بتدفق، وكلمة انفجارية مشتقة من الانفجار وهو دوي يرافقه اهتزاز عنيف وقوة. [5]

#### ■ التعريف الاصطلاحي :

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات. [1]

[1] - فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغام، 1997م، ص 8..

[2] - داليا زكريا عباس زيد ، التعلم التعاوني للاكتساب المهارات الحركية لكرة السلة ، الطبعة 01 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، 2014 م ، ص 18

[3] - مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط تطبيق وقيادة ، الطبعة 02 ، القاهرة ، 2001 م ، ص 19 .

[4] - موفق أسعد الهيتي ، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، الطبعة 01 ، عمان: دار دجلة ، 2014 م ، ص 20 .

[5] - عصام نور الدين ، 2001 م ، ص 131



■ التعريف الإجرائي:

هي أقصى قوة وسرعة في أن واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي وتطويرها الإنجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والمهدف ، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو الجهاز التخطيط الكهربائي للعضلات .

6.3. تعريف السرعة الإنتقالية :

■ التعريف الاصطلاحي: الأنتقال من مكان لآخر في أقل زمن ممكن .

■ التعريف الإجرائي:

هي الأنتقال من مكان لآخر بأقصر زمن ممكن وتعتبر من أهم الصفات البدنية التي يجب أن تتطور عند لاعبي الألعاب الجماعية ككرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، ألعاب القوى ، حيث إتفق الخبراء على أن سرعة الأنتقال من مكان لآخر من العوامل الأكثر أهمية في تحسين مستوى الأداء وخاصة بكرة القدم .

7.3. المراهقة المبكرة (12- 15 )

■ التعريف الإجرائي :

هي مرحلة من مراحل المراهقة وينتمي إليها الناشئون الرياضيون الذين تتراوح أعمارهم من ( 12- 15 سنة) بالتقريب ، ويندرجون ضمن مرحلة المراهقة الأولى والتي يحدث فيها مجموعة من التغيرات التي تساهم في التأثير على أدائهم الرياضي .

8.3. تأثير

■ التعريف اللغوي :

[أ ث ر]. (مصدر أثر)

1 - : أَحَدَتْ تَأْتِيْرًا بَالِغًا فِي نُفُوسِ الْحَاضِرِيْنَ - : أَحَدَتْ وَفَعًا . - : كَأَنَّهَا تُرِيدُ أَنْ تَحْتَرِقَ بِعَيْنَيْهَا

لِتَرَى تَأْتِيْر كَلَامِهَا فِي عَوَاطِفِي . (جبران خ . جبران)

2 - : لَمْ يَكُنْ يَهْدِفُ إِلَى التَّأْتِيْرِ عَلَيْهِ - : إِخْضَاعِهِ لِمَفْعُولٍ مَّا . [2]

■ التعريف الاصطلاحي :

■ التعريف الإجرائي :

هو القدرة التي يمكن أن يمتلكها شخص معين أو مجموعة من الأشخاص أو موقف معين ، في حالة تأثير عواقبه على غالبية كبيرة من الناس لممارسة سلطة محددة .

[1] - قاسم المنلاوي ، أحمد سعيد أحمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، بدون طبعة ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979، ص 45

[2] - <https://www.almaany.com/> / الساعة 22.00 قاموس الغني عربي عربي

### 4. أهمية البحث:

1.4. الدافع العلمي: هو من خلال العمل على كسب معارف جديدة من خلال البحث ، كما تهدف الى التعرف على تأثير جائحة كورونا على التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم صنف ناشئين ، من أجل الوصول الى الحلول العملية والموضوعية ولغرض الاستفادة منها مستقبلا وكذلك الارتقاء بمستواهم نحو الأفضل .

2.4. الدافع العملي: انطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية وهي عبارة عن حلول المشكلة وذلك للاستفادة مباشرة في إطار انجاز بحث علمي ، وفي دراستنا هذه نبحت في تأثيرات الجائحة على اللاعبين ، وفي التدريب الحديث الصفات البدنية ( القوة الانفجارية ، السرعة الإنتقالية ) وبعض المهارات الأساسية ( التهديف ، التمرير ) عند لاعبي كرة القدم .

### 5. أهداف الدراسة :

يسعى كل بحث أكاديمي إلى تحقيق جملة من الأهداف والمبتغيات ومما لاشك فيه أن تحديد أهداف البحث بدقة وصياغتها بطريقة منهجية وعلمية يؤدي بنا إلى الوصول إلى نتائج جيدة ومقبولة :

✓ معرفة لأي مدى يمكن أن يؤثر فيروس كورونا على التدريب في كرة القدم (مهاري ، خططي ، بدني ..).

✓ الوقوف على المستوى البدني للاعبي كرة القدم U15 صنف أشبال لفريق جمرة .

✓ تكوين صورة حول أهمية التدريب في كرة القدم بعد فرض الحجر الصحي.

✓ تسليط الضوء على اللاعب والمدرب والجانب العلائقي (المسيرين والمدرب واللاعب) والكشف عن الآثار التي خلفها وقف التدريب والمباريات بعد تفشي جائحة كورونا.





### تمهيد :

لا يزال فيروس كورونا منذ ظهوره في ديسمبر 2019 بمدينة ووهان في الصين هاجس العالم أجمع، فبالرغم من تشديد إجراءات الحجر الصحي وفرض حظر التجوال وبداية تفعيل اللقاحات، إلا أن الفيروس مستمر في الانتشار وحصد الأرواح، ولتوسيع الصورة أكثر سنتعمق في تفاصيل هذا الفيروس.

المبحث الأول : نبذة عن فيروس كورونا ( كوفيد 19 ) :

1. ماهية فيروس كورونا ( كوفيد 19 ) :

ظهر وباء كوفيد -19 في الصين أواخر 2019 ، وانتقل إلى غالبية الدول بشكل كبير لدرجة لم تعد الدول قادرة على السيطرة عليه ، وتحديدًا في ظل عدم اكتشاف لقاح للحد منه ، والعالم بأسره يعيش الذعر والقلق ، نتيجة الإصابات المتسارعة والوفيات اليومية ، وقد أدرجت منظمة الصحة العالمية هذا أنه حالة طارئة للصحة العمومية ، وسبب انخيار للمنظومة الصحية لمعظم الدول . وأطلق على المرض التاجي عن الفيروس التاجي الجديد الذي ظهر لأول مرة في « ووهان » بالصين اسم مرض الفيروس التاجي 2019 ( COVID - 19 ) ، والاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي : "CO" هما أول حرفين من كلمة كورونا ( Corona ) ، و "VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس ( virus ) ، و "D" هو أول حرف من كلمة مرض بالإنجليزية ( disease ) ، وأطلق على هذا المرض سابقا اسم coronavirus "أو 2019 nCoV" .<sup>[1]</sup>

إن فيروس " كوفيد -19 " هو فيروس جديد يرتبط بعائلة لفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض " المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة" (سارز) وبعض أنواع الزكام العادي. ويعرف الفيروس الآن باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 ( سارز كوف 2 ) ، ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا 2019 ( كوفيد -19 ) ، في مارس 2020 ، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنهما صنفت مرض كورونا 2019 ( كوفيد -19 ) كجائحة .

2. أعراض ( كوفيد 19 ) :

يؤكد أصحاب السترات البيضاء أن المرضى الذين يعانون من أعراض الجهاز التنفسي هم أكثر ضررا وإصابة بفيروس كورونا حيث يعانون من صعوبة التنفس بالإضافة إلى المرضى الذين يعانون من أعراض السعال، لذلك وجب عليهم الابتعاد من مرضى ( COVID - 19 ) وأخذ التدابير اللازمة والاحتياطات الصارمة من خلال الحجر الصحي الذي ينصح به الأطباء كدواء أو قاعدة صحية ناجحة والتي تعتبر بمثابة مدة لسفك الفيروس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري.<sup>[2]</sup>

<sup>[1]</sup> - عطاء يونس، تدابير الوقاية لحماية الصحة العمومية من وباء كوفيد-19، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد الخامس، العدد الثاني، أدرار، ص 339 .

<sup>[2]</sup> - وليد زيادي، حكيم بن جروة، تقييم أداء الخدمة العمومية في ظل وباء كورونا المستجد، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02، العدد 02، جوان 2020، ص

## الفصل الأول: جائحة كورونا ( كوفيد 19 )

وقد توفي نحو 2 % من الأشخاص الذين أصيبوا بهذا المرض، وينبغي على الأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الصحية والطبية).<sup>[1]</sup>

جدول رقم (01) يمثل الفرق بين الكوفيد 19 و الانفلونزا و نزلة البرد:

الاعراض	نزلة برد	الانفلونزا	كوفيد19
السعال الجاف	++	+++	+++
السعال المخاطي	+++	--	--
الحمى	-	+++	+++
فقدان حاسة التذوق / الشم	--	--	+++
سيلان الانف	+++	++	++
العطس	+++	-	--
ألم الحلق	+++	++	++
صعوبة التنفس	--	--	++
الصداع	-	+++	++
الام الأطراف	+++	+++	++
الضعف العام	++	+++	++
الاسهال	--	-	-

+++ غالباً، ++ أحياناً، + قليلاً، - نادراً، -- لا يحصل

المصدر: منظمة الصحة العالمية

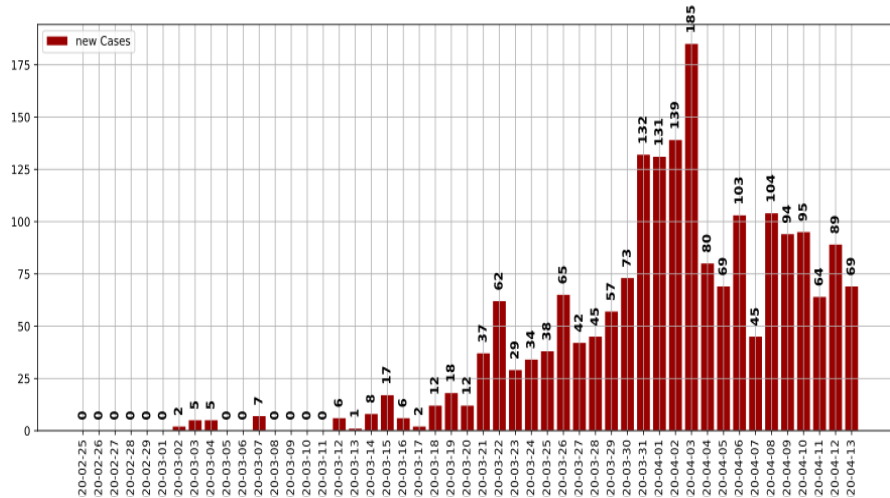
3. كيفية إنتشار فيروس كورونا ( كوفيد 19 ) في الجزائر :

<sup>[1]</sup> - وليد زيادي ،حكيم بن جروة، تقييم أداء الخدمة العمومية في ظل وباء كورونا المستجد، مجلة التمكين الاجتماعي ، مرجع نفسه ، ص 193.

## الفصل الأول: جائحة كورونا ( كوفيد 19 )

فد بدأ الوباء بالانتشار في الجزائر ابتداء من 25 فبراير 2020 ، أين سجلت أول حالة إصابة إيطالي تم ترحيله إلى بلاده ، وكانت أول وفاة بتاريخ 12 مارس ، وكان عدد الإصابات وقتها 24 إصابة أغلبها من عائلة واحدة بولاية البليدة " وانتقل الفيروس من قريب لهم مقيم في فرنسا زارهم بين 14 و 21 فبراير . وماهي إلا أيام حتى أعلنت السلطات الحجر الصحي الكلي في ولاية البليدة " باعتبارها الأكثر تسجيلا للإصابات ، والحظر الجزئي في الولايات المجاورة ، وفي 30 مارس كانت لا تزال ( 12 ) ولاية بدون إصابات ، وفي 02 أبريل بقيت ( 08 ) ولايات دون إصابات ، ثم سجلت باقي الولايات إصابات عدا ولاية تندوف التي سجلت إصابة في أواخر أبريل ، وهي في تزايد مستمر في كل ربوع الوطن ، حيث تجاوزت الإصابات ( 6000 ) وعدد حالات شفاء قارب ( 3000 ) ، مع نسبة وفيات (515) وهي مرتفعة نسبيا مقارنة بعدد الإصابات في دول أخرى لها عدد إصابات متقارب معا، ثم بدأت تتضاعف الإصابات والوفيات كل أسبوع ، وقامت باتخاذ إجراءات وقائية كغيرها من الدول ، من حجر وتوقيف المدارس والجامعات ، ومنع التجمعات وغلق المحلات .

إلا أن ذلك لم يمنع من انتشار الفيروس بسبب تساهل في تطبيق بعض الإجراءات وكذا نقص وعي المواطنين يخطر الفيروس مما زاد من سرعة انتشاره وزيادة عدد الوفيات<sup>[1]</sup>



تمثيل بياني رقم (01) يمثل كيفية إنتشار فيروس كورونا ( كوفيد 19 ) في الجزائر<sup>[2]</sup>

### 4. الإجراءات الوقائية المتخذة للحد من انتشار وباء كورونا:

ومن أجل ذلك تم تطبيق مجموعة من الإجراءات المتوالية وهذه أبرزها :

<sup>[1]</sup> - وليد زيادي ،حكيم بن جروة، تقييم أداء الخدمة العمومية في ظل وباء كورونا المستجد، مجلة التمكين الاجتماعي ، مرجع نفسه بالتصريف ، ص 193.

<sup>[2]</sup> - موقع منظمة الصحة الدولية .



## الفصل الأول: جائحة كورونا ( كوفيد 19 )

- إنشاء لجنة متعددة القطاعات تختص بالوقاية لرصد فيروس كورونا المستجد والتصدي له، بحيث تعمل بمثابة خلية للطوارئ الوطنية بغرض إجراء رصد يومي للتدابير التي يجري تنفيذها في القطاعات والقيود والصعوبات التي تظهر أثناء العمل.
- فرض العزل الالزامي على جميع المواطنين الجزائريين العائدين من الخارج والأجانب القادمين إلى الجزائر لأسباب تتعلق بالعمل .
- نشر وتعميم إرشادات الوقاية من الفيروس الصادرة عن منظمة الصحة العالمية في جميع الأرجاء<sup>[1]</sup>
- توقيف حركة النقل ، بما فيها النقل الجوي والبحري لتجنب الحالات الوافدة
- توقيف الدراسة بمختلف المستويات إلى تاريخ غير مسمى
- إغلاق الفضاءات العمومية بما فيها المقاهي والحمامات والقاعات السينمائية والمسارح إلخ
- إلزامية ارتداء الكمامة الواقية ، ، حيث تم توفير هذه الكمامات بثمان رمزي
- تعقيم المرافق الضرورية ( شوارع ، مرافق تجارية ، فضاءات عمومية .. إلخ )<sup>[2]</sup>

<sup>[1]</sup> - عائشة بورويس، الامتثال للقواعد القياسية الواردة في الملحق التاسع "التسهيلات" والإجراءات التي اتخذتها الدول الأعضاء للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد بواسطة النقل الجوي والتي ترمي إلى حماية صحة المسافرين جواً والعاملين في الطيران .

<sup>[2]</sup> - زهير النامي ، وباء كورونا وانعكاساته الاقتصادية والاجتماعية بالمغرب، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02 / العدد: 02، ص 163

المبحث الثاني : تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي للاعب:

تمهيد:

بعدما فرض فيروس كورونا شللاً شبه كامل على الرياضة العالمية، وجد الآلاف من لاعبي كرة القدم أنفسهم في العزل الطوعي أو الإلزامي، ما يتطلب منهم بذل جهد إضافي للحفاظ على لياقتهم البدنية وتوافقهم الذهني، ولأننا في صدد البحث على مدى تأثير الجانب النفسي للاعب بإجراءات الوقف التام للتدريب، لا بد من تسليط الضوء على الإعداد النفسي للاعب وأهميته من أجل الوصول إلى أفضل النتائج.

### 1: تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.<sup>[1]</sup>

ويعرف التحضير النفسي أيضاً على أنه سيورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.<sup>[2]</sup>

وعرفه فورينوف : التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً. ودائماً حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائماً ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي التي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".<sup>[3]</sup>

### 1.1. أهدافه: تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة، وتطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط .
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس .

<sup>[1]</sup> - محمد حسن أبو عبيدة، المنهج في علم النفس، دار المعارف، مصر، 1997م، ص 124-125 .

<sup>[2]</sup> - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1985م، ص 26.

<sup>[3]</sup> - غالم عبد الحميد، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - "دراسة ميدانية لبض أندية ولاية بسكرة"، (رسالة ماجستير)، جامعة محمد خيضر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي، بسكرة، 2015-2016م، ص 15-16.

- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي نفسيا لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.<sup>[1]</sup>

بملاعب كرة القدم المحترفون بوضع غير مسبوق نتيجة توقف المنافسات الذي فرضه فيروس كورونا، من "الضياع" إلى "القلق" و"التوتر" و"الاشتياق"، لدرجة أن واحدا من أصل عشرة بينهم مصاب بالاكْتئاب النفسي بحسب الاتحاد الدولي للاعبين المحترفين "فيفيرو".<sup>[2]</sup>

وبالنسبة إلى لاعبي كرة القدم، فإن عدم معرفة موعد العودة إلى المستطيل الأخضر يضعهم دائما في حالة تأهب<sup>[3]</sup>، وما يزيد الأمور تعقيدا حالة عدم اليقين وغياب الرؤية الواضحة بشأن ما ستؤول إليه الأمور لأشخاص اعتادوا على أن يكونوا في خضم عطائهم الرياضي دائما، يصف دييغو غودين (لاعب كرة القدم): ما يمر به اللاعبون حاليا بشعور "الذين وضعوا للتو حدا لمسيرتهم"، موضحا "ليس لديهم سوى مركز اهتمام واحد (كرة القدم)، ومن دونه يشعرون بالضياع والاشتياق.

قال يونس باير-هوفمان، الأمين العام لـ"فيفيرو": محذرا "إذا ضغطنا على اللاعبين لإعادتهم (إلى الملاعب) في بيئة قد يشعرون فيها أن سلامتهم معرضة للخطر، فإن ذلك سيزيد من توترهم وقلقهم"، مشددا على أن "الصحة العقلية للاعبين يجب ألا تكون عذرا للاستعجال في استئناف المنافسات".<sup>[4]</sup>

وأضاف محمد دبابسة "دكتور في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية": أنه مع تفشي جائحة كورونا أصبح هناك تغيير في النمط المعيشي للرياضيين من النشاط إلى العزلة والملل بفعل الحجر الصحي في المنازل، وأصبحنا نرى على مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من الفيديوهات للعديد من الرياضيين وهم يتدربون داخل المنازل وهي الطريقة الوحيدة ليظهرو بها لجماهيرهم كونهم فقدوا الإحساس بإمتاع الجماهير في المحافل الرياضية المختلفة.

<sup>[1]</sup> - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003م، ص 162.

<sup>[2]</sup> - <https://www.france24.com/ar/20200421>.

<sup>[3]</sup> - <https://www.dw.com/ar>

<sup>[4]</sup> - <https://www.mc-doualiya.com/articles/20200421>.

ويؤكد عايد زريقات "دكتور في علم النفس الرياضي بالجامعة الأردنية": أن العامل النفسي للاعبين من أهم العوامل التي أثرت عليهم، فمعظم اللاعبين يعيشون حالة من القلق والخوف على مستقبلهم الرياضي حيث قد يتم الاستغناء عن بعض لاعبي المنتخبات إذا ما فقدوا لياقتهم البدنية وابتعادهم عن أجواء المنافسة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.<sup>[1]</sup>

## 2. تأثير فيروس كورونا على الجانب البدني للاعب:

وستتطرق أيضا إلى مفهوم الإعداد البدني للاعب وأهميته للوقوف على التغييرات التي فرضها وقف التدريب. **1.2. تعريف الإعداد البدني:** يقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه، وفقا لمقتضيات اللعبة.<sup>[2]</sup>

ويرى البعض أن الإعداد البدني هو "تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي".<sup>[3]</sup>

## 2.2. أهدافه: وتلخص فيما يلي:

✓ اكتساب اللاعب اللياقة البدنية.

✓ تطوير صفات السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة والمرونة... الخ لدى اللاعب.<sup>[4]</sup>

قال ألفاريز: "يدرك اللاعبون أنه إذا لم يقوموا بعملهم، سيجدون أنفسهم في وضع غير مؤاتٍ بالمقارنة مع زملائهم عندما يعاودون التمارين". وليس أمام اللاعبين أيّ عذر للامتناع عن مزاولة التمارين، إذ إن منازل معظمهم تضم صالة مخصصة لذلك، وفي حال لم تكن متوافرة، عمدت إدارات الأندية إلى توفيرها لهم في هذه الفترة، ويوضح رئيس نادي مرسيليا الفرنسي جاك هنري إيرود، أن اللياقة البدنية للاعبين "دقيقة ومعقدة ومتطورة، تتطلب صيانة يومية تقريبا".

