



جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تدريب رياضي نخوي

الموضوع :

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة كرة القدم امال سوف - صنف أواسط -

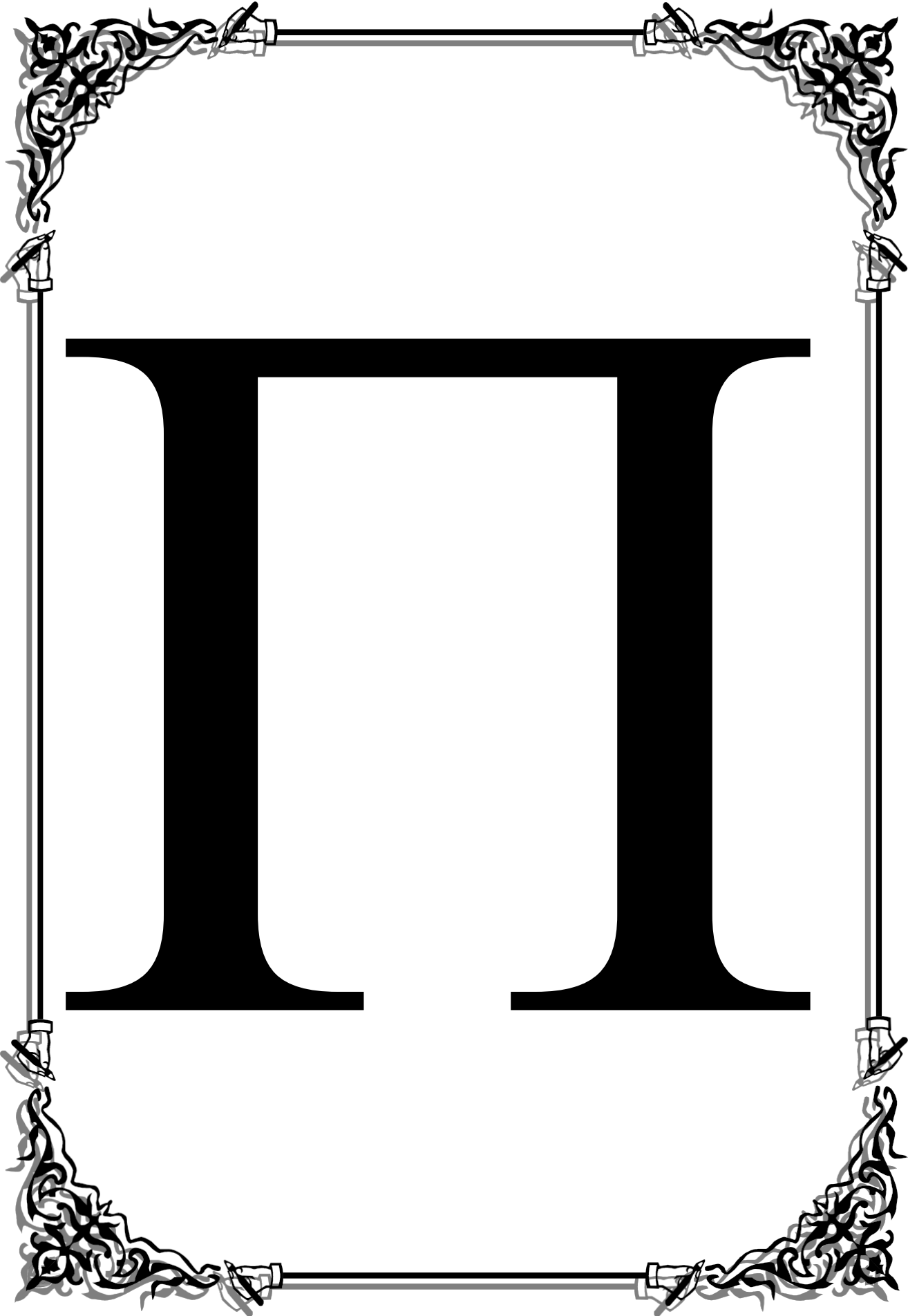
تحت إشراف الأستاذ:

- مرابط جمالي

إعداد الطالب:

- مقيرحي ابراهيم

السنة الجامعية: 2017/2016





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

"أَفَرَأَيْتُم مَّن مَّخَّرَ اللَّهُ مَنَّهُ لَئِيْلٌ مَّا يَحْكُمُ

عَلَّقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عُلُقٍ

أَفَرَأَيْتُم مَّن كَرَّمَ الْأَكْرَمَ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ

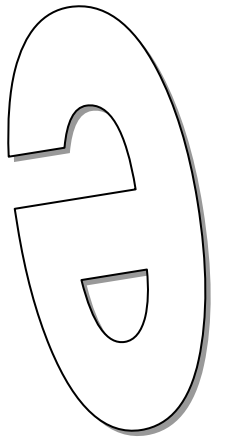
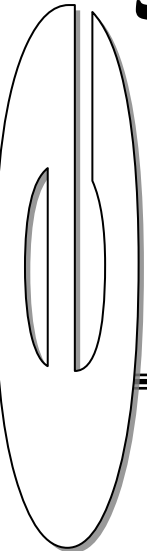
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمُ"

سورة العلق الآيات (1-5)

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد"



تشكرات

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

سورة النمل الآية رقم (08)

ويقول رسول الله ص : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل : مرابط جمالي

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لي

وأتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية

وكذلك نشكر كل من ساعدني على إتمام هذا البحث وقدم لي العون ومد

لي يد المساعدة وزودني بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث وأخص منهم

زريط عبد الغني، سلطاني عبد الحق، مومن بكوش يعقوب، العايب عبد الحميد، بالقط

محمد الهادي، بشيري صدام حسين، اسماعيل قرح، عمامرة جعفر

وأخيرا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة .

* ابراهيم *

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاءه

إلى من يحمل صدارة قلبي وطني الغالي الجـ **زائر**
إلى الغالية، إلى العظيمة في عطائها وحنانها، إلى نور الحياة وهبتها
إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا
أمي: **"بشيرة"** .

إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وهبتها
إلى الذي ضعى من أجلا بالغالي والنفيس
أمي: **"كمال"** حفظه الله وإلى جدي رحمه الله **"الجباري"** .
إلى الذين قاسموني رحم أمي ، إلى كل أفراد عائلتي خصوصا أعمامي وأخوالي إلى أخي العزيز إلى قلبي
"الطاهر" إلى خالاتي وعماتي

إلى جدتاي الحبيبة **"خديجة"** أمي الثانية
إلى كل الأصدقاء الجبهة (منير، جمال، موسى، أنور، وليد، قيس، معراج، عبد السلام، عبد الجليل، ياسين، عز
الدين، فريد) وإلى أصدقائي وزملائي (عبد الغني ، يعقوب، عبد الحق ، جعفر ، اسماعيل ، طارق، الهادي ،
حسين ، جابر، علي، أسامة ' بي)

إلى كل من يسعهم الصدر ولم تسعهم القائمة
إلى جميع الأساتذة و الذين درست تحت إشرافهم من الطور الإبتدائي حتى الجامعي إلى الذي وجهني عند الخطأ
وقام بتشجيعي عند الصواب ولم يخل علينا بصغيرة ولا كبيرة

إلى الأستاذ الفاضل : **مرابط جمالي**

* لا تلعن الظلام وأشعل شمعة *

** مقبرتي إبراهيم **

قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
	مقدمة

الجانب التمهيدي

04	1-الإشكالية
06	2-فرضيات البحث
06	2-1-الفرضية العامة
06	2-2-الفرضيات الجزئية
07	3-أهداف الدراسة
07	4-أسباب إختيار الموضوع
07	5-أهداف الدراسة
08	6-تحديد مصطلحات البحث
11	9-الدراسات السابقة أو المشابهة
15	9-2-التعليق على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي	
19	تمهيد
20	1-البرنامج التدريبي
20	1-1-ماهية البرنامج
20	1-2-أهمية البرنامج
21	1-3-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
21	1-4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
21	1-5-خطوات تصميم برنامج رياضي
22	1-6-الإحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج

23	2-التدريب الرياضي
23	2-1-نبذة تاريخية على التدريب البدني و الرياضي
23	2-2-تعريف التدريب الرياضي
24	2-3-التدريب الرياضي
24	2-4-خصائص التدريب الرياضي
24	2-5-التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
25	2-6-التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
26	2-7-التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
27	2-8-التدريب الرياضي تتميز عملياته بالإستمرارية
27	2-9-واجبات التدريب الرياضي
28	2-10-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
29	2-11-أهداف التدريب الرياضي
30	2-12-قواعد التدريب الرياضي
33	2-13-مراحل التدريب الرياضي
34	2-14-أسباب إستخدام المجموعات في التدريب الرياضي
34	2-15-أشكال التدريب الرياضي
34	2-16-متطلبات التدريب الرياضي
35	2-17-مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
36	3-حمل التدريب
38	4-معنى أخلاقيات التدريب
39	5-طرق التدريب
39	5-1-مفهوم طرق التدريب
39	5-2-أنواع طرق التدريب
39	5-2-1-طريقة التدريب المستمر
39	5-2-2-طريقة التدريب الفتري
39	5-2-3-طريقة التدريب التكراري
39	5-2-4-طريقة التدريب الدائري
40	خلاصة
الفصل الثاني: الصفات البدنية	

42	تمهيد
43	1-تعريف الصفات البدنية
43	2-أنواع الصفات البدنية
43	2-1-التحمل
43	2-1-1-مفهوم التحمل
44	2-1-2-أنواع التحمل
45	2-1-3-طرق تنمية التحمل
45	2-2-الرشاقة
45	2-2-1-تعريف الرشاقة
46	2-2-2-طرق تنمية الرشاقة
46	2-3-القوة
46	2-3-1-مفهوم القوة
46	2-3-2-أنواع القوة
47	2-4-السرعة
47	2-4-1-مفهوم السرعة
48	2-4-2-مفهوم السرعة من الجانب التدريبي
48	2-4-3-مراحل بناء السرعة
49	2-4-4-أشكال السرعة
50	2-4-5-النواحي الفيزيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية
51	2-4-6-إختبار السرعة 30م
51	2-5-المرونة
51	2-5-1-مفهوم المرونة
52	2-5-2-تعريف المرونة
52	2-5-3-أهمية المرونة
53	2-5-4-أنواع المرونة
56	2-5-5-العوامل المؤثرة في صفة المرونة
57	2-5-6-التدليك والمرونة
57	2-5-7-مبادئ تنمية المرونة
58	2-5-8-طرق تنمية المرونة