أوضح الكثيرون أن لاعب الكرة يحتاج للتدريب على أرضية الملعب بين زملائه اللاعبين وسط أجواء تنافسية، أما تدريبات السوشيال ميديا هذه فلن تُعدّ اللاعب، ولن تكون بديلة للتدريب الحي، لذلك سيحتاج كل فريق لفترة تحضير قبل الدخول في المنافسة لفترة لا تقل عن أسبوع أو 10 أيام تتخللها مباراة ودية إعدادية.<sup>[5]</sup>

## 3. الأضرار المادية التي طالت نوادي كرة القدم:

[1] - <http://alrai.com/article/10533322>.

[2] - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ب ت، ص 53.

[3] - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 79.

[4] - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، المرجع السابق، ص 53.

[5] - <https://www.alroeya.com/3-10/2125421>.

أدى تفشي جائحة فيروس كورونا إلى توقف المسابقات المحلية والقارية والعالمية لموسم 2019-2020، أسوة بباقي الرياضات، ثم نجحت بعض البطولات في العودة، أخيراً، لاستكمال الموسم الماضي قبل بدء الموسم الجديد.

ومنذ تفشي وباء فيروس (كوفيد-19) عالمياً في شهر مارس 2020، لجأت الاتحادات الحاكمة لكرة القدم دولياً وقارياً ومحلياً، إلى إخراج الجماهير من الملاعب، خوفاً من زيادة الإصابات، في محاولة لاستكمال البطولات مع تعظيم دور البث الفضائي وعبر الإنترنت للوصول للجماهير في كل مكان حول العالم. وكان لغياب الجماهير عن حضور مباريات كرة القدم تأثير شبه مدمر على عدد من البطولات خاصة الأدنى من الدوريات الممتازة والدرجة الأولى، حيث تعتمد الأندية على عوائد تذاكر المباريات في دفع تكاليف المباريات ورواتب اللاعبين والموظفين، ومع غياب الجماهير باتت تلك الأندية مهددة بالإفلاس، وقد سرح عدد ضخم من العاملين.<sup>[1]</sup>

وبادرت بعض الأندية الكبرى إلى دعم الأندية الأقل، وظهرت دعوات لتخفيض رواتب النجوم لصالح دعم الموظفين في الأندية، ومن يعتمد دخلهم الأساسي على المباريات، وتسببت الجائحة حتى الآن في تقدم أكثر من 150 اتحاداً محلياً بطلب مساعدة من صندوق الإغاثة الذي أنشأه الاتحاد الدولي والبالغة قيمته 1,5 مليار دولار<sup>[2]</sup>

#### 4. مصير كرة القدم في ظل انتشار فيروس كورونا:

عندما بدأت بعض الدول أوروبية في تخفيف إجراءات الإغلاق، فتحت أندية في إسبانيا وإيطاليا أبواب مراكز التدريب للاعبينها لتمارين فردية مع اعتماد بروتوكول صحي صارم يشمل إخضاعهم لفحوص الإصابة بالفيروس.

وبينما يدور العالم في فلك البحث عن إجابة لسؤال واضح: متى يعود النشاط الرياضي؟، ظهر سؤال جديد، كيف تعود هذه المنافسات؟ لاسيما مباريات كرة القدم التي تتسم بالكثير من الاحتكاكات والتقاربات بين اللاعبين في الفريق الواحد، وكذلك مع المنافسين.<sup>[3]</sup> ومن أجل هذه المشكلات التي قد تكون عقبة في طريق عودة المباريات خلال الفترة المقبلة، ظهرت العديد من الاقتراحات التي تطالب بتعديل بعض القواعد المتبعة في مباريات كرة القدم بشكل استثنائي لحين تجاوز تلك الأزمة.

<sup>[1]</sup> - <https://www.independentarabia.com/node/154321> .

<sup>[2]</sup> - <https://www.france24.com/ar/20200917>

<sup>[3]</sup> - <https://www.trtarabi.com/now-3424317>

أ. قبل دخول الملعب: بداية الاقتراحات تتعلق بما قبل بداية المباريات، لاسيما إلغاء حافلة الفريق، ووصول اللاعبين للملعب عبر سياراتهم الخاصة، وهم يرتدون الزي الرياضي الخاص بالمباراة .

ويمنع هذا المقترح التقاء اللاعبين في غرف خلع الملابس، حيث تكون المسافات بينهم محدودة، لاسيما وأن هذه الغرف تشهد أيضا استعمال اللاعبين لنفس الأدوات، والاستحمام الجماعي، ما قد يساعد على انتقال الفيروس عبر الأسطح .

ب. استعدادات الملاعب: توسيع الممرات الخاصة بدخول اللاعبين إلى أرض الملعب، حيث لا يتجاوز بعضها حاجز المترين، وهي المسافة التي يجب أن تفصل بين شخصين وفقا لقواعد التباعد الاجتماعي التي نشرتها منظمة الصحة العالمية في وقت سابق.<sup>[1]</sup>

الأمر نفسه سينطبق على مقاعد البدلاء، حيث ستكون بحاجة إلى مقاعد يصل طولها لـ 14 مترا لتضم 7 لاعبين، بالإضافة إلى مقاعد أخرى قد يصل طولها إلى 40 مترا من أجل الجهاز الفني والطواقم الطبي والإداري الموجود خارج الملعب.

ج. قبل بداية المباراة: من ضمن المقترحات التي تم طرحها ارتداء اللاعبين الذين يلعبون على أرض الملعب للقفازات، وهو من أجل تفادي لمس الكرة أثناء رميات التماس.

وكان هناك مقترحا ألمانيا كشفت عنه مجلة "دير شبيجل"، بضرورة ارتداء اللاعبين للكمامات أثناء المباريات، لكن هذا الاقتراح تم رفضه على ما يبدو، بعدما قالت وزارة العمل الألمانية إنه لا يمكنها إجبار اللاعبين على ذلك.

لكن في كل الأحوال، بات من المقترحات المتفق عليها أن يرتدي الجالسون على مقاعد البدلاء الكمامات والقفازات، لتفادي نشر الفيروس.

ومع دخول الملعب، لن يكون بمقدور اللاعبين المصافحة قبل وبعد المباريات، وهو الأمر الذي طبقته رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز قبل توقف المسابقة في مارس الماضي، وكذلك الاتحاد الأوروبي لكرة القدم في دوري أبطال أوروبا.<sup>[2]</sup>

<sup>[1]</sup> - <https://al-ain.com/article/new-football-rules-coronavirus>.

<sup>[2]</sup> - <https://al-ain.com/article/new-football-rules-coronavirus> .

الخلاصة :

بعد أن تطرقنا إلى دراسة أهم الجوانب عن (كوفيد 19) من تعريف وأهمية ، طرق أنتشارها في الجزائر ، ومدى عرقلتها لجميع الجوانب ، توصلنا إلى أن فيروس كورونا له تأثير بارز على الساحة العالمية في مختلف المجالات خاصة الجانب الرياضي، حيث تركت المجال وأتيحت الفرصة لبعض العلماء لدراسات العالقة في هذا المجال قيد الدراسة .





### تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع اللاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي .<sup>[1]</sup>

<sup>[1]</sup> - نجاري بن حاج علي أحمد: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي-دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم لولاية عين الدفلى-، (رسالة ماستر)، جامعة خميس مليانة عين الدفلى، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي التربيوي، 2014/2013م، ص 81.

### المبحث الأول : مفاهيم عامة حول التدريب الرياضي الحديث للناشئين

#### 1. ماهية ومفهوم التدريب:

**1.1. تعريف التدريب :** هو عملية هادفة تسعى لتطوير العنصر البشري بتزويده بالمعلومات والمعارف اللازمة لتنمية قدراته ومهاراته وتعديل اتجاهاته وقناعاته وذلك من اجل رفع مستوى كفاءته وتحسين أدائه وزيادة إنتاجيته وتحقيق أهدافه الخاصة والوظيفية بأقصى قدر ممكن من الجودة والسرعة والاقتصاد . [1]

**2.1. مامعنى التدريب الرياضي :** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجرية عمليا في السابق لأجل وتحسين الصفات البدنية و الفنية و الخططية و النفسية و الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعب /اللاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد، كما يمكن القول بأنه مجموعة من التمارين الرياضية الجسمية المنفذة ضمن مساحة بدنية متوقعة لأجل تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الهدف المنشود . [2]

**3.1. مفهوم التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم :** اختلفت النظرة إلى مصطلح التدريب الرياضي باختلاف المفاهيم والاتجاهات والفلسفات، فنجد أن كل فرد يراه من خلال مرآته الخاصة به، ومن هذه المفاهيم نذكر:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقا للمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. [3]

ويعرفه هارا: " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى " كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: " العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". [4]

#### 2. مفهوم قدرة الأداء الرياضي :

تختلف أنواع الأداء الإنساني باختلاف طبيعة الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها، وفي المجال الرياضي يشير مفهوم قدرة الأداء الرياضي إلى توفر القدرة على أداء الواجبات المحددة خلال التدريب ( أداء التمرينات

[1] - محمد السيد البدوي ، الدليل الشامل للتدريب الرياضي ، بدون طبعة ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2014 م

[2] - موفق مجيد المولى ، مناهج التدريب البدنية بكرة القدم ، بدون طبعة ، دار الكتاب الجامعي العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2010 م ، ص 01

[3] - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، بدون طبعة ، دار الهدى، المنيا، 2002م، ص 13

[4] - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، بدون طبعة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م، ص 24.

المختلفة)، خلال التعلم الحركي في القدرة على اكتساب الواجبات الجديدة وإمكانية تنفيذها في المستقبل الرياضي . [1]

**3. أهداف التدريب الرياضي :** يسعى التدريب الرياضي إلى تهيئة الفرد الرياضي من جميع النواحي لكي يستطيع تحقيق الهدف المنشود ومن بين أهداف التدريب الرياضي التي يسعى إلى تطويرها نجد العناصر التالية:

- تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- تنمية النواحي المهارية و الخططية.
- تنمية القدرات العقلية و المعرفية.
- تنمية القدرات النفسية و الإدارية.
- التعود على القيادة و التبعية واحترام الآخرين.

#### 4. أنواع المقاومات أثناء التدريب الرياضي:

تمثل المقاومة أثناء التدريب الرياضي عامل من العوامل التي يسعى اللاعب التغلب عليها فهو يواجه عدة عوائق يسعى دائما التفوق عليها سواء لتحسين الأداء أو لتجاوز عقبتها.. الخ وحسب كل نوع نشاط الذي يمارسه اللاعب ومن بين هذه المقاومات نجد:

- مقاومة ثقل الجسم مثل الجمباز أو الجري.
- مقاومة المنافس مثل المصارعة.
- مقاومة الاحتكاك، سباحة
- مقاومة الهواء

#### 5. خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم: تتحد خصائص التدريب الرياضي الحديث بما يلي:

##### 1.5. يعتمد على الأسس التربوية:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين/ اللاعبات.

**2.5 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:** كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال

<sup>11</sup> - محمد محمود عبد الظاهر، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب ( خطوات النجاح ) ، دون طبعة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة 2014 م ، ص .

التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.<sup>[1]</sup>

**3.5. يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:** تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.<sup>[2]</sup>

**4.5. تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب/ المدربة:** إن شخصية وفلسفة وقيم المدرب/ المدربة تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب / اللاعبه وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

**6.5. تواصل عملية التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:** استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب/ اللاعبه التدريب .<sup>[3]</sup>

**7.5. تكامل عملياته:** تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد ( بدنية، مهارية، خطية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) يهدف لوصول اللاعب/ اللاعبه والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

**8.5. اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته:** لا تقتصر فعاليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه، كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانات المستخدمة فيها. يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة، إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي ( رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته، كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية..... بصورة تساهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد إلى أقصى درجة ممكنة، وعلو ذلك نجد أن التدريب يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد، ويصبح في معظم الأحيان عاملا هاما تتأثر به حياة الفرد وأسلوب معيشتة.

**9.5. عدم إهمال دور الخبرة فيه:** الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة، بل إنها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه.

<sup>[1]</sup> - حسن السيد أبو عبدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2008 م ص

<sup>[2]</sup> - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سبق ذكره ، ص 26 .

<sup>[3]</sup> - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، مرجع نفسه ، ص 26 .

10.5. إتباع اللاعب/ اللاعبة لنمط الحياة الرياضية: يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه. ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها [1].

### 6. مبادئ التدريب الرياضي الأساسية في كرة القدم :

تبنى العمليات التطبيقية في كرة القدم على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، وعلى مدرب كرة القدم وضع هذه المبادئ في مقدمة إعتباراته وإتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق.

1. مبدأ الاستعداد- : نرى أن استجابة اللاعب للتدريب قبل مرحلة البلوغ غير الكاملة، نجد أن البالغين يتأثرون ويستفيدون أكثر، وكذلك مستوى الأداء له علاقة طردية بدرجة النضج ، أما تدريب المهارات الحركية و الأساسية و العصبية يجب التركيز عليه و لارتباطه بالسن و بالنضج ، أما تدريب القوة العضلية فإن فاعليتها وتأثيرها أقل على لاعبي كرة القدم في مرحلتها الطفولة والمراهقة عنه في مرحلة البلوغ إلا أنه تحدث زيادة في حجم العضلات في مرحلة المراهقة نتيجة التدريب.

2. مبدأ الاستجابة الفردية للاعب أن استجابة أجسام اللاعب للتدريب أمر فردي يعتمد على خصائص كل لاعب، فعلى سبيل المثال، إذا قمنا بتدريب مجموعة من اللاعبين لجرعات تدريبية معينة، فإن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين وأن الاستجابة الفردية للتدريب تعتمد على عدة أسباب منها:

- النضج
- الوراثة
- تأثير البيئة
- التغذية
- النوم و الراحة
- مستوى اللياقة البدنية
- المرض و الإصابات
- الدوافع [2]

[1]- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سبق ذكره ، ص 27 .

[2]- أمين صبحي هلال ، الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم ، دار أجد للنشر والتوزيع ، عمان ، 2017 م ، ص 78-79

**3. مبدأ خصوصية للتدريب-** : و المقصود بهذا المبدأ أن التدريب الرياضي يحدث تأثيرا خاصا وفقا لنوع الحمل التدريبي الواقع على اللاعب و التي تتطلب تنمية الخصائص التي يتطلبها نوع التدريب في كرة القدم ووفقا لطبيعة الواجبات المكلف بها اللاعب، وحتى يكون اللاعبين في وضع فيسيولوجي ملائم للمباريات، ولهذا المبدأ مفهوم عام وشامل حيث أن المطلوب من اللاعب حسب هذا المبدأ أن يتدرب بسرعات وتدرجات متنوعة ومختلفة من أجل استخدام أنظمة الطاقة الهوائية و اللاهوائية، بغية التوصل إلى التكيف العضلية تحدث في حالة استخدام تكرارات بسرعة أكبر من السرعات التي يقوم بها اللاعب في المباراة كذلك فإن التركيز على التدريبات التي يستخدم فيها نفس المجموعات العضلية المشتركة في الأداء تعد أكثر فاعلية.

**4. مبدأ التكيف-** : يقوم المدرب بوضع برنامجه التدريبي من أجل التنمية الشاملة لأجهزة و أعضاء جسم اللاعب المختلفة، ولإنتاج التكيفات الفيسيولوجية، حتى يستطيع اللاعب من أداء التدريبات و المباريات بشكل أفضل، حتى يتميز الأداء بالاقتصاد في الجهد و القدرة على مقاومة التعب، الأمر الذي يتطلب تقنين حمل التدريب من حيث الحجم و الشدة و الكثافة و بما يتناسب مع قدرات اللاعب الفيسيولوجية لحدوث التكيف المطلوب . [1]

**5. مبدأ التنوع والتغير-** : حيث تؤكد على ضرورة تركيب برامج التدريب في الوحدات التدريبية على أساس التنوع والتبديل في الفعليات المختلفة والتمارين من حيث التأثير والفوائد النفسية والعضوية التنوع والتبديل بين تمارين القوة والارتقاء والمهارات الفنية والتكتيكية . [2]

### 7. واجبات التدريب في كرة القدم:

يهدف التدريب في كرة القدم إلى الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفيسيولوجية و الوظيفية و النفسية و العقلية و البدنية و المهارية و الخططية كوحدة واحدة متكاملة.

ويتوقف المستوى الرياضي للاعب كرة القدم على عنصرين هما:

- كفاءة اللاعب البدنية و المهارية و الخططية و الفكرية .

- إستعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه . [3]

**8. مفهوم الصفات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية ):** هي مجموعة من القدرات البدنية، والفيسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية التي يمكن تناولها في شكل أنماط من الأداء الحركي . [1]

[1] - كماشي وأبو حيط ، 2012 م ، ص 247 - 245 .

[2] - محسن 2017 م ، ص 24 .

[3] - . حسن السيد أبو عبدة ، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة 07 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2007 م ص 23

### 9. الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية الصفات البدنية:

يشير البشتاوي و الخوجا أن طرق التدريب الرياضي هي " الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب "[2]، وسنحاول التطرق إليهم في مايلي :

**1.9. الطريقة المنتظمة المستمرة:** من الناحية الفسيولوجية تسهم في ترقية على الجهاز الصدري ، الجهاز التنفسي ، وتعمل على زيادة قدرة الدم على نقل أكبر كمية من الأكسجين إلى العضلات للاستمرار في بذل الجهد ، مما يساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم ، ومن الناحية النفسية بذل الجهد الدائم يعتبر من النواحي النفسية الحساسة التي تعمل على ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب صفة التحمل [3]

**2.9 الطريقة المتغيرة:** تجري هذه الطريقة لمدة واحدة وبدون راحة ويمكن أن تستمر من عدة ثواني وحتى عدة ساعات ولكن مع التغيير في الشدة على التحمل.

**3.9 طريقة التدريب التكراري:** هو طريقة من طرق التدريب التي تكون فيها شدة الحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ بعد ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء . [4]

**4.9 طريقة الحمل والراحة:** تشبه طريقة التكرار وكلتا الطريقتين تتصف بتكرار التمرينات باستخدام الراحة ، ولكن إذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن التأثير على الجسم هو نتيجة التمرين نفسه ( مدة أداءه ، شدته ، عدد التكرار) فإن طريقة العمل والراحة ذات التأثير الكبير يكون فيها نتيجة لفترات الراحة .

**5.9 طريقة المسابقات:** تقام التدريبات في شكل يشبه إلى حد كبير ظروف المسابقة.

**6.9 طريقة اللعب:** هي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة، لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة، ولها تأثير مميز في زيادة النشاط [5]

**7.9 طريقة التدريب الدائري:** هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث :- مستمر - فتر ي - تكراري . [6]

[1] - محميدات رشيد ، لوكية يوسف إسلام ، اللياقة البدنية ( أهميتها - خصائصها - التدريب ) ، دار الأيام للنشر والتوزيع ، عمان ، 2016 م ، ص 07 .  
[2] - مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، الطبعة 01 ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، 2005 م ، ص 34 إلى 35 .  
[3] - صبحي قبلان ، كرة اليد ، مهارات وتدريب وإصابات ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي للنشر ، 2012 م ، ص 96 .  
[4] - عودة أحمد عربي ، الإعداد البدني في كرة اليد ، الطبعة 01 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2014 م ، ص 46 .  
[5] - فاطمة عبد المالح ، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية ، الطبعة 01 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2011 م ، ص 166 .  
[6] - حماد ممتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق ، ص 210 .

### 10. مكونات اللياقة البدنية في التدريب الرياضي الحديث :

تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين واختلفت حول مفهوم مكونات اللياقة البدنية فهي تمثل مجموعة العناصر الجسمية ذات الأهمية في العمل والصحة والأنجاز الرياضي مضافا إليها الصفات التي تتكون نتيجة اندماج عنصرين أو أكثر مع بعضهما ، ففي الوقت الذي يسميها علماء الغرب بعناصر أو مكونات اللياقة البدنية فإن علماء الشرق يطلقون عليها تسمية القدرات أو الصفات البدنية ، لذلك سوف نعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الغربية والشرقية :

- مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية: القوة العضلية /التحمل /المرونة / السرعة / الرشاقة.
- مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية: القوة العضلية والجلد العضلي /مقاومة المرض / القوة العضلية /الجلد الدوري التنفسي / السرعة / المرونة / الرشاقة / التوازن / التوافق / الدقة .

لقد تبين لنا على الرغم من الاختلاف في تسمية المكونات الأساسية للياقة البدنية عند كل من المدرستين الشرقية والغربية ، إلا أنهما متفقتان في الجوهر حيث أن كل صفة أو مكون من مكونات الصفات البدنية عند كلا المدرستين تعد مقدره حركية تولد مع الإنسان وتنمو بتموه طبيعيا إلا إذا تعرض لظروف خارجية قد تعيق أو تسرع في هذا النمو. القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة<sup>[1]</sup> ، وستتطرق إلى بعض عناصر اللياقة البدنية بالتفصيل :

#### 1.10. القوة العضلية :

##### 1.1.10. تعريف القوة العضلية: هناك مجموعة من التعارف للقوة العضلية نذكر منها :

القوة العضلية هي إحدى الصفات البدنية<sup>[2]</sup> وتعني " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها".<sup>[3]</sup> التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، فأن القوة العضلية عنصر من العناصر المميزة لجميع أشكال الحركة ولكن توجد هذه القوة بدرجات متفاوتة تتناسب ومتطلبات كل نشاط".<sup>[4]</sup>

[1] - مروان عبد المجيد : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي ، مجلد 01 ، الطبعة 01. مؤسسة الوراق ، الأردن ، 2001 م ، ص 49

إلى 55

[2] -فاضل حسين عزيز:اللياقة البدنية، الطبعة 01،الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان. الأردن، 2015 م ،ص3

[3] -حمدي أحمد السيد وتوت :تمرينات العضلية والعضلات العامة، الطبعة 01،مركز الكتاب للنشر، 2011 م ،ص 27.

[4] -جمال صبري فرج :الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، الطبعة 01 ، دار دجلة ، الأردن ، 2008 م ص 13 .



### 2.1.10. أهمية القوة العضلية :

يكفي للقوة أهمية بأنها إحدى صفات وأسماء اهلل سبحانه وتعالى وأنها ذكرت في القرآن الكريم (43) مرة وذكرت لفظة القوي (11) مرة إن القوة العضلية تؤدي دورا كبيرا في الحياة العامة ولكن تزداد أهميتها بالنسبة للرياضيين إذ تعد عنصرا أساسيا من عناصر اللياقة البدنية [1] .

### 3.1.10. العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

من خلال الاطلاع على مجموعة من المصادر لاحظنا هناك اتفاق كبير بين الخبراء والمختصين في هذا المجال حول العوامل المؤثرة على القوة العضلية ومن أهمها مايلي :

**1.3.1.10. تكوين العضلة :** يتكون جسم الإنسان من مجموعة من العضلات وكل عضلة لها موقعها ودورها في الجسم وتتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية الحمراء والبيضاء ولكل منهما خواص مختلفة من حيث الانقباض ، فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع سرعة قابليتها للتعب ، أما الألياف العضلية الحمراء فتنبض ببطء مع تأخر قابليتها لتعب وتبعاً لذلك فإن العضلة في جسم الإنسان تكتسب مميزاتهما معا [2] .

**2.3.1.10. حجم العضلة :** كلما كان المقطع الفسيولوجي للعضلة كبيرا كلما زادت القوة العضلية ويؤكد خبراء التربية الرياضية أن المقطع الفسيولوجي للعضلة يزداد كنتيجة لتدريب الرياضي ، أما في حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة تفتقر العضلة إلى القوة العضلية " [3] .

**3.3.1.10. القدرة على إثارة العدد الضروري من الألياف العضلية:** تزداد القوة العضلية كلما زادت درجة استثارة الألياف أو أكبر عدد من الوحدات الحركية.

**4.3.1.10. حالة العضلة قبل بدء الانقباض:** إن العلة المرتهنة تعمل بكفاءة أكبر عند الانقباض من العضلة المتوترة لهذا فإن ارتخاء العضلة قبل انقباضها شيء ضروري من أجل إنتاج طاقة أكبر.

**5.3.1.10. فترة الانقباض العضلي:** هناك علاقات عكسية بين زمن الانقباض العضلي وقوته، فكلما زادت فترة الانقباض ومثال على ذلك الحركات التمهيدية التي تسبق ضرب الكرة باليد أو القدم أو حركة رمي الرمح [4]

[1] -حاتم صابر خوشناو، القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الانجاز في ساحة المسافات القصيرة، الطبعة 01، دار غيداء للنشر والتوزيع، 2013 م، ص31.

[2] - مراد جاري، أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر ، مرجع سابق . ص 89

[3] - مراد جاري، أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر ، مرجع سابق . ص 89

[4] - يحي السيد الخاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، الطبعة 01، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002م، ص 141.

**6.3.1.10. ميكانيكية الحركة:** مثل استخدام وتطبيق نظريات الروافع كإطالة ذراع القوة للتغلب على مقاومة خارجية، وهذا يساعد على إنتاج القوة بدرجة أكبر وأفضل.

**7.3.1.10. درجة التوافق العضلي العصبي بين العضلات المشتركة في الحركة:** إن استخدام النقل الحركي (أي التوافق العصبي) يولد عند الرياضي مقدرة أكبر في استخدام المجاميع العضلية العاملة وبذلك يحدث تعاون بين العضلات لإنتاج قوة أكبر لرفع الأداة أو رميها أو سحبها أو دفعها .

**8.3.1.10. العامل النفسي:** تؤثر الجوانب النفسية التي يتميز بها الفرد والحالة التي يمر بها كالحماس ، قوة الإرادة والثقة بالنفس على زيادة إنتاج القوة العضلية ، بينما تؤثر حالات الاكتئاب ، ضعف الثقة بالنفس ونقص الدافعية سلبا على مقدار القوة العضلية . [1]

**9.3.1.10. عوامل أخرى:** هناك عوامل أخرى مؤثرة في القوة العضلية مثل العمر والفروق بين الجنسين والإحماء [2] .

### 4.1.10. أنواع القوة العضلية :

يرى الباحث أن هناك اختلافات كبيرة في تصنيف القوة العضلية، ويعود ذلك إلى اختلاف وجهات النظر بين الخبراء في هذا المجال وإلى اختلاف المدارس، ويمكن تصنيف القوة العضلية إلى ثلاث أصناف:

#### 1.4.1.10. التصنيف الأول: ويتم تقسيمه إلى نوعين تبعا لمقدار المنتج من القوة:

❖ **القوة العامة:** وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب . [3]

❖ **القوة الخاصة :** حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص . [4]

**2.4.1.10. التصنيف الثاني:** التقسيم طبقا لطبيعة انتساب القوة المنتجة من العضلات ، هذا التقسيم يستخدم حينما نفرق بين أنواع القوة العضلية من حيث نوع اكتسابها:

[1] -أحمد نصر الدين السيد ، فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، طبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م ، ص 59 إلى 61 .

[2] -مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي التربيوي ، طبعة 01 ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002 م ، ص 180 .

[3] -مرادجاري :أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر ، مرجع نفسه . ص

[4] -عويس الجبالي : التدريب الرياضي والتطبيق ، طبعة 02 ، دار الطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2001 م ص 359 .

- **القوة المطلقة:** ويرمز لها بالرمز (FA) حيث نعي بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة. [1]
- **القوة النسبية:** ويرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.
- **القوة الاحتياطية :** وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء.

**3.4.1.10. التصنيف الثالث :** يرتبط هذا التصنيف بعلاقة القوة بالقدرات الأخرى ، ومن خلال الإطلاع على مجموعة من المصادر يرى الباحث أن هناك اختلاف كبيرة في تحديد أنواعه ، وهذا يعود إلى اختلاف وجهات النظر بين الخبراء في هذا المجال ، حيث يميل البعض إلى تقسيمه إلى ثلاثة أنواع وهي : ( القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ) [2] .

**1.3.4.1.10. القوة القصوى : Maximum Strength** وهي تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة ، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة ، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال . [3]

**2.3.4.1.10. القوة الانفجارية:** لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية وتعني " أن الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة مبنية قصيرة وقوة كبيرة لمرة واحدة ، كما يعرف عامل القوة الانفجارية في القابلية على استهلاك أقصى طاقة في عمل حركي منفجر واحد " .

**3.3.4.1.10. القوة المميزة بالسرعة : Stregth Endurance** : وتعرف بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالية جدا، ويطلق عليها مصطلح القدرة العضلية أي القدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر زمن، وهذا النوع من القوة الانفجارية دورا هاما جدا في جميع أدوار الوثب والقفز" [4].

[1] - وجهه محبوب :علم الحركة، بدون طبعة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل،العراق، 1989 م ، ص 87.

[2] -مرادجاري : أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر، مرجع سابق، ص 92

[3] -محمد حسن علاوي :اختيارات الأداء الحركي ، الطبعة 03 ، دار الفكر العربي ، مصر 2008 م ، ص 113 .

[4] - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، الطبعة 01 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 2000 م ، ص 226

4.3.4.1.10. تحمل القوة: يعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل مجهود متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب. [1]

5.1.10. أنواع الانقباضات العضلية:

1.5.1.10. الانقباض الثابت (الإيزومتري) ISOMETRIC: حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها. [2]

2.5.1.10. الانقباض العضلي بالتقصير : (الأيزوتوني ، المركزي (CENCENTRIC) : يحدث الانقباض العضلي الأيزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالإطالة (تطول أو تقصر) لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض المركزي والانقباض اللامركزي [3].

3.5.1.10. الانقباض العضلي بالتطويل (الأيزوتوني - اللامركزي) :

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها ، وأفضل مثال لهذا الانقباض عند أداء حركة نزول الثقل إلى الأرض على منحني هابط أو عند الهبوط من السلم ، وعادة ما يلاحظ هذا الانقباض في الأنشطة الرياضية في حركات الهبوط المختلفة في رياضة الجمباز وعند فرد الذراع وهبوط الجسم لأسفل عند الشد على العقلة وغيرها. [4]

4.5.1.3. الانقباض العضلي لمطي المعكوس (البيلومتري) PLYOMETRIQUE: هو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما يبنى أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي .

5.5.1.10. الانقباض العضلي الأيزوكينتيك ISOKINITIQUE: هو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة، حتى لو تغيرت القوة المبدولة على مدى زوايا الأداء ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية، فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي. [5]

[1] - زهران عبد الله: أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم ، بدون طبعة ، ما هي للنشر والتوزيع ، 2014 م ، ص 76 إلى 77 .

[2] - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م ، ص 43 .

[3] - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، مرجع نفسه ، ص 207 .

[4] - حدير صفيان: أثر التدريب المتناوب 10 - 20 جري VMA القصير 10 - 20 جري VMA قوة على السرعة القصوى الهوائية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة اليد ، مذكرة ماجستير ، جامعة الجزائر 03 ، 2014 م ص 36 .

[5] - محمد حسن علاوي : وأبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 108.

### 6.1.10. أسس تنمية القوة العضلية:

هناك مجموعة من المبادئ التي يجب أخذها بعين الاعتبار في التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب القوة العضلية بصفة خاصة ومن أهم هذه الأسس مايلي :

**1.6.1.10. استخدام الانقباض الأقصى (أقصى شدة):** يعتبر استخدام الشدة القصوى مبدأ من مبادئ التدريب بصفة عامة تأثيرا يتم التدريب بالشدة القصوى لتحقيق التكيف مع الجهود العالية التي تؤدي أثناء المنافسة .

**2.6.1.3.10. تحديد شدة التدريب Intonsity:** تعتبر الشدة من مكونات شكل حمل التدريب الأساسية إلى جانب كل من الحجم وفترات الراحة، وهي تعني في تدريبات القوة جانبيين : أحدهما هو مقدار المقاومة التي تواجهها العضلة، والآخر هو معدل أداء التمرين أي عدد مرات الأداء خلال وحدة زمنية معينة، وتعتبر زيادة الشدة بزيادة سرعة الأداء في الشدة المناسبة لتنمية القدرة أو القوة المميزة بالسرعة.

**3.6.1.10. تحديد حجم التدريب: Volume:** يحدد حجم التدريب بحساب عدد التكرارات الكلي خلال فترة زمنية محددة ، و كذلك جرعات التدريب الأسبوعية أو الشهرية أو السنوية ، كما يحدد أيضا الحجم بفترة دوام التدريب وتشمل طول جرعة التدريب ، وعادة تستخدم من 3 إلى 06 مجموعات من التمرينات التكرارية .

**4.6.1.10. تنوع التدريب :** تساعد عمليات استخدام الجرعات التدريبية متنوعة في الحجم والشدة على مزيد من اكتساب القوة كما يساعد أيضا على تنوع نظم التدريب أو انقباضات عضلية مختلفة لأداء التمرينات ، حيث أن التنوع في التدريبات يجعل الرياضي لا يشعر بالملل وكذلك يعطي شيئا من التشويق للرياضي وتزيد دافعيته نحو بذل المزيد من الجهد لتطوير القوة العضلية .

**5.6.1.10. التدرج بزيادة المقاومة:** يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم، فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة فيصبح الجسم غير قادر على التكيف، وقد ينهار بدنيا وعقليا، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف للحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف.<sup>[1]</sup>

**6.6.1.10. تحديد فترات الراحة الملائمة:** فترة الراحة الكافية لاسترجاع مصادر الطاقة تعتبر نقطة مهمة جدا في التدريب الرياضي لضمان الارتقاء السليم بالحمل التدريبي ، وتعطي فترات الراحة بين أداء

<sup>[1]</sup> - محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: الموسوعة العلمية للمصارعة تدريب الأثقال، الطبعة 01، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2004م، ص 48 .

المجموعات التدريبية لإتاحة الفرصة العضلة للاستشفاء بالتخلص من تأثير التعب وإعادة بناء مصادر الطاقة، وتتحدد فترات الراحة تبعاً للأهداف المحددة للبرنامج ونظام الطاقة المستخدم<sup>[1]</sup>.

**7.6.1.10. فترات الراحة بين جرعات التدريب :** تعتمد فترات الراحة بين جرعات التدريب على قدرة الفرد على الاستشفاء والتخلص من تأثير الجرعة السابقة ، وعادة تستخدم 03 مرات تدريب أسبوعياً تؤدي أيام الاثنين والأربعاء والجمعة أو العكس الأحد والثلاثاء والخميس وخاصة مع المبتدئين ، ويمكن زيادة الجرعات الأسبوعية إذا ما تمت عملية التكيف ، ويقترح البعض إن استخدام أربع جرعات أسبوعية أفضل من ثلاث .

**8.6.1.10. تطبيق مبدأ الخصوصية:** يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافس<sup>[2]</sup>.

**9.6.1.10. مراعاة الأمان:** تعتبر مراعاة عامل الأمان والسلامة شرطاً ضرورياً لكل أنشطة الرياضية حيث يساعد على التقليل من الإصابات الرياضية وتظهر أهمية هذا العامل جلياً في تدريبات القوة العضلية نظراً لتعدد الوسائل التي يتم التدريب عليها<sup>[3]</sup>.

**10.6.1.10. التنفس أثناء الأداء :** ينصح البعض بكنم التنفس أثناء أداء الرفعات أو إخراج القوة ، غير أن هذا يشكل عبئاً كبيراً على القلب ، بينما تقل تلك الزيادة الكبيرة في حالة التنفس ، ويقترح لذلك أن يتم أخذ الشهيق عند الرفع وإخراج الزفير عند الخفض خلاً لأداء التكرارات ، ولذا يحظر كتم التنفس أثناء أداء الرفعات لخطورة ذلك على القلب ، كما أنه يزيد الضغط الداخلي للتجويف البطن فيسبب الفتاق .

**11.6.1.10. سرعة أداء التمرين:** تختلف سرعة أداء التمرين حسب درجة المقاومة التي يواجهها الرياضي وكذلك قدرة العضلات على الانقباض<sup>[4]</sup>.

**7.1.10. نظم تدريب القوة :** تتمثل نظم التدريب الشائعة فيما يلي :

**1.7.1.10. نظام تدريب المجموعة الواحدة:** هو أداء كل تمرين مجموعة واحدة، وهذا النظام يتأسس على استخدام أوزان ثقيلة وتكرارات قليلة مع فترة راحة بين التمرينات قدرها خمسة (5) دقائق<sup>[5]</sup>.

[1] - مراد جاري :أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 م، مرجع سابق ، ص 99 .

[2] - كمال درويش، محمد صبحي حسانين :الجديد في التدريب الدائري، الطبعة 01، مركز الكتاب بالنشر، القاهرة، 1999 م ص 46.

[3] - مراد جاري:أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 م، مرجع نفسه ، ص 100

[4] - مراد جاري:أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 م، مرجع نفسه ، ص 100

[5] - كتشوك سيدي محمد :أثر برنامج تدريبي بالانتقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم ، أطروحة دكتوراة ، جامعة الجزائر 03 ، بدون سنة ، ص 114.

**2.7.1.10. نظام المجموعات المتعددة:** يتكون من مجموعتين أو 03 مجموعات للإحماء بمقاومات متزايدة حتى يصل وزن الثقل إلى الوزن المحدد ثم يتم أداء مجموعات متعددة بهذا الوزن . [1]

**3.7.1.10. نظام من الخفيف إلى الثقيل:** ويطلق عليها نظام النصف هرمي من الخفيف إلى الثقيل، وعند التدريب بهذه الطريقة فإننا نبدأ بمجموعة ذات شدة منخفضة ثم تزيد الشدة كل مجموعة تالية تدريجياً حتى تصل إلى مقاومة سبق تحديدها.

**4.7.1.10. نظام من الثقيل إلى الخفيف:** هذا النظام عكس النظام السابق فبعد الإحماء الجيد تؤدي أصعب مجموعة (أشد المجموعات) أولاً ثم تؤدي مجموعات أقل في صعوبة (الشدة) بشكل متدرج بعد ذلك ، ويطلق عليه اسم النظام النصف هرمي من الثقيل إلى الخفيف .

**5.7.1.10. النظام الهرمي:** هذا النظام يشمل النظامين السابقين وسمي بنظام المجموعات الخفيفة - الثقيلة- الخفيفة أي يبدأ بمقاومات خفيفة ثم تزداد المقاومة ويقل عدد التكرارات على مدى عدة مجموعات حتى الوصول إلى أقصى ثقل ثم تحديده مسبقاً ثم يتم تقليل المقاومة تدريجياً على عدة مجموعات (بطريقة عكسية) حتى ينتهي التمرين بالمجموعة الواحدة التي بدأت بها . [2]

**6.7.1.10. نظام برنامج بليتز:** هو نوع من أنواع التدريب المنفصل، ويكون التركيز على جزء من الجسم بدلاً من التركيز على كامل الجسم ، ويكون في حالة وجود ضغ لللاعب في مجموعة عضلية معينة.

### 8.1.10. أهم الوسائل في تنمية القوة العضلية :

يعتبر التدريب الرياضي الوسيلة الأساسية في تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة، حيث تستخدم في ذلك مجموعة من التمرينات في ما يلي:

**1.8.1.10. تمرينات ضد مقاومة خارجية:** تعرف بأنها تلك الأوضاع التي يتخذها الفرد أو يقوم بها لبذل قوة معينة يستطيع بها التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة أو مواجهتها ، مما يؤثر على تنمية المجموعات العضلية العامة وتزيد من قوتها التي تختلف باختلاف المقاومة المراد التفوق عليها [3] .

**2.8.1.10. تمرينات باستخدام مقاومة ثقل الجسم :** تشمل تمرينات القوة بمقاومة وزن الجسم جميع التمرينات التي تؤدي من أوضاع مختلفة مثل ثني الركبتين - المشي لمسافات في الرمل أو على الأرض -

[1] - شنوف خالد : استخدام تدريبات البليومتری والأثقال والمختلط لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارع الكاراتيه ، أطروحة دكتوراه ، جامعة مستغانم ، 2016/ 2017 م ، ص 46 .

[2] - بن زاهية عبد القادر مروان : أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتری على القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ، شهادة الماستر ، جامعة المسيلة ، 2015/2016 م ، ص 13 إلى 14 .

[3] - محمد إبراهيم البشير محمد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض العناصر اللياقة البدنية للاعبين منتخب كرة الطاولة بولاية الجزيرة ، مرجع نفسه ، ص 28

## الفصل الثاني : التدريب الرياضي الحديث

التعلق لسحب الجسم - القفز لتعدي الحواجز، وتعمل تمارين القوة على إكساب الفرد الممارس هذه التمرينات القوة العاملة لجميع العضلات في الجسم أو المجموعات الرئيسية العاملة في التمرين.

**9.1.10. تدريبات القوة الانفجارية:** تعني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى منة الانقباض العضلي ، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عامل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصى زمن أثناء الأداء وهناك نوعين من تدريب القوة الانفجارية . [1]

الحمل	تعليمات تدريب القوة الانفجارية
1- RM* 90-80 % من	الحمل (فعاليات الجهد المفرد مثل الرمي في ألعاب القوى )
1- RM 85-75 % من	الحمل (فعاليات الجهد المتعدد مثل العدو السريع )
5-2	عدد التمرينات
2-1	عدد تكرارات لكل مجموعة ( فعالية الجهد المفرد)
5-3	عدد تكرارات لكل مجموعة ( فعالية الجهد المتعدد)
5-3	عدد مجموعات بكل وحدة تدريبية
5-2 د	فترات الراحة
سريعة	سرعة التنفيذ
2-3 / الأسبوع	التعاقب

### جدول\* (2) يبين معايير تدريب القوة الانفجارية والحمل فيه

- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال :
- الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 إلى 50 % من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100 %).
- الحجم: التكرارات اقل (4 تكرارات للتمرين الواحد).
- الراحة : رجوع النبض إلى (120) ضربة / الدقيقة بين التكرارات ومن (8 الى 10) د بين المجاميع [2].

### 1.1.10. تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البيليو متريك) :

[1]-فاضل حسين عزيز : اللياقة البدنية ، الطبعة 01 ، الجنادرية للطبع والتوزيع ، 2015 م ، ص 61 .  
\* جمال صبري فرج : السرعة والانجاز الرياضي ( التخطيط ، التدريب ، الفسيولوجيا ، الإصابات والتأهيل ) ، دار الكتب العلمية ، بدون طبعة ، بيروت ، لبنان ، 2017 م ، ص 146 .