59	2-5-9- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة
59	2-5-10- تنمية المرونة لدى الأواسط
60	2-5-11- تدريب المرونة لدى الأواسط
66	2-5-12- إختبار المرونة ثني الجذع أمام من الوقوف
67	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم والمرحلة العمرية	
69	تمهيد
70	I- كرة القدم
70	1- تعريف كرة القدم
70	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
71	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
72	4- كرة القدم في الجزائر
74	5- مدارس كرة القدم
74	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
75	7- قوانين كرة القدم
77	8- طرق اللعب في كرة القدم
79	9- متطلبات كرة القدم
79	9-1- الجانب البدني
82	9-2- الجانب النفسي
83	9-3- الجانب المهاري
83	10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
84	11- أهداف رياضة كرة القدم
84	12- أهمية كرة القدم في المجتمع
85	II- المرحلة العمرية
85	1- تعريف مرحلة الأواسط نحت 20 سنة
86	2- خصوصيات فئة الأواسط
87	3- الخصائص العمرية لفئة الأواسط
87	3-1- مميزات المرحلة العمرية لصنف الأواسط
87	3-2- النمو الجسمي

87	3-3- الفرق بين الجنسين في النمو الجسمي
87	3-4- النمو الحركي
88	3-5- النمو الإجتماعي
88	4- قابلية اللياقة البدنية
90	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث	
93	تمهيد
94	1- الدراسة الإستطلاعية
95	2- منهج الدراسة
95	3- أدوات الدراسة
97	4- صدق وثبات أداة الدراسة
98	5- مجتمع الدراسة
98	6- عينة البحث وكيفية إختيارها
99	7- متغيرات الدراسة
99	8- مجالات الدراسة
99	8-1- المجال المكاني
99	8-2- المجال الزماني
99	9- الأدوات الإحصائية المستعملة
100	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
102	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
102	1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار السرعة 10م.
103	1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار السرعة 20م.
104	1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار السرعة 30م.
105	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
105	2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار ثني الجذع أمام من الوقوف
106	3- مناقشة نتائج الفرضيات
106	3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
107	3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

108	4-الإستنتاجات
109	5-استنتاج عام
111	خاتمة
112	اقتراحات وتوصيات
114	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
98	يوضح المعايير العلمية للإختبارات	01
102	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبارات (T) لاختبار 10م.	02
103	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبارات (T) لاختبار 20م.	03
104	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبارات (T) لاختبار 30م.	04
105	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبارات (T) لاختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي.	05

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
26	يوضح الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01
29	يوضح الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
51	يوضح اختبار السرعة 30م من البدء العالي	03
66	يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة	04
66	يوضح الجهاز المستخدم في إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف	05
96	يوضح اختبار السرعة 30م من البدء العالي	06
97	يبين إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف	07

102	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لاختيار السرعة 10م.	08
103	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لاختيار السرعة 20م.	09
104	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لاختيار السرعة 30م.	10
105	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لاختيار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي.	11

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف أنواع الرياضات المعروفة قد حققت خطوة كبيرة للأمام في مطلع القرن الحادي والعشرون، وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

يشير مصطلح التحضير البدني في الوسط الرياضي إلى إستعمال مجموعة من آليات التدريب التي من شأنها أن ترفع من اللياقة البدنية، كذلك هي تمكنا من معاينة الحدود الفسيولوجية للرياضي بواسطة الكشف المستمر لمستويات الأداء الرياضي، و يركز التدريب البدني على أسس علمية، تكنولوجية منهجية، وهو يعمل على تحسين مختلف الجوانب البدنية من بينها السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق... إلخ.

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرون، فتستهوهم لتعدد مهاراتها وتنوعها، فتظهر متعتها في إتقان اللاعبين للأداء المهاري ومدى التعاون في إستغلال هذه المهارات في خدمة الجماعة لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف التي يتربها المشاهدين مما دفع بدول كثيرة لبذل جهودا مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية باعتبارها القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها لنمو وإزدهار اللعبة.

كما أن للتدريب الرياضي في كرة القدم العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والسرعة والمرونة هما من أهم هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة القدم وهما يعدان عاملان مهمان ومساعدان في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عالي مع بذل جهد أقل وإجتنااب الإصابات.

حيث أن السرعة الانتقالية تلعب دورا كبيرا في لعبة كرة القدم، وهذا ما وضحه طه إسماعيل (وآخرون) بأن هذا النوع من السرعة يستخدم ومطلوب في كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان إلى آخر.

و كذلك المرونة عنصر بارز في الأداء الحركي فهي أحد البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة من نوعية تمارين المرونة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير والتقويم النفسي، وأثناء أداء التمارين يكون للفرد أن يلاحظ حركاته ويتابع التقدم الذي يحرزه، وإن لصفة المرونة دورا كبيرا في إرتخاء العضلات وتنظيم حياة الأفراد والإعتناء بلياقة الجسم وتناسقه وقيامه.

وشهدت صفة المرونة تطورا كبيرا في السنوات الأخيرة من حيث إستعمالها وطرق تنميتها وأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية ووسيلة للإسترخاء النفسي والإسترجاع كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة (حركية، مطاطية، المدى الحركي....).

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية الوادي لكرة القدم صنف أواسط، لوحظ من خلال تدريبات فرق كرة القدم أن هناك إهمال للتمارين التي تهدف إلى تطوير صفتي السرعة والمرونة، إضافة إلى الاطلاع على عديد الدراسات التي تلمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته.

ويندرج موضوع البحث تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترحة لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

أولاً: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات من رسم خطوط لبحثنا هذا.

ثانياً: الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول حيث كان الفصل الأول يتحدث عن البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الصفات البدنية (السرعة – المرونة) أما الفصل الثالث يتعلق بكرة القدم والمرحلة العمرية ومحاولة الإلمام بهذه الفصول.

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما:

الفصل الأول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة.

الفصل الثاني: تم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات، التنافس الرياضي أيًا كان نوع النشاط الرياضي، نظرا لمبادئه الأساسية وأهمها مبدأ الخصوصية فكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد التدريب مؤثر وفعال. ويعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وتعتبر لعبة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة والمرونة في الأداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الأواسط على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة القدم أن يكون يتسم السرعة والمرونة سواء في الدفاع أو في الهجوم أو في الوثب عاليا نحو الهدف أو كفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وكذا كل هذا يحتاج إلى سرعة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا.¹

وهذا ما أكده "weineck" " أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث "²

ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والإعداد الذهني ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علم وتعد المرونة عنصرا أساسيا من عناصر اللياقة وأنها تتيح للرياضي القدرة على أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية ومجدية إضافة إلى مساهمتها بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية للإنسان كالشجاعة والثقة بالنفس، وهي قابلة حركية يستطيع الفرد من خلالها أداء الحركات المختلفة بمدى كبير واسع، ويرى البعض أن المرونة تتعلق بإمكانية المفصل على الحركة، أما البعض الآخر فيرى أنها تعود إلى إمكانية العضلات على التمدد، ورأي ثالث يقول إن المرونة تعود

¹ أمر الله احمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 112.
² - Juorgon Wei neck , manuel entrainement , édition Vigo T 86 , P 309

إلى إمكانية المفاصل والعضلات، ويطلق اصطلاحاً على المفاصل حيث يعبر على المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداها التشريحي، أما المدى الحركي للعضلات فيسمى بالمطاطية وهي تعد إحدى العوامل المؤثرة في صفة المرونة ولها دور بارز في تطوير النتائج والأرقام القياسية في مختلف الفعاليات المتنوعة فضلاً عن أهميتها في الأداء الحركي من الناحيتين الكمية والنوعية، كما أن ارتباطها بالصفات الأخرى تساعد على ضبط الأداء الحركي بشكل متقن وتعد مهمة بسبب إتقانها الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها عامل أمان لوقاية العضلات و الأربطة من الإصابات

بحيث أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب، والرجولة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب".¹

وتؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم على أن السرعة من العناصر المؤثرة جداً في نتائج المباريات، حيث يشير مفهوم السرعة إلى "مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن".

علماً أن السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة التي تلعب دوراً رئيسياً هاما فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم.

ويعد الإعداد البدني أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعبين للمشاركة في المباريات ومن خلاله تحقيق الكثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفس اللاعب وسلوكه ويعرف بأنه النشاط الحركي الذي يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل المختلفة.

وتعد لعبة كرة القدم من الرياضات المهمة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب والمرونة للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له إنعاس سلبي على الجوانب المهارية والخططية وال نفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية للمقابلات الرسمية.

وهذا راجع لعدم التكوين الجيد للاعبين خلال مراحل التكوين لجميع الفئات وذلك لعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب الخططية والمهارية خلال المراحل التكوينية لجميع الأصناف لأن الأصناف الوسطى هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية والخططية والمهارية وال نفسية.

¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" دار الفكر العربي، مصر، 1998م، ص 53-54.

وفي جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية :

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- فرضيات الدراسة:

يعرف أنجوس موريس الفرضية على أنها "ذلك الحل المسبق للإشكالية"، وهناك من يرى أن فروض

البحث هي: "تنبؤ لعلاقة قائمة بين ظاهرتين (متغيرين)."¹

أما إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، فيعرفان الفرضية على أنها "نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة".²

2-1- الفرضية العامة:

✓ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم .

2-2- الفرضيات الجزئية :

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم .

¹ موريس أنجوس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص 102.

² إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز كتاب النشر، دط، 2000، ص 56.

3- أهداف الدراسة : تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم (تحت 19 سنة).
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد (تحت 19 سنة).
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي السرعة والمرونة أثناء التحضير البدني.
- إعطاء صورة واضحة على دور الخصائص البدنية لهذه الفئة.
- الكشف على واقع ممارسة كرة القدم ومدى الاهتمام بالجانب البدني لهذه الفئة بواسطة برامج تدريبية.