[2]- محمد قرة ، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى ممارسة رياضة الكونغ فو - صنف أواسط ، شهادة الماجستير أكاديمي ، جامعة المسيلة ، 2018/2019 ، ص 27 .



● **تأثير التدريب البليومتري :** يؤدي التدريب البليومتري إلى التأثير على كل من العضلات والجهاز العصبي معا كما أنه يفيد بشكل تطبيقي في مهارات الأداء الحركي بشكل عام ويعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة .<sup>[1]</sup>

● **تشكيل الحمل في التدريب البليومتري :** ويتم تشكيل حمل التدريب الأيزومتري وفقا لما يلي:

- **الشدة:** أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.

- **الحجم:** 05 - 10 مجموعات من مرتين إلى ثلاثة أسبوعيا.

- **الراحة:** 01 - 02 دقيقة بين المجموعات، ومن أمثلة: الوثب، الارتداد الحجل، الخطوة، الارتقاء.

### 2.1.10. خصائص طرق تنمية القوة الانفجارية :

- تستخدم لتنمية القوة الانفجارية مجموعة من الطرق تشمل الانقباض المركزي و اللامركزي و البليومتري و الإيزوكتنك.

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة الانفجارية مثل الأدوات والأجهزة .<sup>[2]</sup>

- العمل على تحقيق السرعة القصوى من انتقال العضلة من حالة التوتر إلى الانقباض والعكس حيث تنتقل العضلة من 3 حالة الانقباض إلى التوتر أو الارتقاء.

- تعتبر القدرة على السرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة الانفجارية.

- يمكن أن تكون الراحة سليمة في حالة قصر مدتها أو راحة نشطة إذا طالت مدتها ، الصفحات ، يجب استخدام مستوى الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي ، بينما يرى بيتروج

تومسون أن المطاطية تنمي من خلال أداء التكرارات بسرعة مع استخدام العمل المتوسط .

### 03.1.10. علاقة القوة الانفجارية بالأحمال الأخرى :

بناء على العلاقة بين (القوة والسرعة) فانه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة الانفجارية لذا يمكن زيادة القوة الانفجارية كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة:

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة

- سرعة عالية بقوة منخفضة

[1] - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي ، الطبعة 01، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 م ، ص 188 .

[2] - شتوف خالد ، استخدام تدريبات البليومتري والانتقال والمختلط لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارعي الكاراتيه ، مرجع سابق ، ص 65 .

- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة.

### 4.1.10. الأساليب الأساسية لتطوير القوة الانفجارية :

تعني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء<sup>[1]</sup>. وافتقت الباحثة مع اغلب علماء التدريب على إنها أفضل الأساليب لتطوير القوة الانفجارية ، إذ تكون هذه التدريبات بأشكال عدة هي:

- استخدام وزن الجسم .

- استخدام الأثقال .

- استخدام تمارين البلايومترك .<sup>[2]</sup>

### 05.1.10. الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة :

ولوقت قريب كان الكثير لا يميزون بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ، ولكونهما متشابهان من حيث بذل أقصى قوة وبأسرع وقت إلا أنه هناك من صنفهما على أساس أنهما قدرتان وليستا قدرة واحدة<sup>[3]</sup>.

### 2.10. السرعة:

1.2.10. مفهوم السرعة: يعرف مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنه " تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى".<sup>[4]</sup>

### 2.2.10. أهمية السرعة:

تتمثل أهمية السرعة في كونها تساعد على امتلاك اللاعب المقدرة على الأداء بأقصى سرعة ،<sup>[5]</sup> وهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل اشر ومستمر على نتيجة المباراة بل إن أي تطوير سمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه .إننا نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون لعامل

[1] -وإمام عامر عبد الله أغا: علاقة بعض القياسات الانتروبومترية بالقوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى للاعبات كرة السلة، مرجع سابق ،ص85.

[2] -وإمام عامر عبد الله أغا: علاقة بعض القياسات الانتروبومترية بالقوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى للاعبات كرة السلة ، مرجع نفسه ، ص85.

[3] -محمد عشوش :دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع والمختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ، أطروحة دكتوراة ، جامعة أم البواقي ، ص 113 .

[4] -أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2012 م ، ص 178 .

[5] -وجدي مصطفى الفتاح، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، الطبعة 01، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا، مصر ، 2002 م ، ص 113.

السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره وعامل السرعة هو أحد مميزات اللاعبين الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين تقريبا ثم بعد الملاحظ ذلك في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد ، وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية . [1]

### 3.2.10. العوامل المؤثرة على السرعة :

إن الوصول إلى مستوى جيد من السرعة يتطلب عليه معرفة جميع العوامل التي يمكن أن تؤثر على السرعة ، وفي مايلي نذكر هذه العوامل :

1.3.2.10. العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية : السرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب .

2.3.2.10. القوة العضلية: كلما زادت القوة العضلي أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة.

3.3.2.10. التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا ( وهو ماينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة .

4.3.2.10. المرونة والمطاطية: كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلة زادت فرص تحسين السرعة.

5.3.2.10. الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة : الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة .

### 4.2.10. أنواع السرعة:

يتفق معظم المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على أن هناك ثلاثة أنواع للسرعة وهي كما يلي:

### 1.4.2.10. سرعة رد الفعل: (سرعة الاستجابة، سرعة زمن الرجوع )

1.1.4.2.10. تعريف سرعة رد الفعل : هي " قدرة الفرد على الاستجابة الحركية لمثير معين في أسرع زمن ممكن وتتكون من سرعة رد الفعل والسرعة الحركية . " [2]

ومنه نستنتج أن سرعة رد الفعل تتعلق بعاملين هما الزمن والاستجابة، تنقسم سرعة رد الفعل إلى :

### ■ سرعة رد الفعل البسيط :

وهي الاستجابة لمنبه معين وثابت بفعل حركي ثابت ، مثل انطلاق السباح في سباق 100 م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط والذي يتمثل في زمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف

[1] - منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجمع التدريب الشامل والتميز المهاري، الطبعة 01، دار الفكر ، القاهرة، مصر، سنة 2004 م ، ص 58.

[2] - ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، الطبعة 01 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001 م ، ص 47 .

(طلقة البدء ، لحظة الاستجابة لهذا المثير كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى والسباحة . [1])

■ **سرعة رد الفعل المركب :** وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة وتقاس بزمن رد الفعل المركب التمييزي [2]

■ **سرعة رد الفعل المنعكس:** ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به. [3]

### 2.1.4.2.10. العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل :

- الحاسة المستخدمة: من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع مما كان صوتيا.
- نوع المثير: إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل ، أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول ويتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير .
- شدة المثير: المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير والعكس صحيح أيضا ، فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الصوت المرتفع ، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الضوء القوي وهكذا .
- الحالة التدريبية: إذا كان الفرد مدرباً من قبل الاستجابة للمثير الحادث فإن استجابة عادة تكون سريعة نسبياً، إذا قورن بزمن الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .
- الإجهاد : يؤثر الإجهاد تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد وزمن رد الفعل.
- التركيز: الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قربة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية.
- الحالة النفسية: يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف والملل والكرهية والحب وغير ذلك من السمات الشخصية ، تؤثر تأثيراً واضحاً على زمن رد الفعل .
- التوقع: كثيراً من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث وشدته (في حالة الاستجابة المركبة) وهؤلاء يحققون درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم.

[1] - أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، مرجع سابق ، ص 181 إلى 183 .

[2] - أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، مرجع نفسه ، ص 189 إلى 190 .

[3] - مراد جاري: أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 م، مرجع سابق، ص

- درجة الحرارة: أثبتت بعض الدراسات تأثير زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو. [1]
  - الحالة الصحية: إصابة الفرد بأمراض يؤثر على زمن رد الفعل خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي [2].
- 2.4.2.10. السرعة الحركية (سرعة الأداء): و يقصد بها أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة. [3]
- 3.4.2.10. السرعة الانتقالية:
- 1.3.4.2.10. تعريف السرعة الانتقالية : يقصد بها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن " [4] ، كما تعرف بأنها "سرعة انتقال الجسد من نقطة إلى نقطة في أقل زمن ممكن " [5] ، أو سرعة الانتقال بأقصى سرعة ممكنة . [6]

#### 2.3.4.2.10. أسس تدريب السرعة الانتقالية :

- شكل التمرينات المستخدمة : تعتبر التمرينات الوسيلة التي من خلالها يمكن تطوير جميع الصفات البدنية للوصول إلى المستويات العليا لا بد لفرد من تطبيق وسائل مختلف لتغطية الاحتياجات الضخمة من القدرات البدنية التي تعين الفرد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الضخمة من القدرات البدنية التي تعين الفرد من تحقيق المستوى المطلوب .
- طريقة التدريب الفتري : تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين تكرار وآخر وفواصل زمنية للراحة.
- توزيع فترات الأداء وفترات الراحة البينية: يفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البينية ، مثل تمرينات المشي والاسترخاء . [7]
- شدة الأداء: تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60 – 80 % من أقصى مستوى اللاعب ، وتصل في تمرينات القوة إلى 50 – 60% من أقصى مستوى اللاعب .

[1] - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء 01 ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، م ، ص 466 .

[2] - بوشمة حسام الدين ، بورمة إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم صنف أواسط ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب وتحضير بدني ، جامعة أم الوافي ، 2016/2017 ، م ، ص 41 إلى 43 .

[3] - أبو العينين محمود ، مفتي إبراهيم : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، الطبعة 02 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005 ، م ، ص 96 .

[4] - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، الطبعة 01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001، م، ص 65.

[5] - مفتي إبراهيم : جمال السرعة والمهارات في كرة القدم، الطبعة 01، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر، 2014، م، ص 20.

[6] - أحمد نصر الدين السيد ، فيسولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة ، مصر 2008 م ، ص 68 .

[7] - مهند حسن البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، مرجع سابق ص 65 .

**5.2.10 علاقة السرعة بالقوة:** يرى العديد من الباحثين أن هناك أهمية كبيرة للعلاقة بين السرعة والقوة أثناء التدريب الرياضي، فالمستوى الجيد لهذه الصفات يهيئ قاعدة متطورة أثناء الحياة العملية للحصول على نتائج رياضية عالية. ولقد قام عدة باحثون بدراسة صفتي القوة والسرعة والقوة من الجانب الميكانيكي الفسيولوجي فوجدوا أن العلاقة بينهما تحسب ضمن الصفات التي تكتسب فيها القوة أهمية إضافية على حساب زيادة سرعة تقلص العضلات والتوتر التي ترتبط بها ، ووجدوا ترابط بين القوة والسرعة حيث أنه هناك حالات تتوقف فيها على صفة السرعة بدرجة كبيرة على إمكانية قوة الإنسان كما في حالات القفز.

### 3.10. التحمل (المطولة):

**1.3.10. تعريف التحمل:** هو الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء<sup>[1]</sup>.

**2.3.10. أنواع التحمل:** هناك عدة تقسيمات للتحمل نذكر منها مايلي :

من حيث التقسيم النوعي وينقسم إلى:

**أولاً: التحمل العام:** " المقدر على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي " .<sup>[2]</sup>

**ثانياً : التحمل الخاص:** يقصد به " القدرة على الاحتفاظ بفعالية الأجهزة الحيوية تحت ظروف الأداء البدني في نوع معين في الرياضة قوة ، سرعة ، الأداء والعمل " .<sup>[3]</sup>

– يقسم التحمل طبقاً لنظام إنتاج الطاقة المستخدم للانقباض العضلي إلى:

■ **التحمل الهوائي:** وهو العمل العضلي بالاعتماد على الأكسجين الخارجي لتحرير الطاقة من وقود العضلة ، إذ يعتمد على التأكسد الهوائي للمواد الكربوهيدراتية والدهون ، وتؤدي عملية تحسين القدرة الهوائية إلى زيادة حجم القلب وكذلك الممرات والطرق المستخدمة في تغذية العضلات ( الشعيرات الدموية).<sup>[4]</sup>

■ **التحمل اللاهوائي:** وهو العمل العضلي بدون استخدام الأوكسجين (بعدم كفاية الأوكسجين ) الخارجي والاعتماد على الطاقة المخزونة ، ويعتمد على تقنيات حامض الفسفو كرياتين أو التحلل

[1] -ريسان خريبط مجيد ، المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة ، الطبعة 01 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2014 م ، ص 158.

[2] -أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة 01 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 م ، ص 162 .

[3] -جميل عاصي :اللياقة البدنية وعناصرها ، الطبعة 01 ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2016 م ص 67.

[4] -عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بدون طبعة ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2011 م ، ص 311 إلى

## الفصل الثاني : التدريب الرياضي الحديث

اللاهوائي للكلوكوز لإنتاج الطاقة أي إعادة تكوين مركب (ATP) من خلال تفتيت وانشطار مركب الفسفو كرياتين ، ونتيجة لعدم إمكانية التخلص من ثاني أكسيد الكربون مباشرة عن طريق الرئتين يتكون حامض اللاكتيك ، ويحدث التحسن غالباً في القدرة أو الطاقة اللاهوائية<sup>[1]</sup>

### ➤ التقسيم الوظيفي للتحمل :

- **التحمل الدوري والتنفسي:** هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة.
- **التحمل العضلي:** عرف كلارك ( 1976 ) التحمل العضلي بكونه "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى".<sup>[2]</sup>

### ➤ التقسيم الأدائي للتحمل :

- التحمل العضلي الثابت .
- التحمل العضلي الحركي (الديناميكي) .

### 3.3.10. أهداف التحمل:

تعتبر الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية حيث تحتاج لتنمية كلتا القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعب أي تنمية التحمل العام كقاعدة أساسية ثم نمي الصفات الخاصة<sup>[3]</sup> فهو أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد ".<sup>[4]</sup>، كما يساهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى .<sup>[5]</sup>

### 4.10. المرونة:

#### 1.4.10. تعريف المرونة:

تعتبر من الصفات التي لها دور أساسي ومهم في حركات الألعاب الرياضية وهي القدرة على تشغيل مجموعة خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعة مناسبة في وقت معين.<sup>[6]</sup>

#### 2.4.10. أنواع المرونة :

بالرغم من اختلاف آراء العلماء حول تقسيم المرونة إلا أن معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة الأداء البدني الثابت أو المتحرك، وقد يقوم البعض بتقسيم المرونة تبعاً لعدد المفاصل العاملة، مثل المرونة لمفصل واحد أو لعدة مفاصل، وقد يقسمها البعض الآخر إلى مرونة خاصة

[1] - عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، مرجع نفسه ، ص 311 إلى 315 .

[2] - إبراهيم رحمة وآخرون: دليلك إلى طرق الاختبار بكرة القدم ، الطبعة 01 ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، 2008 م ، ص 90

[3] - زكي محمد حسن : فسيولوجيا تدريس وتدريب الكرة الطائرة ، الطبعة 01 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر ، 2013 م ، ص 76 .

[4] - عصام عبد الخالق: التدريب ، نظرياته، تطبيقاته ، الطبعة 11 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2003 م ، ص 148 .

[5] - مفتي إبراهيم، حماد : برامج فترة الإعداد في كرة القدم، الطبعة 01 ، مصر: دار الكتاب الحديث ، 2011 م ، ص 237 .

[6] - ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، الطبعة 02 ، العراق ، دار ألوان للطباعة والنشر ، 2008 م ص 73 .

## الفصل الثاني : التدريب الرياضي الحديث

- ومرونة عامة تبعا لنوعية النشاط الرياضي التخصصي أو مرونة المفاصل بصفة عامة، غير أن كل ذلك يعتبر من التقسيمات العامة التي لا تؤثر على التقسيم الأساسي للمرونة المرتبطة بالثبات والحركة.<sup>[1]</sup>
- **المرونة العامة:** وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.
  - **المرونة الخاصة:** وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.
  - **المرونة الإيجابية:** وهي إمكانيات الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.<sup>[2]</sup>
  - **المرونة السلبية:** وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة تقوم بأداء الحركة أو بمساعدة الزميل.<sup>[3]</sup>
  - **المرونة الثابتة:** المدى الذي يصل إليه في الحركة ثم الثبات فيه " .
  - **المرونة المتحركة:** "المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى " .<sup>[4]</sup>

**3.3.10. أهمية المرونة:** تعتبر أساس لإتقان الأداء الفني<sup>[5]</sup> كما أنها من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية والأساسية لأداء المهارات الحركية حيث تساعد على سهولة واتساع المدى الحركي والذي يؤدي إلى سرعة الحركة وتعتمد المرونة بصفة أساسية على أقصى مدى يمكن للمفصل أن يصل إليه لزيادة مدى الحركة.<sup>[6]</sup>

### 5.10. الرشاقة :

#### 1.5.10. تعريف الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " ،<sup>[7]</sup> سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء. " <sup>[1]</sup>

[1] - أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة 01 ، مصر: دار الفكر العربي ، 2008 م ، ص 50

[2] -حازم احمد السيد : أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، مرجع سابق ، ص 131 .

[3] -حسن السيد أبو عبده :الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة 07 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2007 م ، ص116

[4] -مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، الطبعة 02 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 م ص 195 الى 196 .

[5] - علي فهمي البيك. عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، الطبعة 01 ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003 م ، ص90.

[6] -سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة ، مرجع نفسه ، ص34.

[7] -يوسف لازم كماش وآخرون: إعداد وتدريب اللاعبين الناشئين بكرة القدم، الطبعة 01، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2017 م ، ص129



### 10.5.2. أنواع الرشاقة: وتنقسم إلى:

- الرشاقة العامة: تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم . [2]
- الرشاقة الخاصة : "القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضات التخصصية". [3]

**10.5.3. أهمية الرشاقة :** يعد عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة البدنية التي تعددت الخلافات بين المختصين في التربية الرياضية في تعريفه ويرجع هذا الخلاف إلى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العصبي العضلي، المرونة والسرعة ، ويرى عثمان أن الرشاقة من العناصر الهامة في جميع النشاطات البدنية وكما تلعب دورا بالغ الأهمية في مسابقات ألعاب القوى والرياضات الجماعية حيث تمكن من خلال التمتع بهذه الصفة القدرة السريعة للتفهم للحركة الجديدة وتسهل عملية التكنيك الجديدة [4] .

### 10.5.4. طرق تنمية الرشاقة :

- الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.
- التغيير في سرعة و توقيت الحركات : كأداء الحركات المركبة
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين : تقصير مساحة الملعب .
- تقصير مساحة الملعب: لعب فريقين بأهداف صغيرة ،اللعب في نصف ساحة كرة القدم لعب مجموعات في مربعات صغيرة في ساحة اللعب.
- التغيير في أسلوب أداء التمرين : كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري
- الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية: كالوثب من فوق حاجز ثم التهديف ، الجري المتعرج بين الأعمدة والدوران حولها ثم التهديف.
- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من تدريب في القاعات.
- أداء يخص التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق:أداء مهارة حركية جديدة (كتعليم الخداع)بارتباطها بمهارة سبق تعلمها كالدحرجة بالكرة.

[1] -البشناوي مهند حسن : مبادئ التدريب الرياضي ، الطبعة 02 ، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010 م ، ص 340 .

[2] -مفتي إبراهيم، حماد : برامج فترة الإعداد في كرة القدم، مرجع سابق ، ص 244 .

[3] -مفتيبراهيم :المرجع الشامل في كرة القدم، الطبعة 01 ،دار الكتاب الحديث، 2001 م ،ص199 إلى 200.

[4] - موسى ماجد علي :التدريب الرياضي الحديث، الطبعة 01 ، دار الطباعة للنشر والتوزيع: عمان،2008 م ، ص 71

- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمارين القفز وتمارين الزوجية :التدريب على قطع الكرات من أكثر من خصم ، بالرجلين أو بالرأس.[1]

### 10.5.5.5 أساليب تنمية الرشاقة :

- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء [2]
- التغيير المتعدد [3]
- تقصير زمن الأداء : نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته، ويجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح له . [4]
- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة كل على حدة

### 10.5.6.5 العوامل المؤثرة في الرشاقة:توجد جملة من العوامل التي تؤثر في الرشاقة والتي من أهمها :

- الوزن.
- العمر والجنس
- القوة العضلية وسرعة الأداء الحركي
- أثر التدريب وتكراره.
- انسيابية الحركة أو المهارة وتناسقها.
- الإحساس الحركي والإدراك الحسي.
- وضع الجسم المناسب .
- شكل الجسم ونمطه . [5]

### 10.5.7.5 ارتباط الرشاقة بباقي الصفات البدنية:

تعتبر من أهم الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل الفرد قادر على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء المطلوب [6]

[1]-يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية ، بدون طبعة ، دار الفكر للطباعة والنشر عمان الأردن ، 2002 م ، ص 124 إلى 125 .

[2] - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي الطبعة 01 ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002 م ، ص 190 .

[3] -نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد المالكى : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، الطبعة 01. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان. الأردن، 2011 م ،ص 180 .