4- أسباب اختيار الموضوع:

وهي مجموعة من الدوافع التي تجعل الباحث يتناول هذا الموضوع وتنقسم إلى قسمين:

4-1- أسباب ذاتية:

التأكد من صحة فرضيات البحث، ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.

الميول الشخصي نظرا لأني ممارس لهذه الرياضة.

محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع .

4-2- أسباب موضوعية:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز باعتمادها على صفة السرعة و المرونة اعتمادًا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني فنجد أن أداء المهارات الدفاعية والهجومية في كرة القدم ومن ضمنها مهارة الهجوم والذي يحتاج إلى صفة السرعة ومهارة المراوغة الذي يحتاج إلى المرونة حيث تلعب هذه المهارة الدفاعية والهجومية دورا كبيرا .

5- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة للاعبي كرة القدم.
- مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات.

إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفتي السرعة والمرونة عند لاعبي كرة القدم .

إعطاء صورة واضحة على دور الصفات البدنية لهذه الفئة (تحت 20 سنة).

الكشف على حقيقية الاهتمام بهذه الفئة التي تعتبر المرحلة الأولى للوصول إلى الاحترافية والعلمية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التدريب الرياضي:

- عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية و الخططية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي.¹

- يعرفه بسطويسي بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.²

- التعريف الإجرائي: هو إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق.

6-2- البرنامج التدريبي:

- يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

- هو عبارة عن مجموعة من التمارين المقننة التي تساهم في تطوير الصفات البدنية.

6-3- تعريف الصفات البدنية :

- يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة ، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب

1 د.أمر الله أحمد السباطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته , منشأة المعارف , الاسكندرية , 1998 ص 03

2 بسطويسي أحمد , أسس ونظريات الحركة , دار الفكر العربي , القاهرة , دار العربي , د.ط, 2001 ص 99

رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر. 1

ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.2

التعريف الإجرائي: والصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في البحوث والمجال الرياضي وقد أعطيت عدة تعاريف لها القوة البدنية، الكفاءة البدنية، اللياقة البدنية، التعريف على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر لمواجهة الضغوط البدنية.

6-3-1 - المرونة:

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، أي أنها مدى الحركة التي تسمح بهم فاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم بكل من الوحدات الخطية (السنتمتر، البوصة، القدم) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية (الدرجة النصف قطرية، الدرجة بالتقدير الستيني) ويبدو أن هناك عدم اتفاق بين علماء التدريب على خصوصية لمستويات المرونة بشكل عام، فلكل مفصل من مفاصل الجسم لديه المدى الحركي المميز له، ولا يمكن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أي فرد من خلال قياس المدى الحركي لواحد أو أكثر من مفاصله، فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب ونفس المعيار وبهذا فإن المرونة تتأثر بحالة المفصل تشريحياً وحالة العضلات الحاملة لهذا المفصل من حيث توترها أو انبساطها أو مدى مطايتها، ويعرف للمرونة عدة مصطلحات مثل: المرونة المركبة، المطاطية، مدى الحركة، وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة، فضلا عن ارتباطها بالأداء الحركي في المجال الرياضي وسيرورة الحياة اليومية وكذا تخصص الرياضي كالتركيز على مفصل الفخذ لمسابقين الحواجز، ومرونة مفاصل الكتف والقدمين والركبتين للسباحين، ومرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد للاعبي رمي الرمح.3

¹- سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص 283 .

²- محمود عوض بسيوي، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 179.

³- Jurgenweineck, biologie de sport, edition vigot. France 1992 p 273.

6-3-2- السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.1
- فالسرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقل مدة أو انها تعرف أنها عدد الحركات الزمنية.2
- التعريف الأجرائي: تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك إنتقال للجسم أو عدم إنتقاله.

7- كرة القدم :

7- تعريف كرة القدم:

7-1-التعريف اللغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (رغبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer).

7-2-التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.

• التعريف الاجرائي: هي لعبة جماعية تدور بين فريقين لكل منهما 11 لاعبا لمدة 90 دقيقة للوصول الى الهدف نفسه.

8- التعريف بالفئة العمرية :

*المرحلة العمرية(تحت 20 سنة)

نحن بصدد دراسة لاعبين المراهقة الوسطى، حيث هذه الأخيرة تمتد من 15 سنة إلى 17 سنة ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا، مقارنة مع المرحلة السابقة(المراهقة المبكرة)،

¹ - علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص:157.

² - سعدية محمد جهاد، ببيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، د ط، 1980 ص 25.3.

وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من الزيادة في الطول والوزن، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسدي، صحته، وقوته الجسمية.

كما تمتد دراستنا إلى مرحلة المراهقة المتأخرة التي تبدأ من 18 إلى 21 سنة، حيث تمتد من الجزء الأخير من التعليم الثانوي إلى بداية التعليم الجامعي، وبما أن موضوع دراستنا تتطرق إلى الشريحة العمرية تحت 20 سنة فان دراسة مميزات المرحلة مرتبطة بمرحلة المراهقة الوسطى¹.

9- الدراسات السابقة والمشاهدة :

9-1- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل، أو تشارك معها في الموضوع أو في بعض جوانبه ويعرفها رابح تركي "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية"².

ومن بين الدراسات التي لها علاقة بالموضوع نجد :

الدراسة الأولى:

دراسة أ.م. ماهر أحمد حسن البياتي و م.م فرس سامي يوسف - كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2003 .

تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين لفئة تحت 17 سنة، وكانت التساؤلات التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية لمتغيرات البحث .

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

فرضيات البحث :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية لمتغيرات البحث

¹ - رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، دط، 1999، ص 123.

² - سعدية محمد علي هادر-بسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت 1980، ب، ط، ص 25 .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث. أهمية البحث :

وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أعلمية لتطوير القدرات البدنية والمهارية الأساسية .

تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

بعد معالجة النتائج إحصائياً ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي:

ظهور تطور مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي.

ظهور تطور في مستوى اللاعبين في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي.

- الدراسة الثانية:

الأستاذ: حيدر غازي إسماعيل جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية - رسالة ماجستير - 2005 م .

تحت عنوان: اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين. وكانت التساؤلات والفرضيات.

- أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية.

- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

افترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

- أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على الاختبارات كأداة للدراسة.

- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

من خلال العرض والتحليل استنتج الباحث:

- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

- أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن، والمرونة للعمود الفقري، والتوازن المتحرك، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري.

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، والمرونة - للعمود الفقري، والسرعة الانتقالية والتوازن المتحرك، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري.

- الدراسة الثالثة:

دراسة نواري بوطبزة رسالة ماجستير أجريت هذه الدراسة سنة 2000 - 2001 بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان " أثر وحدات تعليمية مقترحة على أسس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور المتوسط 13 سنة" وقد طرحت الإشكالية كالأتي

هل برحمت تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط؟

هل حصص التربية البدنية كافية لتطوير صفة المرونة لهذه المرحلة؟

هل اقتراح وحدات تعليمية تركز على تمارين الإطالة سيسمح بتطوير صفة المرونة عند هذه الفئة؟

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بحيث تمت التجربة على مجموعة من أقسام دراسية بأربع أكاديميات بولاية سكيكدة، حيث طبقت الوحدات التعليمية على أربع عينات، اثنتان شاهدة واثنتان تجريبية.

وقد خلص الباحث إلى النتائج التالية:

الممارسة العادية لخصص التربية البدنية والرياضية لا تؤدي إلى تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة في هذا البحث ولدى الجنسين.

اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة لا تسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة.

1. تسيير وحدات تعليمية مركزة على تمارين الإطالة يسمح بتطوير صفة المرونة نسبياً عند الجنسين .

2. تكثيف حجم الوحدات التعليمية دون إدراج تمارين الإطالة لا يساهم في تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة.

الدراسة الرابعة :

دراسة إيمان حسن 2001 رسالة ماجستير وكانت تحت عنوان "تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي".

وتهدف الدراسة إلى:

إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة والمرونة للاعبات الجمناستيك الإيقاعي للناشئات.

معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي على 10 من اللاعبات الناشئات في الجمناستيك الإيقاعي، حيث تم اختيار العينة كمجموعة واحدة، ثم تقسيمه إلى 5 لاعبات مجموعة ضابطة و5 لاعبات مجموعة تجريبية، وقد استخدمت الباحثة 5 اختبارات بدنية و5 اختبارات مهارية.

وبعد تطبيق البرنامج المقترح ظهرت النتائج التالية:

أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة والمرونة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

ساهم المنهج التدريبي المقترح إيجابياً في تطوير مهارات الجمناستيك الإيقاعي قيد البحث من خلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج التقييمين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية.

وجود فروق إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسة الخامسة:

دراسة علي بن خليفة بن علي الشملي شهادة الماجستير سنة 2003 م بكلية التربية لجامعة سعود بالمملكة العربية السعودية وكانت تحت عنوان "تأثير تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة على مرونة المفاصل والوقاية من إصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم".

وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح من تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة، على مستوى مرونة مفاصل الطرف السفلي، وتحسين مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين والوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي كرة القدم من حيث تكرار حدوث الإصابات، ومقارنة ذلك بتأثير البرنامج التقليدي

الذي يطبقه المدرب خلال فترة إجراء التجربة، وتم تطبيق المنهج التجريبي، وتم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 20 لاعب، 10 مجموعة تجريبية، 10 مجموعة شاهدة، وطبق الاختبار مرتين، مرة قبل تطبيق البرنامج (القياسات القبليّة) ومرة بعد تطبيق البرنامج (القياسات البعدية).

وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات جميع القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة.
- وأشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة الإصابة لدى المجموعة الضابطة أكثر من التجريبية.

وأوصت الدراسة بتطبيق برنامج تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة المقترح، والاهتمام بعنصر المرونة من أجل تجنب إصابات الطرف السفلي، وكذلك إجراء الدراسات البحثية للمقارنة بين استخدام طرق متعددة للإطالة وذلك على عينة أكبر من لاعبي كرة القدم.

9-2- التعليق على الدراسة السابقة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الاختبارات لقياس الخصائص البدنية بالنسبة لكرة القدم وكذلك اتفقت في النقاط التالية :

• من حيث العنوان :

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول القدرات البدنية (المرونة والسرعة) وتأثيرها على اللاعبين .

• من حيث المنهج :

استخدام المنهج التجريبي في كل الدراسات

• من حيث الأدوات :

استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية أو المهارة كالا على حسب متطلبات البدنية والمهارة المختارة للدراسة .

• من حيث المتغيرات :

لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغيرين هما الخصائص البدنية (المرونة) (السرعة).

من خلال الدراسات السابقة والمتشابهة مما سبق نجد أن صفتي السرعة والمرونة عاملين أساسيين في المجال الحركي وذلك من خلال الدراسات السابقة التي تناولتها في ظل التدريب الرياضي، وقد توصلوا جميعاً إلى أن صفتي المرونة والسرعة لها أهمية بالغة من حيث برمجتها وطرق تدريبها وكذلك التعلم الحركي، وكرة القدم باعتبارها إحدى الرياضات التي تحتوي في تدريباتها وبشكل أساسي على المرونة والسرعة فإن بحثنا هذا من خلال الفرضيات التي تطرقنا إليها في البحوث السابقة ومنه فإن ممارسة كرة القدم لا تؤدي إلا بصفتي المرونة والسرعة ويجب التركيز عليها للوصول بالرياضي إلى المستوى العالي في كرة القدم.

9-3- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية:
تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته .

- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث .
- استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .
- اختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية استخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث
- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث .
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية.
- إنارة الطريق أمام الباحث في انتقاء واختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول

البرنامج التدريبي

والتدريب الرياضي

تمهيد :

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

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

1. البرنامج التدريبي:

1-1- ماهية البرنامج:

عرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة لتحقيق هدف واحد".

ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها"¹.

1-2- أهمية البرامج:

يمكن ان نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **إكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصاتها يجعلها عديمة الفاعلية².
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- **ضياح الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدتها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- **الإقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبق قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات³.

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص42.

2- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1996، ص2، ص13.

3- المرجع نفسه، ص17-45-46.

● **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض.

3-1- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج.¹
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

4-1- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءاً مكملًا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.²

5-1- خطوات تصميم برنامج رياضي: لتصميم برنامج حلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد

يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 43.

2- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، ص 106.

3. محتوى البرنامج.

4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5. تنفيذ البرنامج.

6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7. تقييم البرنامج.¹

6-1- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الإحتياجات والإجراءات يجب

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

• **ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:**

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

• **الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:**

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

• **مراعاة حمل التدريب :**

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.²

• **مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:**

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرابي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذوية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

1- يحي السيد الخاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص107.

2- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص60-62.

• تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.¹

• تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.²

2. التدريب الرياضي:

1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً وعفويًا.. دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لإجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها... وذلك بهدف كسب قوته. وبتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، الإرسال).

مر الانسان القديم بعد ذلك في ظروف إجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسؤولاً عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بناء جسمانيا ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها، ومن هنا أصبح لزاماً التدريب البدني أمراً ملحا وضروري لكل فرد.³

2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".⁴

1- يحي السيد يحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص108.

2- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص63-65.

3- بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص19.

4- www.phy-edu.net يوم 2015/02/03 على الساعة 15:15.

3-2- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".¹ وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".² كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية الممكنة".³ ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".⁴

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "إنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁵

4-2- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

5-2- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، إحداها تعليمي والآخر تربوي نفسي"

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص19.

2- المرجع نفسه، ص19.

3- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002، ص9.

4- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002، ص17.

5- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997، ص78.

فالجاناب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى إكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الحططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجاناب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم¹.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها².

6-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينيات، تلعب دورا أساسا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية وعلم الاجتماع الرياضي"³.

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:⁴

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.

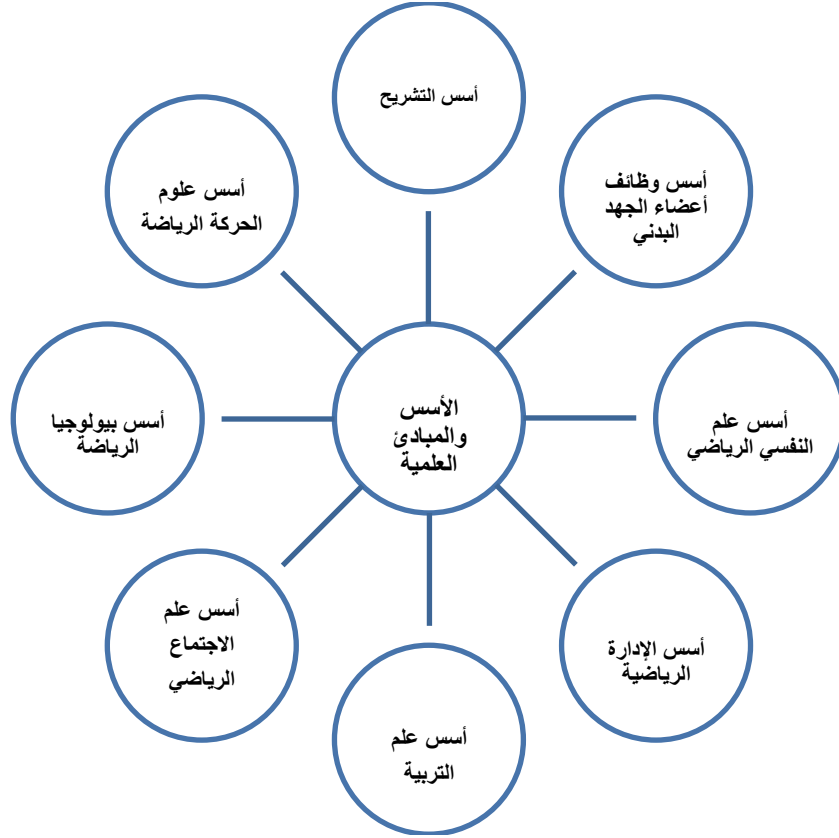
1- محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 19.

2- مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا, مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005، ط1، ص 26.

3- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، مرجع سابق، ص 21.

4- المرجع نفسه، ص 22.

- علم النفس الرياضي .
- علوم التربية .
- علم الاجتماع الرياضي .
- الإدارة الرياضية .



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

7-2- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ إن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي"¹.

1- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 22، 23 .

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".¹

8-2- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسمًا معينًا ثم تنقضي وتزول وهذا يعني ان الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويترك للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".²

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورًا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".³

9-2- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها على ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

2-9-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على ان يحب اللاعب لعبته اولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب او الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

1- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ط1، ص27، 28.

2- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، مرجع سابق، ص22.

3- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، دط، ص14، 15.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... إلخ .

2-9-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للرياضة التخصصية.¹

2-9-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية أحداث الأساليب العلمية المتاحة.

2-10-1 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

- لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعي أربع جوانب ضرورية وهي:²

2-10-1-1 الإعداد البدني:

- يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-10-2-2 الإعداد المهاري:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

2-10-3-3 الإعداد الخططي:

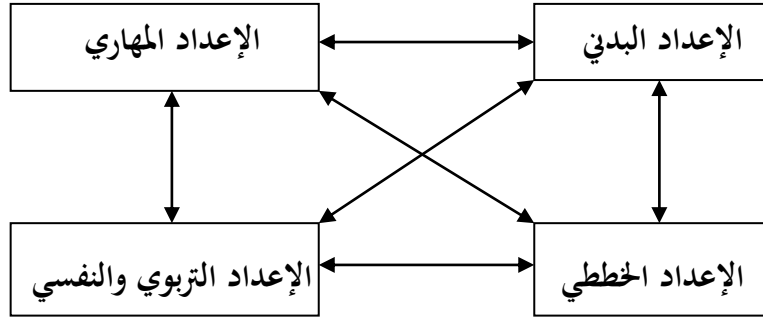
- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إنتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، مرجع سابق، ص30.

2- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص24، 25 .

2-10-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة الألعاب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم (2): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

11-2- أهداف التدريب الرياضي: من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارة الخاططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة، إلخ...¹

1- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998، ص12.

كما يهدف التدريب الرياضي غلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية¹. بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الانسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي².

12-2- فوائد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:³

12-2-1- العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية وإكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساسا علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين اهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح اخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية إبتكارية.

12-2-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، إن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص21.

2- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص20.

3- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص45-48.

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
- ان يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.¹

2-12-3- الإيضاح:

- لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهار معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ولا يأتي ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:
- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا او يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه بالتقديم البصريين وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
 - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
 - أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.²

2-12-4- التدرج:

- يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الإرتفاع بها ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابقا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لابعوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.
- لقد أصبح التدرج للوصول على احسن مستوى من الداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

1- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق ، ص48.

2- ، مرجع نفسه، ص48.

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.¹

2-12-5- الإستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيًا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقًا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم وسلامة حواسهم يقاس مستوى استيعاب اللاعبين لما هو مطلوب منه نتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائمًا حافزًا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات.²

2-12-6- الإستمرار:

يلعب الإستمرار دورًا هامًا في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وأن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديديتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

1- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 48.

2- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 27-29.

- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

13-2- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و 15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعاً لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة ترتكز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1. القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
2. التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيما يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل مرحلة تدريب المستويات العليا).²

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1996، ص 39.

2- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 29.

14-2- أسباب إستخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لإستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية هناك إعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر تداخلا أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض ومن الخبرة التي يولدها عمل المجموعة، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلا لإعتبارات إجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معا أحيانا يكون التفكير المنطقي هو إتخاذ هذه الأشياء معا.¹ كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءا من عملية التدريب.