[4] -فاطمة عبد المالح وآخرون: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، مرجع سابق ، ص 150 .

[5] -أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي، الطبعة 01، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،الإسكندرية، 2008 ،مرجع سابق،ص218.

[6] -مصطفى جاسم عبد زيد الشمري: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم الصالات، بدون طبعة، منشأة المعارف، 2016 م ،ص3

### 8.5.10. مبادئ تنمية الرشاقة :

يجب أن تعطى تدريبات الرشاقة في الفترة الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لاحتياج أداء الرشاقة لهذه القدرات، لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعبين لمجموعة كبيرة من المهارة الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريبات خلال المواقف والظروف المختلف مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة والبدء بالتدريبات العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة احتواء الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في الجزء الإعدادي وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الأساسي من وحدة التدريب.<sup>[1]</sup>

### 11. الأهداف العامة للتدريب الرياضي: تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية)، وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.<sup>[2]</sup>

### 12. متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد احتل لقد إختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 عاما عن أسلوب اللعب حاليا ، فمنذ سنة 1972 م ، تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الإبتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطئ في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية ، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ، ولقد ترتب على قرار الإتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على 03 نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة ، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا .

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على إتصال مباشر مع الخصم ، حالات اللعب بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن ، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز .<sup>[3]</sup>

[1] - حازم احمد السيد، أسس ومبادئ التمرينات الرياضية ، الطبعة 01 ، مصر: دار الفكر العربي ، 2016 م ، ص 120 إلى 121 .

[2] - أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998م، ص 54.

[3] - حنفي محمود مختار ، المدير الفني في كرة القدم ، بدون طباعة ، دار النشر 1997 م ، ص 187 – 188

## الفصل الثاني : التدريب الرياضي الحديث

---

### خلاصة :

تم التطرق خلال هذا الفصل في البداية نستخلص أهمية وضرورة التدريب لدى لاعبي كرة القدم خاصة وذلك للوصول بلاعبي والفريق إلى مستوى عال، لذا وجب التكوين البدني المدروس علميا لأنه يؤدي بالرفقي بمستوى اللاعبين وكذلك تحسين القدرات الحركية والمهارات .



### تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم من أكبر الرياضات شعبية في العالم ، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى أين يغلب عليها الطابع التنافسي و الحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و لغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها، و أيضا يغلب عليها طابع الانسجام و التنظيم بين أفراد جماعة الفريق، و كذا الاحترام المتبادل و التعاون و تنسيق الجهود، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية و التنظيمية و طرق لعبها، حتى أنه يوجد حاليا معاهد و مدارس متخصصة في دراستها و تدريسها و تعليمها و تكوين الإطارات المتخصصة فيها و قد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها و التسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر شاشات التلفاز و حتى سماع التعليق عبر المذياع.

## المبحث الأول: كرة القدم

### 1. تعريف كرة القدم :

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تتكيف معها كل أصناف المجتمع فبعد أن صارت رياضة جماعية أصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة في الشارع، أماكن عامة، الساحات الخضراء... الخ، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، ولقد رأى ممارس هذه اللعبة أنها تحولت إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك .

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف فيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء.

وأى خرق لقوانين اللعبة تعرض لاعبي الفريق المخطف لعقوبة، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط الميدان وحكمان مساعدان وحكم رابع يشرف على العمل خارج الميدان، توقيت المباراة هو 45 دقيقة لكل شوط وفترة راحة بينهم تقدر ب 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فإن الحكم يضطر لإجراء ضربات الترجيح لتحديد الفائز. [1]

### 2. نبذة تاريخية عن كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة، ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديماً كانوا يسمونها (EPSKYROS) وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم" [2] نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م ، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334 م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للانزعاج الكبير، كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م - 1453م) نظراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ايتون (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م، وعرضها 5.5 م وسجل هدفان في تلك المباراة.

[1] - رومي جميل : فن كرة القدم ، الطبعة 02 ، لبنان ، دار النقااص ، 1986 م ، ص 9 - 10 .

[2] - أبراهيم غلام : كأس العلم ، بدون طبعة ، دار القومية ، مصر ، 1960 م ، ص 60 .

## الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية (U15)

فقد كانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة و الشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه و الزهور و القبعات له وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم كالشيو (CALCIO)، وكانت تلعب في فلورنسا بايطاليا مرتين في السنة ، الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو و الثانية في الرابع و العشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون(SAN JHON) ، وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم " بيات كي " و الثاني باسم " روسي " و يضم كل فريق واحد و عشرون لاعبا في " بياثرا " و كان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله حيث كان اللعب خشنا و الملعب كله مغطى بالرمل.<sup>[1]</sup>

و يجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب في جزر بريطانيا قد أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنمركيين الغزاة و التنكيل برأس القائد الدنماركي .<sup>[2]</sup>

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour)، كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863 م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنماركي وكانت رمية بكلتا اليدين. وفي عام 1904 م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأوروغواي سنة 1930 م وفازت بها.

### 3. التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.<sup>[3]</sup>

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

[1] - جميل نظيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، بدون طباعة ، دار الكتب العلمية ، بيروت 1993 م، ص342.

[2] - حسن عبد الجواد، كرة القدم ، الطبعة 07 ، دار العلم للملايين ، بيروت، 1984 م ص 15 .

[3] - مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، 1988م، ص 11.



- 1855م :تأسيس أول نادي لكرة القدم البريطانية.
- 1883م :تأسيس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873م :إجراء أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904م :تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA.
- 1925م :وضع مادة جديدة في قانون كرة القدم التي حددت حالات التسلل.
- 1930م :أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.
- 1935م :محاولة تعيين حكمين للمباراة.
- 1939م :تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949م :أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1963م :أول دورة باسم كأس العرب.
- 1970م :دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1975م :دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
- 1978م :دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980م :الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1994م :دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998م :دورة كأس العالم بفرنسا وفاز بها منتخب فرنسا.
- 2016م :أولمبياد ريو دي جانيرو.
- 2018م :دورة كأس العالم بروسيا وفاز بها منتخب فرنسا.<sup>[1]</sup>
4. أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هذه الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
  - التنظيم الجماعي مثل :الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
  - الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
  - تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
  - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

<sup>[1]</sup> - حسن عبد، الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين ، لبنان، ط4، 1998م، ص 16.

- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.<sup>[1]</sup>

### 5. أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم :

يعد إتقان المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تؤدي إلى فوز الفريق لذا على كل لاعب أداء المهارة بشكل جيد وهذا يسهل عملية التعاون بين أفراد الفريق ، وتعد القدرة على الأداء الفني للحركات شرطا أساسيا للأداء لان نوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات تنفيذها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعد عنصرا مهما من عناصر الحركة وبالرغم من أنها تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها الصعوبة تنفيذها.<sup>[2]</sup> يذكر (الخطيب 2000) "ينبغي إن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها بالملعب كما يجب تحميل المهارات الفنية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج"<sup>[3]</sup>

### 6. المبادئ الأساسية في كرة القدم :

تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب . ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويتحكم في الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف من لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة قدم متقنا جميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما .  
وهذه المبادئ الأشاشية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الإهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدئ في اللعب .

[1]- منهاج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984م، ص 29.

[2] - محمد صبحي حسانين ، وعبد المنعم ، حمدي : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق التقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1986 م ، ص 155 .

[3] - الخطيب خالد عبد المجيد : اثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعميم بعض المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، الموصل ، 2000 م ، ص 32 .

\* محمد صالح ، أحمد فارس ، فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين ، أطروحة ماجستير ، 2011 م ، ص 31.

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

- إستقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى .

### 7. صفات لاعب كرة القدم :

**1.7. الصفات البدنية :** من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، ولئن إعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تدهش إذا شاهدنا مباراة ضمننت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب لتتحقق من أن معايير الإختبار لا تركز دوما من الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .<sup>[1]</sup>

**1.1.7. الصفات الفسيولوجية :** تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية وكذلك النفسية والإجتماعية ، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعلى قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم تنفيذ اللاعب مجموعة من الحركات مطبقة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا مايجعل تغيير الشدة وارد من وقت لآخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة أكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى وتحقق الظروف المثالية فإن المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تنقسم إلى مايلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع .
- القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة .

[1] - بونازو صدام : علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بمسافة قطع 10 م و 20 م في تنمية الصفات لدى لاعبي كرة القدم ، ، مذكرة ماستر ، جامعة المسيلة ، 2015/2016 م ، ص 11.

## الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية (U15)

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ، ومن المهم أن نذكر أن الصفات تُحدد عن طريق الصفات الحسية وتكون تحسن كفاءتها عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يملكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على إختيار إستراتيجية التعب التي توافق قوة اللاعبين .

### 1.2.7. الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر منها :

**التركيز :** يعرف التركيز على أنه " تضيق الإنتباه وتثبيته على مثير معين أو الإحتفاظ بالإنتباه على مثير محدد " ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي :المقدرة على الإحتفاظ بالإنتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ماتسمى هذه القدرة ب مدى الإنتباه " .

**الانتباه :** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الإنتباه ، الأنسجام ، والإبتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد إنتباهه ، وعكس الإنتباه هو حالة الإضطراب والتشويش والتثبيت الذهني .<sup>[1]</sup>

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

**الثقة بالنفس :**هي توقع النجاح والأكثر أهمية الإعتماد في إمكانية التحسس ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الإحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .<sup>[2]</sup>

**الاسترخاء :** هو الفرصة المتاحة للاعب للإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والإنفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للإسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

[1] - بونازو صدام : علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بمسافة قطع 10 م و 20 م في تنمية الصفات لدى لاعبي كرة القدم ، مرجع نفسه ، ص

10.

[2] - بونازو صدام : علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بمسافة قطع 10 م و 20 م في تنمية الصفات لدى لاعبي كرة القدم ، مرجع نفسه ، ص 12 .

## الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية (U15)

### خلاصة :

تعتبر لعبة القدم الأكثر شيوعاً في العالم منذ القدم وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فقد أصبحت الرياضة التي تفرض نفسها في كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كثيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا وجب الإهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه حتى يكون دوره إيجابياً في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منها .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

وقد وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة وكذا المحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الإهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الإحترافية والعالمية .

## المبحث الثاني : الفئة العمرية U 15

### 1. تعريف المراهقة:

■ **التعريف اللغوي:** قال ابن منظور في (لسان العرب) في مادة رهق: غلام مراهق أي : مقارب للحلم ، وراهق الحلم : قاربه<sup>[1]</sup>.

### ■ التعريف الاصطلاحي:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق يعني الاقتراب من الشيء ، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام ، وراهقت شي رهقا أي قريب منه ، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد .<sup>[2]</sup> كما يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.<sup>[3]</sup>

### 2. أهمية مرحلة المراهقة :

المراهقة مرحلة أساسية في حياة الإنسان، حيث ينتقل خلالها من الطفولة إلى الرشد<sup>[4]</sup>. فالمراهق تخطف مرحلة الطفولة، ولكنه لم يصل بعد إلى مرحلة النضج الكامل، وهنا تكمن الخطورة، كونها مرحلة انتقالياصحابها تغيرات في جميع الجوانب، وهذه التغيرات تكون سريعة ومتلاحقة تفاجئ المراهق كما تفاجئ من حوله<sup>[5]</sup>.

فتحدث تغيرات في حياته نتيجة لذلك، تشمل هذه التغيرات كيانه الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، فتتحول اتجاهاته وميوله وأفكاره ومعتقداته إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة، حيث ينتقل في اهتماماته من أشياء ملموسة إلى أشياء معنوية محسوسة، وينتقل من مرحلة كان فيها معتمداً على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه، كما يرغب في هذه المرحلة بالتححرر من سلطة الوالدين والالتصاق في ذات الوقت بجماعة الرفاق والولاء لهم، كما يبدأ بالبحث عن المثل العليا، وتتسع دائرة علاقاته واهتمامه بالآخرين<sup>[6]</sup>.

فالمراهقة نقطة بارزة في تكوين الشخصية وتحديد مقوماتها، وعليه فإن ما يتعرض له الفرد في هذه المرحلة من أزمات نفسية وصعوبات مختلفة تترك أثراً ضاراً في شخصيته<sup>[7]</sup>. فالمراهقة ميلاد جديد ليس بالمعنى البدني،

[1] - ابن منظور : لسان العرب ، مادة رهق ، حرف الراء ، طبعة ، 03 دار صادر ، بيروت ، لبنان ، سنة 2003 م .

[2] - مريم سليم : علم النفس ، الطبعة 01 ، دار النهضة العربية ، مصر ، 2002 م ، ص 325 .

[3] - عبد الرحمن العيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، الطبعة 01 ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، 2009 م ، ص 100 .

[4] - داود عباس علوان : مخاوف المراهقين في مرحلة الدراسة المتوسطة في مدينة بغداد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 1982 م ، ص 18 .

[5] - ماستر وسيتنز : المراهقة والبلوغ ، الطبعة 01 ، بيروت : دار المناهل للطباعة والنشر ، 1998 م ، ص 05 .

[6] - معوض خليل معوض : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة ، الطبعة 03 ، دار الفكر العربي ، 1994 م ، ص 328 .

[7] - داود عباس علوان : مخاوف المراهقين في مرحلة الدراسة المتوسطة في مدينة بغداد ، مرجع نفسه ، ص 19 .

ولكن ميلاده كشخصية فريدة. ويرى (فريدنبرج) Friednberg أن فترة المراهقة هي عملية تزيد على مجرد النضج الجنسي، فهي في المركز الأول عملية اجتماعية تؤدي إلى تحديد الفرد لذاته، وهي نوع من الصراع الجدلي مع المجتمع<sup>[1]</sup>.

**3. خصائص فترة المراهقة:** تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو الأخرى ونظرا لكثرة هذه المميزات والخصائص سنقوم بذكر البعض منها والتي يمكن تلخيصها في مايلي :

- المراهقة مرحلة تغيرات على اتجاهات الفرد وسلوكه، وتأثيرها في التكوين الجسمي للفرد وفي نموه العقلي والجنسي والانفعالي.

- المراهقة مرحلة انتقالية حيث ينتقل المراهق من الاعتماد على الآخرين إلى مرحلة الاعتماد على الذات والاستقلال الذاتي.<sup>[2]</sup>

- فترة المراهقة تعتمد على المجتمع فهي تطول وتقصر ، وذلك حسب حضارة المجتمع وطبيعة الأدوار الملقاة على عاتق الفرد ، وعلى سبيل المثال فأن المراهق في الإسلام تحول إلى طاقة بناءة بسبب التربية العقيدية والسلوكات السليمة .

- النمو الجنسي عند المراهق لا يؤدي بالضرورة إلى أزمات وان حدثت بعض هذه الأزمات فالمطلوب علاجها والتعامل معها بوعي كمظهر من عجزه عن التكيف ، الأمر الذي ينتج توتر واضطراب في السلوك نتيجة لعوامل إحباطية قد يتعرض لها في الأسرة والمدرسة والمجتمع.<sup>[3]</sup>

**4. العوامل المؤثرة في المراهقة :** المراهقة تتأثر بعوامل متعددة نذكر منها مايلي :

■ **أساليب المعاملة الوالدية :** مثل التسلط والضغط والقسوة أو الإهمال مقابل تفاهم وإشباع حاجات المراهق ومعاملته بحرية أكثر واحترام رغباته ، وتوفير جو من الثقة والصراحة والأمن والاستقرار .

■ **جماعة الرفاق:** فجماعة الأقران هي التي تهيئ الجو المناسب للتكيف أو عدمه حسب طبيعة الأقران سواء كانوا رفقاء صالحين أم سيئين.

بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل الخبرات التي يمر بها المراهق سواء كانت خبرات سارة أم سيئة أو صادمة، تعمل بصورة متكاملة وديناميكية لتحديد في الأخير شكل المراهقة وبغض النظر عن هذا الشكل فان المراهق

[1] -عسيريأحمد حسن : مقارنة فئتين عمريتين من المراهقين في تغير مفهوم الذات باستخدامبرنامج إرشادي، رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الملك سعود. 1993 م ، ص 29

[2] -حسام أحمد محمد أبو يوسف :علم النفس النمو ، الطبعة 01 ، اترك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2011 م ، ص 309 .

[3] - سعيد رشيد الأعظمي : أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة ونظريات حديثة ومعاصرة ، بدون طبعة ، جبهة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن 2007 م ، ص 59 .

ونظرا للتغيرات الكثيرة التي تحدث له قد لا يكون بمنأى عن التعرض للكثير من المشكلات التي قد تنتج عن الأزمات التي تحدث في هذه المرحلة<sup>[1]</sup>.

### 5. التحديد الزمني للمراهقة :

تبدأ مرحلة المراهقة في سن (12) إلى سن (21) تقريبا ، وتظهر المراهقة في المجتمعات بأشكال وصور متعددة ، وتباينتباين الثقافات ، وتختلف باختلافها إعادة المراهق ودوره في المجتمع الذي يعيش فيه ، بل إن كثيرا من الدراسات أكدت أن المراهقة الواحدة في المجتمع الواحد تختلف بين ريفه وحضره ، وبين الطبقة الاجتماعية الاقتصادية العليا وغيرها من الطبقات .<sup>[2]</sup> وعلى الرغم من أن المراهقة وحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو إلا أن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما اصطناعيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية تقابل المراحل التعليمية المتتالية :

- مرحلة المراهقة المبكرة : سن 12،13،14 وتقابل المرحلة المتوسطة .
- مرحلة المراهقة الوسطى : سن 15، 16، 17، وتقابل المرحلة الثانوية .
- مرحلة المراهقة المتأخرة سن 18، 19، 20، 21، وتقابل المرحلة الجامعية .<sup>[3]</sup>

وهذه المراحل متداخلة وغير منفصلة عن بعضها ، والحدود بينها هي حدود افتراضية فقط ، وذلك يرجع لتداخل مظاهر النمو النفسية والانفعالية والاجتماعية المختلفة ، بشكل كبير وعبر طول هذه المرحلة .

**6.مراحل المراهقة:** لقد أوضحنا سابقا أن هناك ثلاثة مراحل للمراهقة ، وكل مرحلة تمثل فترة زمنية معينة تمتاز بمجموعة من الخصائص التي تميزها غيرها من المراحل الأخرى ، وباعتبار أن دراستنا تتمحور حول المرحلة العمرية من (17 إلى 21) سنة ، والتي تندرج ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة فأنا لن نعرج كثيرا في شرح المراحل الأخرى وسنحاول التفصيل في دراسة المراهقة المتأخرة (17 إلى 21) سنة ، كما تحدث حامد زهران عن مرحلة المراهقة باعتبارها إحدى حلقات النمو تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية ، وقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية هي :<sup>[4]</sup>

1.6. المراهقة المبكرة ( 12 إلى 15 سنة ) : يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين 12 سنة إلى 15 سنة تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والنفسيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .<sup>[5]</sup> فنجد من

<sup>[1]</sup> -مسعودة هتهات ، المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتم درسين مستخدمي الانترنت ، مذكرة ماجستير ، جامعة ورقلة ، 2013/2014 م . ص 35 .

<sup>[2]</sup> -عصام محمد، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله، الطبعة 01، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، عمان 2008 م، ص 09 .

<sup>[3]</sup> -عصام محمد، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله ، مرجع نفسه ، ص 09 إلى 10 .

<sup>[4]</sup> -سام محمد ملحم :علم نفس النمو دورة حياة الإنسان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، طبعة 01 ، عمان ، 2004 م ، ص 350 .

<sup>[5]</sup> -مبنى الفياض :الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي ، الطبعة 01 ، المركز الثقافي العربي ، لبنان 2004 م ، ص 216 .



## الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية (U15)

يتقبلها بالحيرة والقلق ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه التحكم في أموره ووضع القرارات لنفسه و التحرر أيضا من السلطة المدرسية ( المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ، وفي هذه المرحلة يتضاءل سلوك الطفولة وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية ، والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور .<sup>[1]</sup>

**2.6. المراهقة المتوسطة (15 إلى 18 سنة) :** تعتبر المرحلة المتوسطة من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل بها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب بها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة من حنين ، آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل بالنمو الجنسي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفسولوجي ، والتنفسي ، لهذا فتسمى قلب المراهقة وفيها تنضج كل المظاهر المتميزة لها بصفة عامة ، المراهقون والمراهقات في المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما تجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم كما تتميز سرعة نمو الذكاء ، وتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

**3.6. المراهقة المتأخرة :** وتستمر ما بين (17 إلى 21 سنة)<sup>[2]</sup> هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة في هذه المرحلة ، ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كلا الجنسين ، وسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يفقه بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها وظروف البيئة الاجتماعية ، والعمل الذي يسعى إليه ، كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا ويزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار للمهنة المناسبة له .

وفي هذه المرحلة يحاول المراهق أن يتخلص من صراعاته وأن يتجه محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة ، فيتجلى عن نزعة الفردية ولكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تحديد موقعه بين عالم الكبار وتحدد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والعمل الذي يسعى إليه .<sup>[3]</sup>

[1] -صلاح الدين العمري : علم النفس النمو ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الطبعة 01 ، الأردن ، 2011 ، م ، ص 196 .