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي وذلك من أجل تقييم الإختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها إختلاف الظروف والمواقف.²

15-2- أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

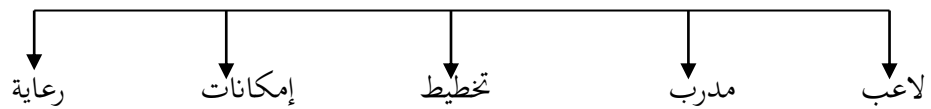
1-15-2- التدريب بالمشاركة: والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الإستمتاع بالمشاركة.

2-15-2- تدريب الأداء: وهو في الأساس معرفي يشمل إعدادا محددًا ومتخصصًا من أجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي والبيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... إلخ).³

16-2- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيط التالين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة اجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

2-16-1 متطلبات التدريب الرياضي عامة:



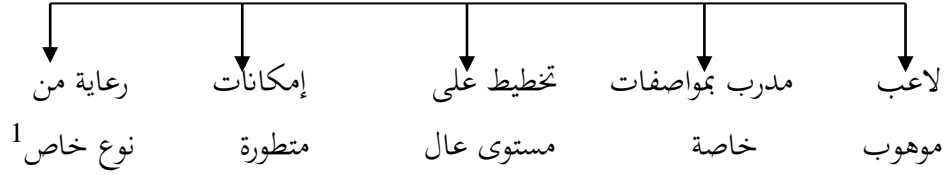
1- مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط، دت، ص27، 26.

2- نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص31، 32.

3- المرجع نفسه، ص 32.

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات.

2-16-2- متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:



2-17-2- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي:

2-17-2-1- مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

2-17-2-2- مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

2-17-2-3- مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

2-17-2-4- مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

2-17-2-5- مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

2-17-2-6- مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

2-17-2-7- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

2-17-2-8- مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن ان تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

2-17-2-9- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطي للاعب او حت لطالب المدرسة يجب ان يكون نافعا.

2-17-2-10- مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب. وإنما تساعده.²

1- بسطوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، مرجع سابق، ص38، 39.

2- كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004، ص122.

3. حمل التدريب:

3-1- تعريف حمل التدريب: يعرف "Harrar" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي

الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".¹

في حين يفرق "مت فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وأعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي وأعتبره درجة الإستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى إستشارة عمليات الإستشفاء.²

3-2- مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

3-3- مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل أقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

1- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص59-61.

2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص52.

3-4-4- مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

3-4-4-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم بالتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

3-4-4-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنمية مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، إكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

3-4-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.¹

3-4-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

3-4-4-5- مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.²

1- محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، 1985، ص83.

2- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص67-74.

3-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.¹

4. معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الإجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ وإعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
- قابلية لن تكون حكما طيبا أو شريرا.

4-1- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقساوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الإجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن اول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا ما يبرز تأثير المجتمع على اخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.²

5. طرق التدريب:

5-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها: (المنهجية ذات النظام والإشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

1- عادل عبد البصير علي, التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مرجع سابق، ص75

2- مفتي إبراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص210.

5-2-أنواع طرق التدريب:

5-2-1- طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبيا.

أهدافها: تطوير التحمل (منخفض الشدة، مرتفع الشدة).

5-2-2- طريقة التدريب الفترى: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل، المتتالي للحمل والراحة.

أقسامها: طريقة التدريب الفترى (العام , الهوائي , العضلي).

5-2-3- طريقة التدريب التكرارى: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.

أهدافها: القوة العضلية القصوى، السرعة، القوة المميزة بالسرعة.

5-2-4- طريقة التدريب الدائرى: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب (المستمر، الفترى , التكرارى).

مميزاتها وخصائصها: يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الأساسية، تنمي من خلاله السرعة القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة تطور القدرات البدنية فرديا، توفر الجهد والوقت، التشويق والإثارة استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.¹

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص 216.

خلاصة:

من خل ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالإعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال اهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.

كما تطرقنا إلى اخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على اخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

الفصل الثاني

الصفات البدنية

تمهيد:

لقد أسفرت البحوث النظرية و العلمية عن نتائج و تطبيقات تعتمد في جوهرها على تفسير ميكانيزمات العمليات الوظيفية لجسم الإنسان، و يعتمد القائمين على العمليات التدريبية من دارسين و مدربين على معلومات نابعة من حقائق علمية و محققة وهي نتيجة للبحوث المختلفة.

فالإعداد البدني للاعب و إثارة وعيه يمكن أن يعطي في الميدان ما يريده المدرب لهذا وجب تحسين تحكم الرياضي من جميع النواحي و خاصة البدنية منها.

بحيث أن متطلبات الكرة الحديثة تستوجب على مدرب كرة القدم التركيز و الاهتمام بالصفات البدنية بصفة عامة وصفتي السرعة والمرونة بشكل خاص لأنهما يعتبران من أكبر عوامل التميز في الأداء بين اللاعبين و يعطيان الإضافة للاعب داخل الميدان لكي يصبح لاعبا متميزا.

لذا يدور محتوى هذا الفصل حول الصفات البدنية بكل أشكالها وخاصة صفتي السرعة والمرونة.

1. تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطافية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر.¹

وللصفات البدنية مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.²

2-أنواع الصفات البدنية:

1-2-التحمل:

1-1-2- مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف "Datchkof" التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي³.

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

أولا : التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000م.

1 _ سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص283 .

2 _ محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992، ص179.

3_ ريان مجيد خريبط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989، ص 31

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، وكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب ، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها .

ثانيا : التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400 م عدو ، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م و400 م بألعاب القوى و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس.¹

2-1-2- أنواع التحمل :

* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من (40 ثا إلى 02 د) كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

* التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة .

* التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .

* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية .

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض.²

1 _ كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان 2004 ص 87 - 88.

2 _ طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989، ص 101

2-1-3- طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع ، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة

بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي والدائري .

* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دبورما Delorme " أنه يمكن التدرّب لعديد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.¹

2-2- الرشاقة:**2-2-1- تعريف الرشاقة:**

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.²

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى.

كما انه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري ، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا

1 _ كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21، مرجع سابق، ص 92

2_ مرجع نفسه، ص 86 - 87.

مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة ، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

2-2-2- طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا

يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب .

وينصح هارا "Haare" ومانتيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة .

✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها .

✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات .

✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين — تقصير مساحة الملعب .

✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين

✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

2-3- القوة:

2-3-1- مفهوم القوة:

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. كما

تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء

اندفاعية عضلية واحدة.¹

2-3-2- أنواع القوة:

2-3-2-1- القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري، وتعتبر واحدة من

الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب.²

1 _ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992، ص 171.

2 _ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1987، ص 80.

2-3-2-2- القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو.

2-3-2-3- تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته.¹

2-3-2-4- القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.²

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة "، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن ، أما (المندلاوي والشاطي) فقد عرفها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى.³

2-4-2- السرعة:

2-4-2-1- مفهوم السرعة:

يفهم من مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها " القابلية على الاستجابة العضلية التي تنتج عن التبادل

السرير بين الانقباض و الانبساط العضلي".

و السرعة ترتبط بالقابلية كالقوة العضلية أو بعملية تغيير الاتجاه. ويستخدم للدلالة على أداء الحركة الواحدة أو عدة حركات في أقصر زمن ممكن، أو أنها القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن هناك مفاهيم كثيرة لمصطلح السرعة ، أي أنها تختلف طبقاً للمفهوم الفيزيائي و الفسيولوجي و التدريبي الرياضي.⁴

1 _ محمد حسن علاوي، علم التدريب، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1989، ص115.

2 _ قاسم المندلاوي، احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979، ص45.

3 _ قاسم المندلاوي ، محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1987 ، ص85-86

4 _ Jürgen Weineck, **Biologie du Sport**, Edition Vigot, Paris 1992, Page 292

2-4-2- ويعرف مفهوم مصطلح السرعة من الجانب التدريبي:

بأنها" القابلية على أداء حمل معين بأقصر زمن ممكن، ويعرفها (هارة) بأنها حالة الاستجابة العضلية، أي أقصى استجابة عضلية بين الانقباض و الانبساط العضلي".

و تعرف أيضا" قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت ظروف زمنية معينة في أقصر مدة"، سرعة التكرار لا تقاس بعدد مرات التكرار على الوحدة الزمنية أثناء رفع ثقل خفيف نسبيا عند تدريب القوة الانفجارية.

2-4-3-مراحل بناء السرعة:

تناول العديد من الباحثين مراحل بناء السرعة لدى الإنسان، وكان الاختلاف واضحا بينهم على الفترات العمرية التي تظهر السرعة فيها، حيث ظهر أن أولى مراحل بناء السرعة تبرز بصورة جلية في عمر 8 إلى 10 سنوات.

و يعد العمر الذي يتم فيه البدء بالتدريب الرياضي مهما جدا، بينما يتم التدريب الرياضي للمبتدئين في عمر (14- 15 سنة) و يمكن الوصول إلى السرعة القصوى في عمر 17-20 سنة.

يتمكن الطفل في الفترة العمرية التي تقع في 8 سنوات التدريب على تطوير السرعة الحركية حيث تتزامن مع تطوير القوة العضلية.

و تؤكد المصادر العلمية أن بدء تدريب السرعة يكون في عمر 9 سنوات لأن طبيعة الأجهزة الوظيفية تتقبل في هذه الفترة العمرية الكثير من التمارين البدنية، إذ يتم بناؤها بدقة و تكون أساسية في بناء التدريب الرياضي. و يظهر أن قواعد السرعة فسيولوجيا تكمن في عدم استقرار الجهاز العضلي العصبي، فضلا عن عدم استقرار الألياف العضلية و الأجهزة و الأعصاب و العودة إلى الوضع الطبيعي بعد الانتهاء من الحوافز و تحقيق الاتزان الطبيعي.

إن عدم ثبات الألياف يؤدي إلى زيادة السرعة، مستوى تطور السرعة الذي يظهر من خلال أقصى سرعة للتردد الحركي لا يكون سببا في عدم استقرار الجهاز الحركي، و ليس بسبب الوصول إلى أكثر عدد من النبضات العصبية في الوحدة الزمنية، بل يكمن السبب في انتقال عمل الأعصاب الحركية من حالة الاستثارة إلى حالة الخمول أو العكس¹.

تتعلق عملية الاستثارة و الخمول بعملية التحويل تنسيق عمل العضلات المركزية و اللامركزية، فضلا عن الإيقاع الحركي الخاص. و تؤكد الدراسات أن سرعة الرياضي تعد صفة حركية مركبة، فالأشكال الرئيسية لظهور السرعة تكمن في سرعة رد الفعل الحركي و سرعة زمن الأداء الحركي لمرة واحدة و أداء الفعل الحركي.

1 _ Jürgen Weineck, " Manuel de l'entraînement " , Edition Vigot , Paris ,1986 page340.

وهناك أهمية خاصة لسرعة الفعل الحركي الكامل، فالسرعة الحركية تظهر سرعة الرياضي بشكل غير مباشر. وتؤكد الدراسات أن نتائج تطوير السرعة لا يتعلق بالعمر المبكر أو التأخر، حيث لا توجد علاقة بين تطور السرعة من عمر 8 سنوات و عمر 17 سنة.¹

2-4-4-4 أشكال السرعة:

لقد قسم الباحثون السرعة إلى ثلاث أشكال هي:

- السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية.

- رد الفعل الحركي.

2-4-4-1-1 السرعة الانتقالية:

تعرف بأنها " الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر خلال وحدة زمنية معينة". فضلا عن أنها سرعة الانتقال في الحركة المستقيمة من مكان إلى آخر تساوي المسافة على الزمن. و يطلق على السرعة الانتقالية " القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة". و يتم خلال السرعة الانتقالية " انتقال الجسم ليقطع إزاحة معينة بحيث تقطع أجزاء الجسم كافة المسافات نفسها بالفترة الزمنية نفسها و تكون سرعة هذه الأجزاء متساوية و تتخذ مسارات الأجزاء الخطوط المستقيمة أو المنحنية".

2-4-4-2 السرعة الحركية:

تعرف بأنها " سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة عن أداء الحركات ذات الصيغة الثنائية أو الثلاثية". و تعرف أيضا بأنها " الحركة التي يبقى فيها مركز الثقل ضمن قاعدة الاتزان على الرغم من تغيير وضعه أثناء الحركة المرتكزة أو يخرج عنها مثل حالات طيران الجسم".² كما يفهم منها " أداء حركة ذات هدف معين لمرة واحدة و عدة مرات متتالية في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة محدد".

2-4-4-2 رد الفعل الحركي:

يعرف بأنه " عامل عصبي مبني على الانتباه و قدرة الرياضي على إدراكه للعمليات الحركية المطلوبة". وتعرف " قدرة الفرد على الفعل الحركي بأسرع زمن ممكن". و تعرف " الفترة الزمنية بين ظهور الحافز و الرد عليه وفق استجابة خاصة، أي الزمن الذي يستغرقه الرياضي لبدء حركة الاستجابة".

1 _ أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، جامعة حلوان 1998، ص 187.

2 _ Jürgen Weineck, « Manuel de l'entraînement », Edition Vigot , Paris ,1986 page 344

هناك نوعان من رد الفعل هما:

• رد الفعل البسيط:

ويعرف بأنه " أسلوب الإجابة عن الحافز ووضع الحافز الناتج من الحركة و حركة الانفعال".

• رد الفعل المعقد:

يعرف بأنه " فعل حركي يشترك فيه حالات نفسية و رد الفعل الحركي البسيط و الحركة".

(علاوي) " استجابة غير واعية لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الذي سيحدث ونوع الاستجابة الحركية".

أما زمن رد الفعل فيعرف " الزمن الذي يستثمر الحركة في النسيج الليفي خلال حدوث الإثارة في بداية رد الفعل الإرادي إلى بدء الحركة. و تعرف السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير و بين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير. أما زمن العبء فيطلق على الفترة الزمنية للحفز في بدايته إلى استقراره".¹

2-4-4-2- النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية:

* التدريب باستخدام السرعة تحت القصى و القصى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى الانقباض العضلي ما إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الابتسام و الاسترخاء.

* استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار أكثر حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء.

* تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح باستعادة الشفاء و تتراوح في الغالب من 3-5 دقائق.

* عدم استخدام السرعة القصى بما لا يزيد على 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

* يجب العناية بعمليات التهيئة و الإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات و الأوتار و الأربطة.

* الاستفادة من تأثير عامل التمطية على تمارين السرعة و المقدره على الاسترخاء.

* يحسن البدء بترتيبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة من فاعلية هذه الترتيبات و عدم تأثر الجسم بالتعب.

* الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية سرعة الانتقال.²

1 _ قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997، ص519.

2 _ Jürgen Weineck, **Biologie du Sport**, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296

2-4-5- إختبار السرعة 30م:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة يد، ساعة توقيت، صافرة.
- وصف الأداء: يدير الاختبار شخصان
- الأول: يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولاً عن الإنطلاق.
- الثاني: ينتبه إلى إشارة ذراع المركز بالبداية بتشغيل ساعة الإيقاف، ثم إيقافها بعد أن يجتاز اللاعب خط النهاية.
- القواعد: يسجل الزمن الذي بين إشارة المركز بالبداية واجتياز اللاعب خط النهاية.
- التسجيل: يسجل الزمن بالتواني الى اقرب عشر الثانية.¹



شكل رقم(03): يوضح اختبار السرعة 30م من البدء العالي

2-5- المرونة:

2-5-1- مفهوم المرونة:

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية².

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل لجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط

1 _ سليمان علي حسن (وآخرون)، المبادئ التدريبية في كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1993، ص372.

2- أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، الأتجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، دط، 2008، ص201.

يعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط، وبذلك يمكن القول بان المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات¹.

2-5-2- تعريف المرونة:

يعرفها كل free و harre المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل².

وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية"³. ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد.

ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة "

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة

طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل⁴

2-5-3- أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر, التمزق والشد.

• لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.

• تساهم في تسهيل الأداء الحركي .

• تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .

• تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية مدى حركي معين كالجمباز...

• تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي .

• تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .

• المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .

• تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة⁵.

• تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا

1- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1996، ص201.

2-CarbeanGoel, **foot Ball de l'écoleauxassation**, edition revue, paris, 1998, p13.

3-Philippe Leroux, **foot ball plantification et entrainement**, editionamphora, Paris, 2006, p198.

4 - أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، الأتجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق ص201.

5 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1997، ص3، ص79.

- تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين¹. كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:
- عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة .
- إجبار مدى الحركة وتحديدده في نطاق ضيق².

ويؤكد "مانبوس وباود" بأنه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات، إلا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل أنها تكون سببا للإصابة، كما أن التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة³.

2-5-4- أنواع المرونة : وتحدد أنواعها حسب

- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.
- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).
- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

2-5-4-1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.
- مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي .
- 2-5-4-2- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).

- مرونة ايجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية
- مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

2-5-4-3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

- مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.
 - مرونة حركية: وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة⁴
- إن التقسيم الرئيسي لأنواع المرونة متعلق بالثبات والحركة، السلبية والايجابية وهو كالتالي:

1 - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط 1، ص 115، 2001.

2 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، مرجع سابق، ص 80.

3 - أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، الأجهت الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 202.

4 - Dekkar Nourddine et aut. **technique d evolution physique des Athlete**, imprimerie du point sportif, Alger, 1990, p13.

- **المرونة الثابتة:** الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة
- **المرونة الثابتة الايجابية:** وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل أو أيقوى خارجية, وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة. والتي وجد أن ارتباطها بالانجاز الرياضي اكبر من المرونة السلبية, الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس, والإطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة لها من ابرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة, كما أنها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالالتواء, الالتهاب والكسر.
- الانقباض العضلي الثابت من الصعب أن يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الإطالة العضلية كما أن هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الإطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول إلى أقصى مدى تسمح به إطالة هذه العضلة
- الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتى تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد, والإطالة المرجوة¹.
- **المرونة الثابتة السلبية:** وهي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية أو بمساعدة المدرب, زميل, معدات وأجهزة ومن مميزاتها:
 - . طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة.
 - . مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.
 - . تسمح بالإطالة إلى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب.
 - . يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدما من عملية العلاج التأهيلي.
- . يمكن أن تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع الزميل.
- من عيوب المرونة السلبية الآلام والاصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقا غير صحيح, وتؤدي إلى رد فعل انعكاسي لا إرادي للمرونة إذا تمت الإطالة السلبية بسرعة أكثر من اللازم, وتزيد احتمالات الإصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية².
- **المرونة المتحركة:** تعني المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل اثناء الحركة ويمكن انجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

1 - عبد العزيز نمر، الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997، ص 29-30.

2 - مرجع نفسه، ص 28-29.

. اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات

الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة

. الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصّل دون جهد زائد .

المرونة العضلية هي أكثر طرق الإطالة شيوعا في الرياضات المختلفة ,وفيما تتم الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية, الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة :

. لاتبّيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة .

. تؤدي الى حدوث الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة مما يعيق مرونة الأنسجة الطامة .

. لاتبّيح الوقت للتكيف العضلي¹

● **المرونة السلبية** : تؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب دخل فيه ,قد يكون هذا

العامل المدرب أو الزميل أو أي جهاز خارجي ,ويرى كل من 1980 olcoitt,dousing إن لهذا

التدريب مميزات أهمها :

. نظرا لاشتراك المدرب للأوضاع في أداء هذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب

أدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن أن تميز هذا التدريب .

. يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للأوضاع وتصحيح الأخطاء² .

. يمكن ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب او عن طريق الزميل المساعد

,والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة ,وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الألم الناتج عن الإطالة

● **المرونة الايجابية**: وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى

مدى حركي اقل من الموجود في المرونة السلبية ,وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء

المهاري حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18, ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة إلى أن

هناك علاقة بين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب

للإصابة وخاصة التمزقات حسب 1983 iashivli³.