[2] -صلاح محمد أبو جادوا : علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة ، مرجع سابق ، ص 406 .

[3] -راوية هلال ، وشتا أحمد : حاجات المراهقين الثقافية والإعلامية ، بدون طبعة ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 2006 ، م ، ص 24 .

### 7. أهمية التربية البدنية للمراهق .

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعاً من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص التوافق العضلي ، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دوراً كبيراً وفعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية ، أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، أما من الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية تلعب دوراً كبيراً من حيث التنشئة للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين ، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة ، وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق .<sup>[1]</sup>

<sup>[1]</sup> -بوعسلة عادل : القدرات البدنية والحركية وتطورها لدى تلاميذ التعليم المتوسط الفئة العمرية ( 12 - 14 ) سنة بدائرة الحدايق ولاية سكيكدة ، أطروحة دكتوراة ، جامعة تبسة ، 2015 / 2016 م ، ص 71 .

### الخلاصة :

تعتبر لعبة القدم الأكثر شيوعاً في العالم منذ القدم وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فقد أصبحت الرياضة التي تفرض نفسها في كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كثيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا وجب الإهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه حتى يكون دوره إيجابياً في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منها .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

وقد وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة وكذا المحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن لاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الإهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الإحترافية والعالمية .





### الأسس المنهجية للدراسة الميدانية :

**1.1. الدراسة الاستطلاعية:** تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين أهم الطرق التمهيديّة للدراسة الأساسية وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات والمقاييس التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، وهي بهذا تعد من الخطوات الهامة والضرورية التي يجب أن يتأسس عليها بحث أو دراسة علمية معينة ، لكونها الحجر الأساس والقاعدة الأساسية للبحث الميداني، حيث تعمل هذه الأخيرة على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحدد الإطار العام الذي تجرى فيه الدراسة الميدانية .

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها (للبحث العلمي) .<sup>[1]</sup>

وتساعدنا الدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية على إزالة الكثير من الغموض الذي يكتنف جوانب وأبعاد هذا البحث، من خلال تحديد جوانب المشكلة.<sup>[2]</sup>

**1.1.1. الدراسة الاستطلاعية النظرية :** قام الباحث بالبحث والتنقيب في العديد من الكتب والمجلات العلمية وتصفح الكثير من الكتب والمواقع الالكترونية قصد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشاهدة لموضوع الدراسة حيث قام الباحث بتحديد وحصر الكثير من الكتب والمقالات والأطروحات التي تتعلق سواء بالمتغير المستقل الجائحة كورونا والمتغير التابع التدريب الرياضي و وكرة القدم .

### 2.1. الدراسة الاستطلاعية للإجراءات الميدانية :

هذه المرحلة لها أهمية كبيرة جدا في البحوث الميدانية ، حيث تحتاج كل دراسة إلى إتباع مجموعة من الخطوات لتحقيق أهداف الدراسة من خلال التخطيط والتنظيم الجيد للخطوات الميدانية وبعد الاتفاق مع المشرف على الموضوع تم ضبط جميع مراحل سير البحث الميداني والتي كانت كما يلي :

**الخطوة الأولى :** إجراء مختلف المعاملات الإدارية التي تخص الوثائق على مستوى إدارة المعهد كما تسهيل المهام ( أنظر الملحق ) .

**الخطوة الثانية :** القيام بزيارة مقر مديرية الشباب والرياضة لولاية بسكرة قصد الحصول على إجراء الزيارات الميدانية للنادي على مستوى مصلحة التكوين والتفتيش لولاية بسكرة من أجل المباشرة في التربص على مستوى النادي الرياضي .( أنظر الملحق)

[1] - مروان عبد المجيد : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، بدون طبعة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، 2000 م ، ص38

[2] - مختار أبو بكر: أسس ومناهج البحث العلمي، الطبعة 01 ، الشركة المصرية الدولية للنشر والتدريب، مصر، 2016 م ، ص92.

**الخطوة الثالثة :** القيام بزيارة مقر الرابطة الولائية للكرة القدم بولاية بسكرة وإجراء مقابلة مع رئيس الرابطة بهدف جمع المعلومات المرتبطة والتي من بينها معرفة عدد الرياضيين وعدد النوادي المنخرطة والفئات العمرية

أنظر الملحق

**الخطوة الرابعة :** بعد ذلك توجهنا مباشرة إلى النادي الرياضي الوفاق الرياضي جمورة الكائن مقره في بلدية جمورة ، ولاية بسكرة لتوزيع إستمارة الإستبيان على مجموعة من المدربين في إطار إنجاز المذكرة وجمع المعلومات اللازمة لذلك للوقوف على أبرز النقاط المراد العمل بها .

**الخطوة الخامسة :** إعادة جمع الإستبيان بعد أسبوع من توزيعه لدراسة الفرضيات وطرح الإستنتاجات .  
(أنظر الملحق)

**الخطوة السادسة : تحديد الاختبارات البدنية :**

**1. تحديد الاختبارات البدنية :** بعد تحديد الصفات البدنية التي ستجرى عليها الدراسة والتي تمثلت في ما يلي (اختبار القفز العمودي بعد السقوط Drop Jump ، اختبار الجري المكوكي ( ذهاب وأياب ) NAVATTE والتي تم اختيارها ( أنظر ملحق)

وهذه الاختبارات تم اختيارها من قبل مختصين (أنظر الملحق) ، حيث قمنا بتوزيع استمارة تتكون من مجموعة من الاختبارات التي تخص الصفات البدنية المستخدمة في الدراسة وتم الاختيار الاختبارات السالفة الذكر أنظر الملحق

**2. تحديد الاختبارات المهارية :** لتحديد الاختبارات المهارية الملائمة للمهارات التي تم اختيارها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص لجأ الباحث إلى تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة، (اختبار الدرجة بالكرة ذهابا وإيابا بين 05 شواخص ، إختبار دقة التمريرة القصيرة لكرة القدم / درجة ) هي انسب الاختبارات لقياس المهارات الأساسية للاعبين وبما يتلائم مع أهداف البحث لاحظ الملحق حيث أن لكل اختبار وفق الشروط الموضوعه له (03)درجات تمنح وفق معيار معين تم تحديده ضمن شروط إجراء الاختبار.

**الخطوة السابعة :** وضع استمارة لاستطلاع رأي الخبراء في عناصر اللياقة البدنية وأهم المهارات الأساسية في كرة القدم :

**1. وضع استمارة لاستطلاع رأي الخبراء في عناصر اللياقة البدنية :**

من اجل تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية ذات التأثير في مستوى أداء لاعبي كرة القدم ، تم عرض استمارة استبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص أنظر الملحق تتضمن عناصر اللياقة البدنية،

وقد طلب من السادة ذوي (\*) الخبرة والاختصاص تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التي تحتاج إليها لعبة كرة القدم، وبعد تفريغ الاستمارات واستبعاد العناصر التي لم تحصل على أكثر من 70% من نسبة الاتفاق ، استخلص الباحث أن السادة الخبراء قد حددوا (السرعة الإنتقالية ، القوة الانفجارية) كأهم العناصر البدنية التي يحتاجها اللاعب .

### 2. وضع استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم :

من اجل تحديد أهم المهارات الأساسية للاعب في كرة القدم قام الباحث بتحليل محتوى المصادر العلمية والدارسات السابقة حيث وجد أن معظم هذه الدارسات تتفق على أن مهارة التهديف من الحركة على تقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف ، تمرير الكرة بالقدم من الدرجة و لمدة 30 ثا هي أهم المهارات للاعب ، وعليه قام بتضمين هذه المهارات في استمارة استبيان أنظر الملحق تم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ، وبعد تفريغ الاستمارات وجد الباحث أن المهارات المذكورة سابقاً قد حصلت على موافقة السادة ذوي الخبرة والاختصاص باعتبارها أهم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى اللاعب.

### 1.3. المجال الزمني لتجربة الاستطلاعية :

**الخطوة الأولى :** كانت الدراسة الاستطلاعية قبل الشروع في إجراء بحثنا بتاريخ 2020/12/25 وذلك للوقوف على الظروف المحيطة بالأندية التي سيتم إجراء التبرص الميداني فيه حيث تم فيها توزيع إستمارة الإستبانة على أبرز المختصين في مجال كرة القدم 10 مدربين داخل وخارج الولاية بتاريخ السبت 30 جانفي 2021 م.

**الخطوة الثانية :** تم إعادة جمع الأستبيان وحساب نسب الاتفاق لجميع الإختبارات المسطرة .

**الخطوة الثالثة :** بعد الحصول على نسب الإتفاق حول الإختبارات من طرف المختصين في المجال، أنظر الجدول رقم (02) تم التعرف على صلاحية الإختبار من جميع الجوانب ، وذلك خلال التجربة الإستطلاعية الأولى تم إستبعاد إختبارين وذلك لصعوبة تطبيقهم على عينة البحث، وبذلك يكون عدد الإختبارات (02 إختبارات) .

**الخطوة الرابعة :** أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ : 06 فيفري 2021 م لمعرفة مدى ملائمة تسلسل الإختبارات لعينة البحث من حيث دراسة الإستبيان .

### 2. المنهج المستخدم في الدراسة :

يستند إختيار الباحث لمنهج معين دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يختاره ، وفي دراستنا هذه ونظرا لطبيعة المشكلة المطروحة تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، بحيث يعتبر من أكثر مناهج



البحث استعمالا و خاصة في مجال البحوث التربوية، النفسية، الاجتماعية و الرياضية ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف إلى دراسة العالقات القائمة بين الظواهر المختلفة ، وهذا الإختيار يعود أساسا إلى كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة .<sup>[1]</sup>

### 3. مجتمع وعينة الدراسة :

#### 3.1.3. مجتمع الدراسة :

أداة البحث هي الوسيلة التي يجمع بها الباحث بياناته وليس هناك تصنيف موحد لهذه الأدوات حيث تتحكم طبيعة فرضية البحث في اختيار الأدوات التي سوف يستخدمها الباحث لهذا وجب على كل باحث الإلمام بالطرق والأدوات المتعددة لانجاز بحثه، ولعل أول ما يجب على الباحث أن يقوم به هو اختيار مجتمع البحث المراد تطبيق الدراسة إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة ويعرف بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق رياضية أو أي وحدات أخرى ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس ، التحليل الإحصائي<sup>[2]</sup>

**3.1.1.3. مجتمع الدراسة الأصلي :** مجتمع الدراسة يقصد به " جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة فقد يكون هذا مكونا من السكان مدينة أو مجموعة من التنظيمات أو قد يمثل منتوجا معيناً من الحيوانات أو غيرها " <sup>[3]</sup>، وفي دراستنا هذه يعتبر مجتمع الدراسة هو الذي يحدد المجتمع الأصلي الذي يريد الباحث أن يعمم عليه النتائج ذات العلاقة بالمشكلة، وذكر كذلك بأنه الذي تسحب منه العينة ، وينحصر المجتمع المستهدف بالدراسة قيد البحث وهم لاعبي كرة القدم صنف ناشئين U15 (ذكور).

**المجتمع المتاح :** هو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول اليه ويتكون من فريق [ الوفاق الرياضي جمورة ] والبالغ عددهم 17 لاعب وهم: [ لاعبي الجهوي الأول لرابطة بسكرة لكرة القدم ] . (انظر الملحق )

### 3.2.3. عينة الدراسة :

**3.1.2.3. عينة الدراسة وكيفية إختيارها :** باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي: هي " فئة تمثل مجتمع البحث، أي أنها

[1] -أخلاق محمد ، عبد الحفيظ ومصطفى باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية ، النفسية والرياضية ، الطبعة 02 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة 2002 م ، ص 83 .

[2] -محمودة : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، بدون طبعة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، 1990 م ، ص58

[3] - مزيان محمد: مبادئ البحث النفسي التربوي، الطبعة 02 ، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2006 م ، ص165

## الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

الفئة التي تمثل جميع مفردات الظاهرة التي هي محل الدراسة أو جميع الأفراد والأشخاص الذين هم موضوع مشكلة البحث "

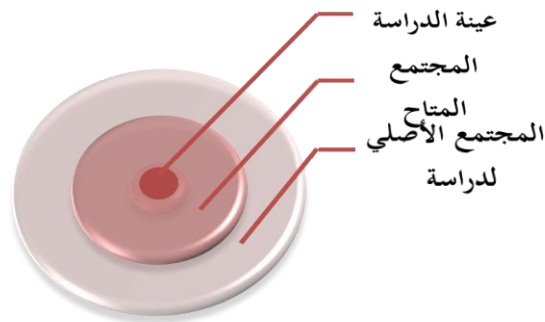
وعادة ما يلجأ الباحثون إلى طريقة العينات لعدة أسباب منها:

- أنها أقل كلفة من طريقة الحصر الشامل .
- أنها توصل إلى معلومات أكثر تفصيلا ودقة .
- في حالة عدم توافر الوقت للقيام بدراسة شاملة .
- في حال عدم إمكانية إجراء حصر شامل لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي في جزء من الكل على أن تمثل الكل (تمثيلا صحيحا وتحت شروط مضبوطة).

وفي دراستنا اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ( مقصودة) وذلك لما توفر لنا من تسهيلات من طرف المدربين ، وقد تمثلت بلاعبي فريق كرة القدم الوفاق الرياضي جمورة ذكور من أجل الوقوف على مدى ملائمة الإختبارات المهارية وكذا الإختبارات البدنية والمدة المستغرقة لإنجاز العمل للعام 2021/2020 م و يتكون عددهم من 17 لاعب أنظر الملحق ، إذ بلغت عينة البحث (15) لاعبين ممن يؤدون مهارة الدرجة بالكرة ذهابا وإيابا ، علما بأن عينة البحث تمثل (44.44%) من المجتمع المتاح ، ولقد راعى الباحث عند اختياره لعينة البحث ما يأتي :

- ✓ جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية [U15] سنة فئة الإشبالي التابعين لمديرية الشباب والرياضة لولاية بسكرة .
- ✓ جميع اللاعبين ذكور .

الشكل \* (02) عينة الدراسة



الشكل \* (02) يمثل مجتمع وعينة الدراسة

4. حدود الدراسة :

**1.4.1. المجال المكاني:** لقد أجريت الدراسة الميدانية في المنشآت التي يتدرب بها النادي المختار في العينة وهي : قاعة متعددة الرياضات لدائرة برانيس بلدية جمورة ولاية بسكرة .

**2.4. المجال الزمني:** يمثل المجال الزمني المدة التي استغرقتها الدراسة .

**1.2.4. الجانب النظري :** كانت الانطلاقة مع إجراء الدراسة الاستطلاعية وكذا تحديد الموضوع تحديدا دقيقا وطرح الإشكالية مع نهاية شهر جانفي 2021 م ، مع بداية جمع المعلومات الخاصة به .

**2.2.4. الجانب التطبيقي :** لم نتوصل إلى نتائج دقيقة نظرا للجائحة كورونا (كوفيد 19) التي انتشرت في البلاد .

**3.2.4. نهاية العمل:** 12 جوان 2021 م

**3.4. المجال البشري:** لقد أجرينا هذا البحث على عينة من لاعبي النادي الرياضي الهاوي وفاق جمورة بلدية برانيس ولاية بسكرة ، صنف أشبال للفئة العمرية (U15) سنة ذكور وهي 17 لاعب .

**5. ضبط متغيرات الدراسة :**

بناء على الفرضيات التي قام الباحث بصياغتها في بداية البحث يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية والمتغيرات الخاصة بهذه الدراسة تمثلت في:

**1.5. المتغير المستقل:** "ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي ، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر" [1] وفي دراستنا هذه فإن المتغير المستقل هو (الجائحة كورونا) .

**2.5. المتغير التابع:** هو " الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل ويبدله " الذي يمكن معرفته مقدار تأثير المتغير المستقل عليه " أي متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى [2] ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . وتعتبر ( التدريب الرياضي كرة القدم ) هي المتغير التابع في دراستنا .

**3.5. المتغيرات الداخلية:** هي " يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (غير التجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في النتائج تأثيرا غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه . [3]"

[1] - محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 م ، ص 219 .

[2] - حسن أحمد الشافعي ، محمد الشافعي ، محمد حسن عابدين ، سوزان أحمد على مرسي : مبادئ البحث العلمية والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، الطبعة 01 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر ، 2009 م ، ص 74 .

[3] - محمد عزيز : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، بدون طبعة ، مؤسسة الأوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2013 م ، ص 99

وفيما يلي أهم المتغيرات التي يمكن أن تحدد سلامة البحث :

- السلامة الداخلية للتصميم التجريبي : يتم تحقيق السلامة الداخلية للبحث عندما يتمكن الباحث من السيطرة على المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، وهذه المتغيرات هي :
- العمليات المتعلقة بالنضج :
- أداة القياس : تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام الأداة نفسها مع عينة البحث .
- كيفية اختيار أفراد العينة : لقد تم السيطرة على هذا العامل من خلال حرص الباحثين على أن تكون المجموعة متكافئة من جميع عناصر التجريبية الأساسية ، السن والجنس ( ذكور) .
- الغائبون .
- العامل النفسي : الإحراج ، القلق .
- حرارة الجو ( منطقة صحراوية ) .

**6. أدوات جمع البيانات :** يعتبر المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبني عليها الدراسة ، حيث استخدمت الوسائل التي يمكن أن احصل من خلالها على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل المشكلة وتحقيق أهداف البحث لأنها " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وهي تلك الأدوات ، البيانات ، عينات وأجهزة " ، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على :

**1.6. المصادر والمراجع العربية والأجنبية:** من اجل دراسة موضوع بحثنا اعتمدنا على مجموعة من المراجع والمصادر باللغة العربية والفرنسية وكذا المواقع الإلكترونية التي لها علاقة بموضوع البحث مباشرة وقد قمنا بتحليل النتائج على أساس الدراسة النظرية لإعطائه صبغة علمية جديدة.

**2.6. المقابلات الشخصية :** وتتمثل في اللقاءات التي قمنا بها لبعض المدربين في الولاية وبعض الدكاترة على المستوى الوطني والأجنبي والتي استمدنا منها مجموعة من المعلومات المهمة والتي ساعدتنا بدرجة كبيرة في إعداد اختبارات البدنية والمهارية الأساسية في المذكرة ، وكل هذا أعطانا دافع كبير من أجل المضي قدما في إنجاز هذه الدراسة ، وكانت هذه المقابلات شفاهية ولم نقوم بتحليلها إحصائيا إنما من أجل الحصول على المعلومات فقط . [1]

<sup>11</sup> - المتخصصين في مجال التدريب الرياضي :

- ✓ ساعد طنبية ( أستاذ تربية بدنية تعليم متوسط حاصل على شهادة فاف 03 في التدريب الرياضي تخصص كرة القدم )
- ✓ بوعكورة محمد الطاهر ( أستاذ تربية بدنية تعليم متوسط حاصل على شهادة فاف 03 في التدريب الرياضي تخصص كرة القدم )
- ✓ بلدي محمد ( أستاذ تربية بدنية تعليم متوسط متقاعد حاصل على شهادة مدرب درجة 01 في التدريب الرياضي تخصص كرة القدم )
- ✓ ملكمي فارس ( أستاذ تربية بدنية تعليم متوسط حاصل على شهادة فاف 03 في التدريب الرياضي تخصص كرة القدم )
- ✓ مقراني محمد ( أستاذ تربية بدنية تعليم ثانوي حاصل على شهادة فاف 02 في التدريب الرياضي تخصص كرة القدم )

**3.6. الإستهيبان :** لقد استعملنا من أجل الوصول إلى حقيقة الاستهيبان الموجه إلى المدربين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل النتائج ، وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

**أسلوب توزيع الاستهيبان :** بعد صياغة الاستهيبان بصفة نهائية وعرضه على المشرف والموافقة عليه قمنا بتوزيعه على المدربين بطريقة مباشرة أي منا إلى المدربين .

**4.6. الاختبارات البدنية :** هي "مجموعة من الخطوات المنتظمة التي تستخدم لإختبار الفرد عن طريق تقديم مجموعة من المنبهات التي يستجيب لها الفرد بما يمكن الباحث من تحديد رقم أو مجموعة من الأرقام لهذا المستجيب يستطيع عن طريقه إستنتاج خصائص أفراد آخرين من نفس المجتمع " [1]

حيث تم في دراستنا إتماد 02 إختبارات لقياس الصفات البدنية 02 إختبارات لقياس الصفات مهارية لدى لاعبي كرة القدم ، كما تعتبر الاختبارات البدنية الوسيلة الرئيسية التي استخدمها الباحث في الدراسة ، والتي من خلالها تم الحكم على نتائج الدراسة من خلال تحليل نتائجها إحصائيا ، ومن خلال إطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة وذات الارتباط بكرة القدم .

**5.6. خطوات بناء الإختبارات :**

**1.5.6. تصميم الإختبارات :**

بعد الحصول على أهم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم من خلال الملاحظة العلمية وتحليل المباريات تم بناء مجموعة من الإختبارات مراعيًا بذلك قانون اللعبة ومساحة الملعب وعدد اللاعبين وحجم الهدف وطبيعة أرضية الملعب وخصوصية الكرة، إذ قامنا بتصميم مجموعة من الاختبارات لبعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم، والجدول رقم (03) يبين أسماء الإختبارات مهارية .