وزيادة الفرق بينهما أيضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد أيضا على الأداء إما إذا قل الفرق

بينهما تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب إلى أعلى مستوى له⁴ .

1- Jürgen Weineck , **Biologie du Sport**. édition vigot, France ,1992 ,p27.

2 - طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997، ص262.

3 - مرجع نفسه، ص262.

4 - مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواج، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، دط، 2005، ص337.

2-5-5- العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

- . درجة مطاطية العضلات والأوتار, والأربطة المحيطة بالمفاصل .
- . درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل .
- . طبيعة تركيب عظام المفصل, وقوة العضلات العاملة على المفاصل .
- . كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط, ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية .
- . تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب .

- . يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب .
- . تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل .
- . تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة .
- . تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة¹.

2-5-5-1- علاقة السن بالمرونة: أكدت الدراسات التي أجريت على إعداد كبيرة من الرياضيين إن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وإنها تتناقص تدريجيا حتى سن 15، إما في السن 50 فان كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60 . 70 سنة، وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمى في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية.²

2-5-5-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية : قدرة تمدد العضلات , الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات ,ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور, وأيضا النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين ,وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين estrogen) والتي تتواجد عند الإناث البالغات فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة يلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال ,والقسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال المرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن أن تصل إلى أقصاها ابتداء من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيم بعد.³

إن تصحيح عظام الحوض عند الإناث خلق كي يسمح بحركة هذا العظام بمدى واسع مع عملية الحمل والوضع, وبصفة خاصة فان اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين وأن عظام الحوض

1- Jürgen Weineck, **Bibliography**, opcit, p27.

2 - طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 277.

3 -Jürgen Wei neck , **Bibliography**, opcit, p278.

والفخذين لدى الإناث اخف وزنا واكل حجما.

2-5-5-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد , وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات إن الأفراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الأطراف السفلية من الممكن ان يتوقف في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس طولا كما أن لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبومترية علاقات غير دالة إحصائيا بالمرونة¹

كما أن هناك عوامل أخرى تؤثر في المرونة من الناحية التشريحية وهي :

. شكل الغضاريف التي بداخل المفصل .

. سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه).

. وضع وطول الأربطة الداخلية في تركيب المفصل .

. العضلات التي تقوم بالحركة الأساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها .

. كما أن المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد أثبتت التجارب والدراسات أن هناك

عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:

. هناك توافق بين القوة والمرونة , فالقوة تعتمد على تركيب العضلة والمرونة تعتمد على استجابة العضلة للتمدد

. الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير .

. الإحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التديك².

2-5-6- التديك والمرونة:

التديك مهم جدا في تخفيف صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة و يهدف التديك لتخفيض التصلب العضلي بالإضافة إلى المساعدة على زيادة مرونة الأنسجة الرابطة , وكل هذه التأثيرات يمكن أن تنجز بشكل أفضل بالاستعمال المنتظم للتديك.

2-5-7- مبادئ تنمية المرونة: قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة مايلي :

*الاستمرار في مستوى المرونة, والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من(8-10) أسابيع لتنمية المرونة.

* التدرج للوصول إلى أقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الإصابات.

* التركيز على مطاطية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة.

1 - طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 279.

2 - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الأجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 206-207.

- * رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة قبل البدء في تمارين تنمية المرونة.
- * يجب عدم مد العضلة إلى جد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العبء الفارقة للإحساس بالألم.¹
- * أن يكون التخطيط مقنن ومنظم لتنمية المرونة وذلك بوصفها في شكل مجموعات من التمرين تؤدي يوميا أو مرتين في اليوم الواحد وخاصة بين أجزاء الجرعة التدريبية وفي نهايتها.
- * أن يكون هناك تخطيط سليم للتدريب على المرونة والقوة العضلية.
- * استغلال الفترة بين تدريبات المرونة لتمرين الاسترخاء.
- * يجب ان يكون هناك توازن بين تنمية المرونة مع بقية القدرات البدنية.
- * يفضل تنمية صفة المرونة في مرحلة الطفولة لسهولة تثبيتها فيما بعد.
- * ضرورة أن تتناسب تمارين المرونة مع المستوى المهاري للاعب.

2-5-8- طرق تنمية المرونة:

قدم موندو "1969" أربعة طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي : .

الطريقة الأولى : تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

الطريقة الثانية : تؤدي تمارين ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

الطريقة الثالثة : تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية الحركة.

الطريقة الرابعة : تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية الحركة.

وطرق تطوير عنصر المرونة تتلخص في إحدى هذه المجموعات الثلاث الطريقة الايجابية (تنوع بين الطريقة الثابتة والمتحركة)، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

ومعظم المدربين يلجؤون إلى الطريقة الثالثة رغم أن عليها قيود كثيرة مثل تركيزها على مفاصل الكتف

والفخذ فقط , وقد اتفق بعض المتخصصين أن الطريقتين الأولى والثانية لهما نفس التأثير بينما هناك دراسات

مقابلة تقول انه ليس هناك فرق بين الطرق الثلاث.

2-5-8-1- الطريقة الايجابية : وفيها يصل الفرد الرياضي إلى أعلى مرونة للمفصل لتنشيط العضلة وتعتمد

هذه الطريقة على رد فعل العضلة ودرجة تكيف وانسباط العضلة².

2-5-8-2- الطريقة السلبية : ويصل فيها الرياضي إلى أعلى درجة مرونة بمساعدة فرد آخر أو إضافة وزن

وفي هذه الحالة يدفع المساعد العضو إلى أقصى درجة مرونة بدون تدخل اللاعب وهذه الطريقة تطبق على

مفصل الكعب والفخذ والكتف والرسغ وتنصح بها مع الفخذ لان الضغط أو الوزن قد يزيد شعور اللاعب بالألم

أو قد يكون الضغط والثني اكبر من طاقته ويؤدي إلى انزلاق عضلي , لذا وجب أن يكون الضغط واستخدام الوزن

1- Jürgen Weineck, **Bibliography**, opcit,p278.

2 - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الأجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص208.

بالتدرج وتحت إشراف في دقيق.

2-5-8-3- الطريقة المختلطة : وفيها يجب على الرياضي أن يحرك العضو حتى حدود المفصل ثم يصل إلى أعلى درجة مقاومة للمساعد ,وبعد ذلك إلى درجة أعلى من الحد السابق ويقوم اللاعب بمقاومة المساعد لمدة من 4-6 ثوان ويعيد اللاعب هذه الحركات حسب قدرته على التحمل .

وقد اتضح أن المرحلة السنوية ما بين 12-14 سنة تزداد فيها فاعلية تنمية المرونة وتضعف فاعليتها في سن 18-20 سنة او أكثر لذا يجب مراعاة ذلك عند التخطيط لتدريب وتنمية عنصر المرونة للرياضيين¹.

2-5-9- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة:

2-5-9-1- تمارين الإطالة : وهي الوسيلة الرئيسية لتنمية المرونة وهي عبارة عن تمارين ترددية للجسم تنفذ على شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 10 أسابيع وتكون يومية بمعدل 45 من كل وحدة تدريب إذا كانت موجهة لتنمية المرونة وتعطي نتائج إذا كانت يومية أفضل من يوم بعد يوم .

2-5-9-2- استخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية : هناك بعض الأجهزة موجهة لتنمية المرونة كجهاز تنمية مفصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الأجهزة تؤدي إلى حركة ايجابية .

2-5-9-3- الطرق الحديثة المستخدمة: (طريقة التأثير الكهربائي) مسؤولة عن إطالة العضلات حيث تعمل عن طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي إلى حركات مطاطية بالعضلة وامتداد الألياف العضلية وهذه تستخدم مع لاعبي المستويات العالية .

تتميز بالاقتصاد في الوقت وهي ذات فعالية افضل من الطرق العادية إما مضارته فلها تأثير على القلب خاصة عند اعتزال الرياضي.²

2-5-10- تنمية المرونة لدى الأواسط :

ليس لتمرين المرونة اثر سلبي على الاواسط إذا استخدمت بتقنيات علمية و يجب استخدامها قبل البلوغ إذا كان هناك حرص على عدم الضرر بالمفاصل والعمود الفقري والتمرنات التي يفضل استخدامها في تنمية المرونة لدى الأواسط هي نوعان :

* تمرينات المرونة والإطالة البلاستيكية .

* تمرينات المرونة والإطالة الثابتة.

2-5-10-1- تمرينات المرونة والإطالة البلاستيكية: يعتمد هذا النوع من النمط المفاجئ لإنتاج الإطالة في العضلات , والتي ستؤدي إلى المرونة وذلك من خلال المرجحات والحركات المفاجئة ,ويجب مراعاة الحذر في استخدامها حيث يمكن إن تؤدي الحركات الزائدة عن المدى الحركي بدرجة كبيرة إلى إحداث أذى للمفاصل

1 - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الأجهت الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع نفسه، ص209.

2 - مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص337-338.

والعمود الفقري .

2-5-10-2- تمرينات المرونة والإطالة الثابتة : يؤدي التمرين من وضع ابتدائي محدد ثم البدا في الإطالة العضلية على المفاصل ويراعى أن يكون أداء التمرين بطيئا ,هذا النوع يقلل من الإصابة بالتمزقات وحدوث الألم بالعضلات نتيجة الأداء ولذلك ينصح به أثناء أداء تمرينات المرونة لدى الأواسط¹.

الأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار وان استخدامهم لتمرينات القوة وحدها والتركيز عليها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على المفاصل وإذا حدثت طفرة نمو مع زيادة قوة العضلات تصبح المفاصل اقل مرونة ويجب تعويض ذلك باستخدام تمارين الإطالة والمرونة المطاطية².

2-5-11- تدريب المرونة لدى الأواسط:

تتلخص أهمية تمرينات الإطالة في المحافظة على عضلات وأربطة الجسم في حالة امتداده ومطاطية كافية تجعلها جاهزة للعمل أو الأداء بسهولة ويسر كما تساعد بصورة مناسبة على تقليل فرص حدوث إصابات شد أو تمزق العضلات أو الأربطة.