الرقم	المهارة	الإختبارات
01	التهديف	التهديف من الكرات الثابتة . التهديف من الكرات القادمة من جانب الرجل المسطرة التهديف من الكرات القادمة من الخلف . التهديف من الحركة التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف . التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات .

✓ زغيشي عبد الله (مدرب ألعاب القوى ، محاضر بدني ، متحصل على شهادة فاف 01 في التدريب الرياضي تخصص كرة القدم )

[1] - محمد عبد العال النعيمي وآخرون : طرق وأسس البحث العلمي ، الطبعة 02 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن ، 2015 ، م ، ص 180 .

الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

<p>الدرجة بالكرة حول الشواخص الموضوعة على محيط مربع طول ضلعه 05 أمتار .</p> <p>الدرجة بالكرة حول 05 شواخص بطريقة بارو</p> <p>الدرجة بالكرة حول 6 شواخص بأبعاد مختلفة ذهابا وإيابا .</p> <p>الدرجة بالكرة حول 09 شواخص</p> <p>الدرجة بالكرة حول مثلث متساوي الأضلاع .</p> <p>الدرجة بالكرة حول 07 شواخص بإبعاد مختلفة ذهابا وإيابا .</p> <p>الدرجة بالكرة .</p>	<p>الدرجة</p>	<p>02</p>
<p>تمرير كرة أرضية بالقدم من الدرجة مسطبة مقسمة .</p> <p>تمرير الكرة بالقدم من الدرجة و لمدة (30 ثا )</p> <p>تمرير الكرة بالقدم على الدوائر المتداخلة والمرسومة على الحائط من الكرات الثابتة</p> <p>تمرير الكرة على 04 أهداف .</p>	<p>التمرير</p>	<p>03</p>

الجدول (03) يبين الإختبارات المقترحة لكل مهارة

الإختبارات	المهارة	الرقم
<p>إختبار أقصى مسافة 50 م .</p> <p>إختبار Gacon (15 – 45 )</p> <p>إختبار الجري المكوكي Navatte ذهاب و إيابا</p> <p>إختبار جري مسافة 30 م من الوقوف .</p>	<p>السرعة الإنتقالية</p>	<p>01</p>
<p>إختبار القفز العمودي ل سارجنت</p> <p>إختبار القفز للأمام من الثبات</p> <p>إختبار القفز العمودي بعد السقوط Drop Jump</p>	<p>القوة الانفجارية للأطراف السفلى</p>	<p>02</p>
<p>إختبار كوبر</p> <p>أختبار ميني كوبر</p> <p>إختبار بركسي</p>	<p>التحمل</p>	<p>03</p>
<p>إختبار الكرة الطبية .</p>	<p>قوة الأطراف العلوية والجذع</p>	<p>04</p>

الجدول (04) يبين بعض إختبارات الصفات البدنية للاعبين كرة القدم

تحديد صلاحيات الإختبارات :

1. تحديد صلاحية الإختبارات المهارية :

وزعت استمارة إستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم و القياس والتقويم لمعرفة مدى صلاحية الإختبارات المقترحة والحصول على نسب إتفاق الخبراء حول الإختبارات، أنظر الملحق يوضح إستمارة الإستبيان، فيما يبين الجدول رقم (05) نسب إتفاق السادة الخبراء والمختصين على صلاحية الإختبارات .

الرقم	إسم الإختبار	وحدة قياس	نسبة الإتفاق
01	التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف .	درجة	100%
02	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة و لمدة (30 ثا )	درجة	100%
03	الدرجة بالكرة حول 05 شواخص بطريقة بارو	ثانية	100%
04	التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات .	درجة	92%
05	تمرير الكرة بالقدم على الدوائر المتداخلة والمرسومة على الحائط من الكرات الثابتة .	درجة	92%
06	التهديف من الحركة .	درجة	84%
07	تمرير كرة أرضية بالقدم من الدرجة مسطبة مقسمة .	درجة	84%
08	تمرير الكرة على 04 أهداف	درجة	84%
09	التهديف من الكرات القادمة من الخلف .	درجة	76%
10	التهديف من الكرات القادمة من جانب الرجل المسطرة	درجة	76%
11	الدرجة بالكرة حول 6 شواخص بأبعاد مختلفة ذهابا وإيابا .	ثانية	76%
12	الدرجة بالكرة حول 05 شواخص .	ثانية	76%
13	الدرجة بالكرة حول الشواخص الموضوعة على محيط مربع طول ضلعه 05 أمتار .	ثانية	76%

## الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

14	الدحرجة بالكرة حول مضلع متساوي الأضلاع .	ثانية	23 %
15	التهديف من الكرات الثابتة .	درجة	15 %
16	الدحرجة بالكرة .	ثانية	15 %
17	الدحرجة بالكرة حول 07 شواخص بإبعاد مختلفة ذهابا وإيابا .	ثانية	08 %
18	الدحرجة بالكرة حول 09 شواخص	ثانية	00 %

ويتبين من الجدول رقم (03) أنه تم قبول الإختبارات من تسلسل (1-2) لحصولها على نسبة أعلى من 100 % كما يشير بلوم<sup>[1]</sup> أنه على الباحث الحصول على نسبة إتفاق 75 % فأكثر لقبول الظاهرة ، وتستبعد الإختبارات الأخرى من التسلسل (04 - 18) لعدم حصولها على نسب إتفاق مقبولة، وبذلك يكون عدد الإختبارات النهائي قبل التطبيق (02) إختبارين .

### 2. تحديد صلاحية الإختبارات البدنية

الإجراءات الإدارية : قمنا ببعض الإجراءات والتسهيلات الإدارية التي شملت الكتب الرسمية لتسهيل مهمتنا في تطبيق الإختبارات على الأندية المشمولة بالبحث .  
وقد تم اختيار مجموعة من الاختبارات التي تتمثل في :

الإختبارات البدنية ( السرعة الإنتقالية Navatte، القوة الانفجارية Drop Jump )  
الإختبارات المهارية ( التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف ، تمرير الكرة بالقدم من الدرجة ولمدة 30ثا )  
عند اختيار الاختبارات يجب مراعاة مايلي :

- الاختبارات مصادق عليها
- تتناسب مع مستوى الرياضي .
- الاختبارات السهلة التطبيق من حيث الوسائل المستخدمة والمتوفرة.

### 1.3.7 اختبار تمرير الكرة بالقدم من الدرجة ولمدة 30 ثا :

- الهدف من الإختبار: قياس سرعة ودقة تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة 30 ثا .
- الأدوات : شريط قياس، طباشير، كرات كرة القدم ، حائط .
- كيفية إجراء الاختبار:

[1] - بلوم بلوم، بنيامين وآخرون ، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون، بدون طبعة ، دار ماكروهيل، القاهرة ، 1983 م ، ص 126 .



## الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

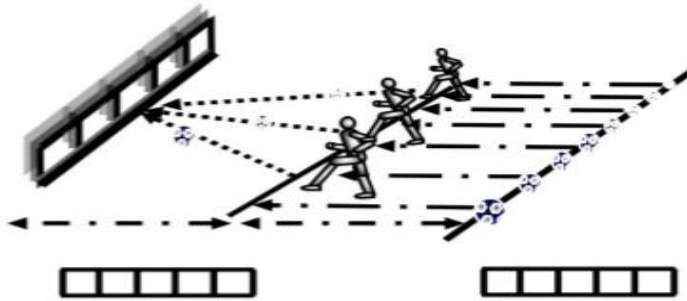
عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدرججة الكرة حول الشاخص ويعود ليمررها من خلف الخط المرسوم إلى الأهداف المرسومة ، وكما هو موضح في الشكل رقم (03) على الحائط أو المسطبة من على بعد 05 أمتار ثم يستلمها بعد الارتداد في منطقة الاستلام إلى الداخل بمسافة 5.1 م وهكذا خلال 30 ثانية.

### ■ القواعد والشروط:

- يجب أن تكون التمريرة أرضية.
- يجب أن يبدأ المختبر عند سماع إشارة البدء.
- يحق للمختبر إستلام الكرة المرتدة من الحائط أو المسطبة بعد تمريرها إلى الداخل من خط البداية بمسافة 5.1 م .
- يجب وضع كرتين إضافيتين قرب المختبر .
- إذا ارتدت الكرة خارج منطقة أل 5.1 م للجانبين يعطى المختبر كرة إضافية احتياط من القائم بالاختبار.
- للمختبر الحرية في إستخدام أي من القدمين في عملية الدرججة والتمرير وفي أي جزء من القدم .

### ■ التسجيل:

- يمنح المختبر 02 درجة إذا لمست الكرة المستطيل في الوسط.
  - يمنح المختبر 01 درجة إذا لمست الكرة المستطيلين الجانبيين.
  - يمنح المختبر 0 إذا خرجت الكرة خارج المستطيلات.
  - يمنح المختبر الدرجة الأكبر إذا لمست الكرة الخط بين التقسيمات.
  - تحسب الدرجة من جمع درجات الدقة خلال أل 30 ثانية.
  - عدد المحاولات : للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.
- الشكل <sup>[1]</sup>(03) يمثل اختبار تمرير الكرة بالقدم من الدرججة لمدة 30 ثانية .



[1] - ضرغام جاسم محمد النعمي ، تقوم بعض الإختبارات المهارية بكرة القدم على وفق تقييم البناء الظاهري والإنجاز ، مجلة الرافدين لعلوم الرياضة ، المجلد 14 ، العدد 50 ، 2009 ، م ، ص 192 .

### 2.3.7. اختبار التهديد من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف :

- الغرض من الإختبار: قياس دقة التهديد من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف للاعب كرة القدم .
  - الأدوات : 10 كرات خاصة بلاعبي كرة القدم، هدف خاص بلاعبي كرة القدم .
  - طريقة الأداء :
- يقوم المختبر بدرجة الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (03) أمتار، ثم يقوم بتصويبها على التقسيمات المرسومة على الهدف والتي أبعادها كما في الشكل رقم ( ) من على بعد 10 أمتار ثم العودة إلى الكرة الثانية والدرجة بها وتصويبها بنفس الطريقة وهكذا، يقوم المختبر بتصويب 10 كرات .

#### ❖ شروط الاختبار - :

- يجب أن يكون التهديد من داخل منطقة الدرجة.
- للمختبر الحرية في إستخدام أي من القدمين في التهديد وفي أي جزء من القدم.
- للمختبر الحرية بإستخدام مختلف الطرق الفنية في عملية الدرجة وبكلتا القدمين.

#### ❖ التسجيل :

- يمنح المختبر (01) درجة إذا لمست الكرة التقسيم الأول في الوسط، أو لمست الكرة عارضة أو عمودي الهدف.
- يمنح المختبر (2) درجة إذا لمست الكرة التقسيم الثاني.
- يمنح المختبر (3) درجة إذا لمست الكرة التقسيم الثالث.
- يمنح المختبر (4) درجة إذا لمست الكرة التقسيم الرابع .
- يمنح المختبر (0) إذا لم تلمس الكرة أي من التقسيمات، أو قام المختبر بتصويب الكرة من خارج منطقة الدرجة، أو كانت الكرة متدرجة على الأرض أثناء التهديد.
- يمنح المختبر الدرجة الأكبر إذا لمست الكرة الخط بين تقسيمات الهدف.
- الدرجة الكلية للاختبار هي 40 درجة.
- عدد المحاولات : للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

### 3.3.7. اختبار السرعة الإنتقالية : Navatte

#### ■ تعريف :

يقصد به إختبار الجري المكوكي وضع من طرف LUC LEGER 1985 ويعتبر إختبار تدريجي وأقصى والذي وضع بهدف تقييم الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين والسرعة الهوائية القصوى ، وهذا

الإختبار يضم تنفيذ أكبر عدد من المراحل (Paliers) ذهاب وإياب بين الخطين لمسافة 20 م بسرعات متزايدة تدرجياً . [1]

■ الأدوات اللازمة :

- صالة رياضية أو مساحة لا يقل طولها عن 20 م
  - شريط لاصق لتحديد مجال الجري الخاص بكل لاعب على مسافة 20 م ذهاب وإياب خطوط رسم الميدان .
  - أقماع لتحديد أروقة الجري لكل لاعب
  - جدول لتشغيل النتائج
  - جهاز تسجيل الشرائط الصوتية أو مشغل MP3
  - صافرة أو مكبر صوتي ( إذ كان عدد كبير من لمختبرين )
- طريقة الأختبار :

- لنفس الأسباب في إختبار ( 15 - 45 ) ، فإنه ليس من الضروري إجراء عملية الإحماء
- سرعات الجري تكون منتظمة لأن البث الصوتي يكون وفق فترات منتظمة ( Cassette Navatte ) .
- السرعات تكون إبتداء من 08 كلم / سا وتزداد عبر تقدم المراحل وتكون الزيادة في السرعة في هذا الإختبار ب 0.5 كم / سا .
- بعد البدء يقوم الرياضي بالجري ذهاب وإيابا مع القيام بحركة الكبح بإحدى رجليه فور الوصول إلى أحد الخطين المتوازنين والمتابعدان بمسافة 20 م
- كل عملية كبح يجب أن تكون لحظة صدور الإشارة الصوتية من الجهاز ، وفي هذا الصدد يمكن توفير مساحة تساعد على الكبح الجيد في ذلك المكان لتجنب الإنزلاق وفقدان الوقت
- لايسمح بالتعرج أثناء الجري .
- في البداية قد يكون الرياضي لديه سبق أو تأخر في الوصول في الوقت المناسب ، لذلك فإن المراحل الأولى ستفيده في تكييف سرعته وفق مايمليه الشريط الصوتي .
- عندما ينتظم الرياضي في جريه يجب عليه إحترام الوثيرة التي يفرضها الشريط الصوتي .
- يتوقف الرياضي عندما لايستطيع المحافظة على السرعة المفروضة في المرحلة التي وصل إليها ، أي أن يكون بعيد عن الخط المحدد لمسافة 20 م ، بأكثر من 02 م عند سماعه لإشارة الشريط الصوتي .

[1]- محمد عشوش، دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ، أطروحة دكتوراة ، جامعة أم البواقي ، 2018 / 2019 م ، ص 104 .

- في الأخير تقوم بتسجيل المرحلة التي وصل إليها الرياضي والتي تمثل السرعة الهوائية القصوى .



الشكل رقم (04) يمثل بروتوكول إختبار الجري المكوكي لقياس السرعة الهوائية القصوى [1]

#### 4.3.7. إختبار القوة الانفجارية Ddoo Jump

■ تعريف :

يعتبر **Zanon** من الأوائل الذين إستعملوا هذا الـ إختبار ، فهو إختبار يستخدم التمدد والتقلص للعضلة الرباعية الرؤوس ، كما يجند بشكل كبير الأوتار المرتبطة بهذه العضلات ، وهذا ما يؤدي إلى تسجيل عملية تجميد وحدات حركية أكثر ، فهو يركز على المكونات الإنقباضية والمطاطية للعضلة نظرا لإعتماده على إنقباض لا مركزي يعقبه مباشرة إنقباض مركزي ، كما أشار **Zanon** إلى أن هذا الإختبار يقيس مؤشر القوة الانفجارية للأطراف السفلى . [2]

#### 8. الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدم الباحث العديد من الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة لأهمية الدراسة والتي يضمن الباحث أنها تحقق أهداف البحث وفروضه وتتماشى معه بشكل علمي ومنطقي كون الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليه [3].  
ان برنامج SPSS هو أحد البرامج الإحصائية الذي له أهمية كبرى في الدراسات والبحوث الإحصائية، وفي المجالات (الطبية، الهندسية، الاقتصادية، الإدارية، الزراعية،.... الخ)، وتوجد برامج إحصائية أخرى .

[1]- محمد عشوش، دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ، مرجع نفسه ، ص 105 .

[2]- خودير صفيان، أثر التدريب المتناوب القصير 10 - 20 جري VMA قوة على السرعة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2015 م ، ص 114 .

[3]- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بدون طبعة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999 م ، ص 10 .

منها Matlab, Statistica, Minitab ولكن برنامج SPSS هو أكثرها أهمية وشيوعا، وهو مختصر (Science Social for Package Statistical) والتي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية .

إن الدراسات الإحصائية التي تتضمن الاختبارات والتقديرات وحساب المقاييس الإحصائية تتطلب جهدا ووقتا كبيرين وخاصة في حالة أحجام العينات الكبيرة، لذا فإن البرنامج يوفر الجهد والوقت إضافة إلى دقة النتائج،<sup>[1]</sup> ونظرا لطبيعة الموضوع والمنهج الوصفي المتبع سنستخدم الوسيلة الإحصائية (SPSS) للحصول على مايلي من الأساليب الإحصائية في الدراسة وهي كالتالي :

**1. الوسط الحسابي :** " في حالة القيم المبوبة أو المطلقة فإن المتوسط الحسابي يساوي مجموع قيم المتغير أو المتغيرات مقسوما على عددها "<sup>[2]</sup> ، ومن ثم توظيف ذا الأسلوب الإحصائي في الدراسة لمعرفة متوسط قيم العينة المتدربة .

**2. الانحراف المعياري :** هو متوسط القيم المختلفة ويرمز له بالرمز (X) ويستخرج من خلال قسمة مجموع القيم المختلفة على عددها ، علما أن مجموع انحرافات القيم عن وسطها الحسابي يساوي 0 "<sup>[3]</sup> .

**3. معامل الارتباط :** من أساليب التحليل الإحصائي للبيانات مايسمى ب " الارتباط " والارتباط هو مفهوم إحصائي يوضح العلاقة بين متغيرين أو أكثر ، ونظرا لتعدد أنواع البيانات أو المتغيرات وحتى وحدات القياس في البحث العلمي فقد تعددت أنواع معامل الارتباط وطرق حسابها.<sup>[4]</sup>

**4. درجة الحرية :** هي عدد الدرجات التي يمكن أن تتغير حول قيمة ثابتة وتستخدم كمفتاح لاستخدام الجداول الإحصائية لتحديد مدى وجود دلالة إحصائية ، وبالتالي قبول الفرض أو رفضه ( ن - 1 ) .<sup>[5]</sup>

## 8. الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- ساعة (ميكانيكي) إلكترونية + ميزان طبي
- كرات كرة القدم
- صفارة
- ملعب كرة القدم
- جهاز " Myotest " لقياس القوة الانفجارية

[1] -إيهاب عبد السلام محمود : تحليل البرنامج الإحصائي SPSS ، الطبعة 01 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2013 م ، ص 19 .

[2] -مراد جاري، أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر ، مرجع سابق . ص 192 .

[3] -مراد جاري، أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر ، مرجع نفسه. ص 192 .

[4] -مراد جاري، أثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر ، مرجع نفسه. ص 193 .

[5] - ( Disponible sur: <https://mdrscenter.com>.consulté le : 03/10/2015; h : 22:53)

### خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين الفصول التي ضمنتها دراستنا ولأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، أدوات البيانات ... من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .



قائمة المراجع

المصادر والمراجع :

❖ القرآن الكريم :

1. سورة الأحقاف الآية 05

❖ الكتب :

2. إبراهيم رحمة وآخرون: دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم ، الطبعة 01 ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، 2008 م .
3. إبراهيم مروان ، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، بدون طبعة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع عمان 2001 م .
4. أمين صبحي هلال ، الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، عمان ، 2017 م .
5. محمد السيد البدوي ، الدليل الشامل للتدريب الرياضي ، بدون طبعة ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2014 م.
6. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، بدون طبعة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 م .
7. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ب ت،
8. موفق مجيد المولى ، مناهج التدريب البدنية بكرة القدم ، بدون طبعة ، دار الكتاب الجامعي العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2010 م .
9. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003 م .
10. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي ، الطبعة 01، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 م
11. محمد حسن أبو عبيدة، المنهج في علم النفس، دار المعارف، مصر، 1997 م .
12. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف ، مصر، 1985 م .
13. حسن السيد أبو عبدة، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة 07 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2007 م .
14. إبراهيم رحمة وآخرون: دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم ، الطبعة 01 ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، 2008 م .
15. إبراهيم علام : كأس العلم ، بدون طبعة ، دار القومية ، مصر ، 1960 م .



## قائمة المراجع

16. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م .
17. أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة 01 ، مصر: دار الفكر العربي ، 2008 م .
18. أبو العينين محمود ، مفتي إبراهيم : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، الطبعة 02 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2005 م .
19. أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998 م .
20. بلوم بلوم، بنيامين وآخرون ، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون، بدون طبعة ، دار ماكروهيل، القاهرة ، 1983 م .
21. جميل نظيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، بدون طباعة ، دار الكتب العلمية ، بيروت 1993 م .
22. حازم احمد السيد ،أسس ومبادئ التمرينات الرياضية ، الطبعة 01 ، مصر: دار الفكر العربي ، 2016 م .
23. حسن أحمد الشافعي ، محمد الشافعي ، محمد حسن عابدين ، سوزان أحمد على مرسي :مبادئ البحث العلمية والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، الطبعة 01 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،الإسكندرية ، مصر، 2009 م .
24. حسن عبد الجواد، كرة القدم ، الطبعة 07 ، دار العلم للملايين ، بيروت، 1984 م .
25. حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين ، لبنان، ط4، 1998 م.
26. حنفي محمود مختار ، المدير الفني في كرة القدم ، بدون طباعة ، دار النشر 1997 م
27. داليا زكريا عباس زيد ، التعلم التعاوني للاكتساب المهارات الحركية لكرة السلة ، الطبعة 01 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، 2014 م .
28. رومي جميل : فن كرة القدم ، الطبعة 02 ، لبنان ، دار النقائص ، 1986 م .
29. زهران عبد الله :أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم ، بدون طبعة ، ما هي للنشر والتوزيع ، 2014 م .
30. سعيد رشيد الأعظمي :أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة نظريات حديثة ومعاصرة ، بدون طبعة ، جهينة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن 2007 م

## قائمة المراجع

31. ضرغام جاسم محمد النعيمي ، تقويم بعض الإختبارات المهارية بكرة القدم على وفق تقييم البناء الظاهري والإنجاز ، مجلة الرافدين لعلوم الرياضة ، المجلد 14 ، العدد 50 ، 2009 م .
32. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، الطبعة 01 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 2000 م .
33. عودة أحمد عربي ، الإعداد البدني في كرة اليد ، الطبعة 01 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2014 م .
34. علي فهمي البيك. عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، الطبعة 01 ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003 م.
35. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997م.
36. قاسم المندلأوي ، أحمد سعيد أحمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، بدون طبعة ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979 م
37. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: الموسوعة العلمية للمصارعة تدريب الأثقال، الطبعة 01 ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2004 م .
38. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 م
39. محمد صبحي حسنين ، وعبد المنعم ، حمدي : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق التقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1986 م .
40. محمد عبد العال النعيمي وآخرون : طرق وأسس البحث العلمي ، الطبعة 02 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن ، 2015 م
41. محميدات رشيد ، لوكية يوسف إسلام ، اللياقة البدنية ( أهميتها - خصائصها - التدريب ) ، دار الأيام للنشر والتوزيع ، عمان ، 2016 م .
42. مختار أبو بكر: أسس ومناهج البحث العلمي، الطبعة 01 ، الشركة المصرية الدولية للنشر والتدريب، مصر، 2016 م .
43. مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، 1988م
44. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي الطبعة 01 ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002 م .

## قائمة المراجع

45. مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط تطبيق وقيادة ، الطبعة 02 ، القاهرة ، 2001 م .
46. مفتي إبراهيم، حماد : برامج فترة الإعداد في كرة القدم، الطبعة 01 ، مصر: دار الكتاب الحديث ، 2011 م .
47. مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، الطبعة 01 ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، 2005 م .
48. موسى ماجد علي :التدريب الرياضي الحديث، الطبعة 01 ، دار الطباعة للنشر والتوزيع: عمان، 2008 م .
49. موفق أسعد الهيتي ، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، الطبعة 01 ، عمان: دار دجلة ، 2014 م .
50. ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، الطبعة 02 ، العراق ، دار ألوان للطباعة والنشر ، 2008 م .
51. وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بدون طبعة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999 م .
52. ابن منظور :لسان العرب ، مادة رهق ، حرف الراء ، طبعة ، 03 دار صادر ، بيروت ، لبنان ، سنة 2003 م .
53. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة 01 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 م .
54. أحمد نصر الدين السيد ، فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، طبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م .
55. أحمد نصر الدين السيد ، فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة ، مصر 2008 م .
56. أخلاص محمد ، عبد الحفيظ ومصطفى باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية ، النفسية والرياضية ، الطبعة 02 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة 2002
57. البشتاوي مهند حسن : مبادئ التدريب الرياضي ، الطبعة 02 ، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010 م .

## قائمة المراجع

58. ايهاب عبد السلام محمود : تحليل البرنامج الإحصائي **SPSS** ، الطبعة 01 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2013 م .
59. جمال صبري فرج : الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، الطبعة 01 ، دار دجلة ، الأردن ، 2008 م
60. جميل عاصي : اللياقة البدنية وعناصرها ، الطبعة 01 ، دار أجد لنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2016 م
61. حاتم صابر خوشناو ، القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الانجاز في سباحة المسافات القصيرة ، الطبعة 01 ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، 2013 م .
62. حسام أحمد محمد أبو يوسف : علم النفس النمو ، الطبعة 01 ، اترك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2011 م .
63. حسن السيد أبو عبدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2008 م .
64. حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة 07 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2007 م .
65. حمدي أحمد السيد وتوت : تمارين العضلية والعضلات العامة ، الطبعة 01 ، مركز الكتاب للنشر ، 2011 م .
66. راوية هلال ، وشتا أحمد : حاجات المراهقين الثقافية والإعلامية ، بدون طبعة ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 2006 م .
67. ريسان خريط مجيد ، المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، الطبعة 01 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2014 م .
68. زكي محمد حسن : فسيولوجيا تدريس وتدريب الكرة الطائرة ، الطبعة 01 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر ، 2013 م .
69. ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، الطبعة 01 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001 م .
70. سام محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، طبعة 01 ، عمان ، 2004 م .

## قائمة المراجع

71. صبحي قبلان ، كرة اليد ، مهارات وتدريبات وإصابات ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي للنشر ، 2012 م .
72. صلاح الدين العمري : علم النفس النمو ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الطبعة 01 ، الأردن ، 2011 م .
73. عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بدون طبعة ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2011 م .
74. عبد الرحمان العيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، الطبعة 01 ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، 2009 م .
75. عصام عبد الخالق : التدريب ، نظرياته، تطبيقاته ، الطبعة 11 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2003 م .
76. عصام محمد، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله، الطبعة 01، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، عمان 2008 م.
77. عويس الجبالي : التدريب الرياضي والتطبيق ، طبعة 02 ، دار الطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2001 م ص 359 .
78. فاضل حسين عزيز: اللياقة البدنية، الطبعة 01 ، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان. الأردن، 2015 م ، ص3
79. كمال درويش، محمد صبحي حسانين : الجديد في التدريب الدائري، الطبعة 01 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999 م .
80. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، الطبعة 01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001 م .
81. ماستر وسيتنز : المراهقة والبلوغ، الطبعة 01، بيروت: دار المناهل للطباعة والنشر، 1998 م . .
82. محمد حسن علاوي : وأبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 .
83. محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة 03 ، دار الفكر العربي ، مصر 2008 م .
84. محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء 01 ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي، 1987 م .

## قائمة المراجع

85. محمد عزيز : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، بدون طبعة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، 2013 م .
- 86.
87. محمد محمود عبد الظاهر، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب ( خطوات النجاح ) ، دون طبعة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة 2014 م.
88. محمودة : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، بدون طبعة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، 1990 م .
89. مروان عبد المجيد : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، بدون طبعة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان ، 2000 .
90. مروان عبد المجيد : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي ، مجلد 01 ، الطبعة 01، مؤسسة الوراق ، الأردن ، 2001 م .
91. مريم سليم : علم النفس ، الطبعة 01 ، دار النهضة العربية ، مصر ، 2002 م .
92. مزيان محمد: مبادئ البحث النفسي التربوي، الطبعة 02 ، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2006 م .
93. معوض خليل معوض : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة 03 ، دار الفكر العربي ، 1994 م
94. مفتي إبراهيم : جمل السرعة والمهارات في كرة القدم، الطبعة 01، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر، 2014 م.
95. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، الطبعة 02 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 م .
96. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، الطبعة 02 ، القاهرة مصر، 1421هـ - 2001م.
97. مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي التربوي ، طبعة 01 ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002 م .
98. مناهج التربية البدنية، "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984 م .
99. منى الفياض :الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي ، الطبعة 01 ، المركز الثقافي العربي ، لبنان 2004 م .

## قائمة المراجع

100. منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، الطبعة 01، دار الفكر ، القاهرة، مصر، سنة 2004 م .
101. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، الطبعة 01، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر ، 2002 م .
102. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، بدون طبعة ، دار الهدى، المنيا، 2002م .
103. يوسف لازم كماش وآخرون: إعداد وتدريب اللاعبين الناشئين بكرة القدم، الطبعة 01، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان. الأردن، 2017 م .
104. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2012 م .
105. فاضل حسين عزيز: اللياقة البدنية ، الطبعة 01 ، الجنادرية للطبع والتوزيع ، 2015 م .
106. فاطمة عبد المالح، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة 01، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011 م .
107. مصطفى جاسم عبد زيد الشمري: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم الصالات، بدون طبعة، منشأة المعارف، 2016 م .
108. مفتي إبراهيم : المرجع الشامل في كرة القدم، الطبعة 01 ، دار الكتاب الحديث، 2001 م
109. نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد المالكى : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، الطبعة 01، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان. الأردن، 2011 م
110. يحي السيد الخاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، الطبعة 01، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002 م .
111. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي ، الطبعة 11، دار المعارف، القاهرة، 1990 م
112. وجيه محبوب :علم الحركة، بدون طبعة ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989 م
113. ❖ مذكرات تخرج :

114. نجاري بن حاج علي أحمد: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي-دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم لولاية عين الدفلى-، (رسالة ماستر)، جامعة خميس مليانة عين الدفلى، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، 2014/2013م،
115. غالم عبد الحميد، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم- صنف أكابر- "دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية بسكرة"، (رسالة ماستر) ، جامعة محمد خيضر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي، بسكرة، 2015-2016 م .
116. جمال صبري فرج : السرعة والانجاز الرياضي ( التخطيط ، التدريب ، الفسيولوجيا ، الإصابات والتأهيل ) ، دار الكتب العلمية ، بدون طبعة ، بيروت ، لبنان ، 2017 م .
117. محمد صالح ، أحمد فارس ، فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين ، أطروحة ماجستير ، 2011 م .
118. بوشمة حسام الدين ، بورمة إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم صنف أوسط ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب وتحضير بدني ، جامعة أم البواقي ، 2016/2017 م
119. بونازو صدام : علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بمسافة قطع 10 م و 20 م في تنمية الصفات لدى لاعبي كرة القدم ، ، مذكرة ماستر ، جامعة المسيلة ، 2015 / 2016 م .
120. الخطيب خالد عبد المجيد : اثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعميم بعض المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، الموصل ، 2000 م .
121. شنوف خالد :استخدام تدريبات البليومتري والأثقال والمختلط لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارعي الكاراتيه ، أطروحة دكتوراه ، جامعة مستغانم ، 2016 / 2017
122. خودير صفيان، أثر التدريب المتناوب القصير 10 - 20 جري VMA قوة على السرعة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2015 م
123. عسيري أحمد حسن : مقارنة فتيين عمريتين من المراهقين في تغير مفهوم الذات باستخدام برنامج إرشادي، رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الملك سعود. 1993 م .



124. محمد عشوش: دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ، أطروحة دكتوراة ، جامعة أم البواقي .
125. محمد قرة ، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى ممارسة رياضة الكونغ فو - صنف أواسط ، شهادة الماستر أكاديمي ، جامعة المسيلة ، 2019/2018 .
- ❖ المجالات :
126. زهير النامي ، وباء كورونا وانعكاساته الاقتصادية والاجتماعية بالمغرب، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02 / العدد: 02.
127. عائشة بورويس، الامتثال للقواعد القياسية الواردة في الملحق التاسع "التسهيلات" والإجراءات التي اتخذتها الدول الأعضاء للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد بواسطة النقل الجوي والتي ترمي إلى حماية صحة المسافرين جواً والعاملين في الطيران .
128. عتاب يونس، تدابير الوقاية لحماية الصحة العمومية من وباء كوفيد-19، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد الخامس، العدد الثاني ، أدرار.
129. وليد زيادي ، حكيم بن جروة، تقييم أداء الخدمة العمومية في ظل وباء كورونا المستجد، مجلة التمكين الاجتماعي ، المجلد 02، العدد 02، جوان 2020.
130. بن زاهية عبد القادر مروان : أثر استخدام تدريبات الأثقال والبيوميتري على القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ، شهادة الماستر ، جامعة المسيلة ، 2016/2015 م .
131. بوعلسة عادل : القدرات البدنية والحركية وتطورها لدى تلاميذ التعليم المتوسط الفئة العمرية ( 12 - 14 ) سنة بدائرة الحدايق ولاية سكيكدة ، أطروحة دكتوراة ، جامعة تبسة ، 2016 / 2015 م .
132. داود عباس علوان : مخاوف المراهقين في مرحلة الدراسة المتوسطة في مدينة بغداد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 1982 م .
133. مسعودة هتهات ، المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الانترنت ، مذكرة ماجستير ، جامعة ورقلة ، 2014/2013 م .

134. يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية ، بدون طبعة ، دار الفكر للطباعة والنشر عمان الأردن ، 2002 م

135. خدير صفيان :أثر التدريب المتناوب 10 - 20 جري VMA القصير 10 - 20 جري VMA قوة على السرعة القصوى الهوائية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة اليد ، مذكرة ماجستير ، جامعة الجزائر 03 ، 2014 م .

136. كتشوك سيدي محمد :أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم ، أطروحة دكتوراة ، جامعة الجزائر 03 ، بدون سنة .

❖ المواقع الإلكترونية :

137. <http://alrai.com/article/10533322>.
138. <https://al-ain.com/article/new-football-rules-coronavirus> .
139. <https://www.dw.com/ar> .
140. <https://www.france24.com/ar/20200421>.
141. <https://www.mc-doualiya.com/articles/20200421>.
142. <https://www.trtarabi.com/now-3424317> .
143. <https://al-ain.com/article/new-football-rules-coronavirus>.
144. <https://www.almaany.com>
145. <https://mdrscenter.com>
146. <https://www.france24.com/ar/20200917>
147. <https://www.alroeya.com/3-10/2125421>.
148. <https://www.independentarabia.com/node/154321>



## قائمة الملاحق

---

الملحق رقم (01)

تسهيل مهمة

## قائمة الملاحق

### الملحق رقم (02) إستمارة أستبيان عرض الإختبارات المهارية والبدنية

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة عرض الاختبارات المهارية والبدنية الخاصة موجّهة إلى الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي والمدربين في تخصص كرة القدم .

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة ماستر في تخصص التدريب الرياضي بعنوان:

" الجائحة كورونا وتأثيرها على التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم على مستوى ولاية بسكرة " بحث ميداني على بعض الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة يرجو الباحث تفضلكم بالموافقة على إبداء آرائكم حول التمارين المختارة المبنية وفق المراجع العلمية والخبرة المعرفية الميدانية للأستاذ المشرف وكذا المكتسبات المعرفية لطالب الباحث، وهذا قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص والتي سيكون لها أثر كبير في إثراء هذه الدراسة.

ولكم منا فائق التقدير والاحترام .

اسم ولقب الأستاذ.....:

الدرجة العلمية.....:

التخصص.....:

الخبرة الميداني.....:

التوقيع.....:

الطالب الباحث :عبد الرؤوف قدوام

إشراف الدكتور :عمار رواب

ملاحظة : يرجى ملاحظة رموز الاختبارات وهي كالآتي :

لاعب ×  
كرة ○  
شاخص △  
مناولة ←  
حركة اللاعب بدون كرة ←---  
الدرجة بالكرة ⇕

## قائمة الملاحق

ما يجب تعديله	لا يصلح	يصلح	أسماء الاختبارات
<b>الإختبارات المهارية</b>			
			التهديف من الكرات الثابتة .
			التهديف من الكرات القادمة من جانب الرجل المسطرة
			التهديف من الكرات القادمة من الخلف .
			التهديف من الحركة
			التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف .
			التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات .
			الدرجة بالكرة حول مثلث متساوي الأضلاع .
			الدرجة بالكرة حول الشواخص الموضوعة على محيط مربع طول ضلعه 05 أمتار
			الدرجة بالكرة حول 05 شواخص بطريقة بارو
			الدرجة بالكرة حول 6 شواخص بأبعاد مختلفة ذهابا وإيابا .
			الدرجة بالكرة حول 09 شواخص
			الدرجة بالكرة .
			الدرجة بالكرة حول 07 شواخص بإبعاد مختلفة ذهابا وإيابا
			تمرير كرة أرضية بالقدم من الدرجة مسطبة مقسمة .
			تمرير الكرة بالقدم من الدرجة و لمدة (30 ثا )
			تمرير الكرة بالقدم على الدوائر المتداخلة والمرسومة على الحائط من الكرات الثابتة
			تمرير الكرة على 04 أهداف .
<b>الإختبارات البدنية</b>			
			السرعة الإنتقالية : إختبار أقصى مسافة 50م إختبار Gacon (15 – 45 إختبار الجري المكوكي Navatte ذهاب و إيابا إختبار جري مسافة 30 م من الوقوف .
			القوة الإنفجارية للأطراف السفلى : إختبار القفز العمودي ل سارجنت إختبار القفز للأمام من الثبات إختبار القفز العمودي بعد السقوط Drop Jump
			التحمل : إختبار كوبر أختبار ميني كوبر إختبار بركسي

قائمة الملاحق

قوة الأطراف العلوية والجدع : إختبار الكرة الطبية .

الملحق رقم (03) قائمة الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي

الاسم واللقب	الرتبة	المؤهل العلمي	مكان العمل	سنوات الخبرة
طنيبة ساعد	أستاذ التعليم المتوسط	ماستر تحضير بدني عن جامعة أم البواقي .	بونبيرات محمد رأس البور بني بيجيس	06 سنوات
مزوج عبد الوهاب	أستاذ التعليم الثانوي	ماستر تربية حركية عن جامعة بسكرة	ثانوية محمد يكن الغسيري أريس	09 سنوات
ملكمي فارس	أستاذ التعليم المتوسط	ماستر تربية حركية عن جامعة بسكرة	متوسطة بن عافية بلقاسم تيغانين	06 سنوات
العوني عبد الحميد	أستاذ التعليم الثانوي	دكتورة عن جامعة تونس .	05 جويلية 1962 الماء الأبيض	07 سنوات
مقراني عبد الحي	مستشار في الرياضة	مستشار في الرياضة معهد تكوين إطارات الشباب والرياضة قسنطينة	مديرية الشباب والرياضة باتنة	16 سنة
سعيد الحفصي	أستاذ التعليم الثانوي	ماستر تدريب رياضي نخبوي جامعة قسنطينة	ثانوية دريال مزوز سيقوس	11 سنوات
سليم سعودي	أستاذ التعليم المتوسط	ماستر 02 جامعة جيجل	متوسطة بلعابد عبد الرحمان بني بيجيس	09 سنوات
طنيبة يحي	أستاذ التعليم المتوسط	ليسانس عن جامعة الجزائر 03 دالي إبراهيم	متوسطة بوذيب أحمد جيملة	13 سنة
بودادي حسين أستاذ تعليم ثانوي	أستاذ التعليم المتوسط	ليسانس كلاسيكي عن جامعة الجزائر 03 دالي إبراهيم	ثانوية كعواش عمر ومقورة جيملة	18 سنة
صكو جعفر	أستاذ التعليم المتوسط	ليسانس جامعة قسنطينة	متوسطة مفدي زكريا جيملة	09 سنوات
سمير حدادي	مدرب درجة 01	مدرب درجة 01 معهد تكوين أطارات الشباب والرياضة قسنطينة	مدرسة المجازفين تازولت باتنة	11 سنة

## ملخص الدراسة :

- **عنوان الدراسة :** الجائحة كورونا وتأثيرها على التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم صنف أشبال [U15].
- **الهدف من الدراسة :** هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير جائحة كورونا على التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم لصنف الناشئين .
- **تساؤل الدراسة:** هل لجائحة كورونا أثر سلبي في تطوير بعض القدرات المهارية و البدنية لدى ناشئ كرة القدم U15 ؟
- **فرضيات الدراسة :** لجائحة كورونا أثر سلبي في تطوير بعض القدرات المهارية والبدنية لدى ناشئ كرة القدم U15
- **إجراءات الدراسة الميدانية :**

قمنا بأجراء دراسة استطلاعية بهدف جمع المادة العلمية والدراسات السابقة ، بالإضافة الي ذلك قمنا بدراسة استطلاعية وكان الهدف منها جمع المعلومات المساعدة على بناء الجانب الميداني للبحث ، تكونت عينة الدراسة من 12 لاعب كرة قدم (رابطة بسكرة لكرة القدم) تم اختيارهم بطريقة قصدية ، وتم تحديد الاختبارات المطبقة عليهم مهارية وبدنية عن طريق الدراسة الاستطلاعية وتم اختيار اختبارات بدنية تتمثل في Drop Jump لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى ، اختبار Navatte للسرعة الانتقالية ، وأخرى مهارية تتجلى في ، اختبار التمرير وأخيرا اختبار التهديف .
- **المجال الزمني والمكاني:** استغرقت الدراسة فترة 31 / 01 / 2021 م إلى 12 / 06 / 2021 م ، ولم يتم إجراء العمل التطبيقي ( الاختبارات بدنية والمهارية ) خلال فترة البحث نظرا للظروف التي سادت في البلاد .
- **الكلمات المفتاحية :** فيروس كورونا ، كرة القدم ، التدريب الحديث .