ويراعى أداء تمرينات الإطالة قبل التدريب وقبل المباراة بانتظام وكذلك فعلى اللاعبين الاحتياطين أداء هذه التمرينات باستمرار تحسبا لاشتراكهم المنتظر في المباراة وفي حالة انخفاض حالة درجة الحرارة في موسم الشتاء يراعى أداء التمرينات أثناء ارتداء بدل التدريب أما خلال الأيام الحارة فتؤدى أثناء ارتداء زي اللعب العادي .
والمدرّب النابه يعتمد إلى تلقين لاعبيه برنامج تمرينات الإطالة الخاصة بالفريق بحيث يستطيع كل لاعب أدائه خلال التدريب الفردي.

وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمرينات الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق³.

2-5-11-1- الإطالة من الوقوف : يلاحظ البدء من الأجزاء العليا للجسم ثم تتدرج التمرينات إلى أسفل * دوران ومراجعة الذراعين :

عمل دوائر كاملة بالذراعين (360 درجة) بحيث تمر الذراعان خلف الرأس وذلك لعدة 8 مرات أمام ثم مثلهم خلفا, هذه التمرينات تؤدي إلى إطالة العضلات الدالية (أعلى الكتفين) والصدريّة العظمى والعضلات المنحرفة (أسفل خلف الرقبة) بالإضافة إلى عضلات الجانب الخارجي للجذع أسفل الذراعين.
- تلف الذراعين بقوة خلف الرأس.

* لف الذراعين خلف الرأس :

1 - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، مرجع سابق، ص 130.

2 - أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 51.

3 - مصطفى زيدان، موسوعة كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 7، 1997، ص 56.

- يؤدي التمرين للأعلى والخلف 8 مرات .
- يؤدي هذا التمرين إلى إطالة العضلات الجانبية للبطن (على جاني المعدة) بالإضافة لعضلات الصدر.
- * لف الجذع :**
- يدفع الذراع بقوة عبر الجسم وكأنما تقوم بلكم منافس مواجه .
- يجب أن يكون اللف بقوة كافية تكفي لان يتمكن اللاعب من التنفس شهيقا وزفيرا في كل لفة
- هذا التمرين يؤدي إلى إطالة عضلات الظهر ومرونة أربطة العمود الفقري بالإضافة إلى مد عضلات الكفين والرقبة
- يكرر التمرين 8مرات لكل جانب.
- * دوران الرقبة :**
- تلف الرقبة في اتجاه عقرب الساعة اتجاهها في دوائر واسعة وهادئة.
- تحريك الرقبة أماما وخلفا، ثني الرقبة من جانب لآخر .
- يجب أن تؤدي التمرينات السابقة 8 مرات في كل اتجاه.
- تحقق هذه التمرينات المحافظة على مرونة العمود الفقري وارتحاء الأعصاب كما تحافظ على مرونة الرقبة¹.
- 2-5-11-2- الاستعداد لإطالة الجزء السفلي للجسم:**
- ثني الجذع أمام أسفل مع تشبيك اليدين خلف الظهر لمدة 30 ثانية.
- من الضروري أداء تمرينات الإطالة ببطء ونعومة وذلك لمنع حدوث الإصابات .
- ملحوظة هامة :تزيد أهمية الإطالة الأولية عند التقدم في العمر وخلال الطقس البارد, كما ان ارتحاء عضلات الرجلين ضروري قبل بدء التمرين .
- يمكن اتخاذ وضع الجلوس طولا فتحا لأداء التمرين.
- يؤدي هذا التمرين لمدة 30 ثانية خلال موسم التدريب أو المباراة أما إذا توقف اللاعب عن التدريب لفترة فان عليه أداء التمرين لمدة تتراوح بين دقيقتين وخمس دقائق².
- * مرجحة الرجلين:**
- من وضع الوقوف يتم مرجحة الرجل مفردة بقوة أمام ولعل اتجاه الصدر ثم الأسفل, يتم أداء التمرين 10 مرات كل رجل يلاحظ الاحتفاظ بالقدم الثانية على الأرض قدر الإمكان.
- يؤدي هذا التمرين إلى إطالة العضلات الخلفية للفخذ والساق
- * دوائر الرجلين:**

1 - علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 2008، ص43.

2 - مرجع نفسه، ص43-44.

- عمل الدوائر الرجل المفردة إلى خارج على أن تصل القدم إلى أعلى ارتفاع ممكن
- يؤدي التمرين 10 مرات كل رجل ومن أهم فوائد إطالة العضلات الداخلية للفخذ

* ثني الجذع على الرجل :

- ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين من المسافة من 1م- 1.2م وثني الجذع الأكبر قدر الإمكان لمحاولة لمس الصدر للرجل ثم يلف الوسط اتجاه الرجل التي يجري إطالتها ومحاولة لمس عضلة الفخذ الأمامية للصدر يمكن جذب الجسم إلى الأسفل وذلك بشد الذراعين للرجل
- تبادل الرجلين وبكر التمرين 8 مرات لكل رجل مع الاحتفاظ بوضع الامتداد الأقصى لمدة (5-15) ثانية
- هذا التمرين يعمل على إطالة العضلات خلف الفخذ وخلف الساق والعضلات الضامة للفخذين كذلك فهي تعمل أيضا على إطالة عضلات الظهر وزيادة مرونة العمود الفقري .

* ثني الجذع أمام - الكوعين على الأرض :

- ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين مسافة (1.2-1م) الميل إلى الأسفل أكبر ما يمكن لمحاولة لمس الأرض بالكوعين حاول ألا تسقط لكن اقترب بالجذع تدريجيا حتى تلمس سطح الأرض.
- البقاء على الوضع (5-15) ثانية .
- هذا التمرين يؤدي إلى الإطالة القصوى لعضلة الظهر , الفخذين , وخلف الساق¹ .

* الوقوف فتحا مع ثني الكوعين نصفًا وتباعد القدمين:

- اتخذ الوضع المذكور ثم أحاول النزول بالمقعد إلى الأسفل لأكثر مدة ممكنة .
- اهبط إلى سطح الأرض واضعًا يد على الأرض وذراعا مفردة على الرجل الممتدة .
- اهبط بثقل جسمك من جانب إلى آخر .

2-5-11-3- الإطالة على الأرض:

* الجلوس طولا فتحا الوضع (v):

- باعد الرجلين أقصى ما يمكن ثم لف الجذع في اتجاه الرجل الذي سوف يتم إطالتها.
- حاول أن تجذب الصدر إلى الأسفل وذلك باستعانة اليدين المسكيتين بالرجل وبذلك شد الجذع للأسفل لأكثر درجة ممكنة.

- احتفظ بالوضع لفترة (5-15) ثانية .

- تؤدي الإطالة 8 مرات لكل رجل .

* الجلوس طولا الوضع (w):

1 - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص122-123.

- باعد الرجلين أقصى ما يمكن ثم ضع اليدين على الساقين محاولاً أن تمس أصابع القدمين وفي نفس الوقت حاول أن تمس الأرض بالرأس.

- هذا التمرين متقدم ويتطلب درجة عالية من المرونة لعضلات الظهر والعضلات الضامة وعضلات خلف الفخذ.

- يراعى عند أداء التمرين عدم نزول الجذع فجأة لكن يستغل وزن الجسم في الإطالة البطيئة إلى أسفل، احتفظ بالوضع من (5-15) ثانية.

- يكرر التمرين 8 مرات .

* الجلوس طولاً الرجلان مضمومتان:

- من وضع الجلوس طولاً ضم القدمين وامسك الرجلين من المنطقة الخلفية للساق ثم اجذب الجذع تدريجياً لأسفل من الصدر أعلى الرجلين.

- يراعى مد الركبتين قدر الإمكان .

- حافظ على الوضع السابق لفترة من (5-15) ثانية.

- يشعر اللاعب ببعض الألم، وخاصة في العضلات الخلفية وهذا يعني انه يجري إطالة العضلات المذكورة.

- يكرر التمرين 8 مرات¹.

* الجلوس تربيع:

- ضم باطن القدمين معاً.

- استخدام الساعدين في الضغط على الفخذين برفق معاً وادفع الركبتين للمس الأرض

- في الجزء الثاني للتمرين اثن الجذع برفق معاً واملس أصابع القدمين بالرأس .

- احتفظ بالوضع لفترة من (5-15) ثانية

- كرر التمرين 8 مرات

2-5-11-4- إطالة الظهر:

- اتخذ وضع الوقوف على الكتفين ساند الظهر باليدين.

- استرخي ثم حاول أن تلمس الركبتين الأرض على جانبي الرأس

- احتفظ بهذا الوضع مرة واحدة فقط

- يعمل هذا التمرين على المرونة أربطة الفقرات الظهرية²

2-5-11-5- الإطالة الزوجية:

1 - علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، مرجع سابق، ص 54 .

2 - مرجع نفسه، ص 47.

* الوقوف المواجه:

- يقبض اللاعب (1) يد زميله (2) الذي يقوم بالإطالة كما يقوم بنفس الوقت تمسك الرجل التي تجري إطالتها ويرفعها إلى أعلى تدريجياً حتى يطلب منه زميله التوقف
- يكرر هذا التمرين بالتدرج ويرفق 10 مرات لكل رجل.

* الوقوف إلى جانب الزميل :

- يقوم اللاعب (1) بمسك رجل اللاعب (2)، كما يمسك يده القريبة للمحافظة على اتزانه عقب ذلك يقوم برفع الرجل الممسوكة للأعلى تدريجياً ويرفق
- يكرر التمرين 10 مرات لكل رجل¹

2-5-11-6- الإطالة المزدوجة من وضع الجلوس :

* الجلوس طولاً فتحة المواجه:

- يجلس اللاعبون رجلي الزميل القائم ثم الإطالة ثم يستخدم قدميه في التباعد فهو يقوم بدفع رجلي زميله إلى الخارج إلى أكبر درجة ممكنة كما يقوم اللاعب بالقبض على ذراعي بعضهما البعض ثم يقوم اللاعب (2) بالميل خلفاً جاذبا الزميل أماماً أسفل اتجاه الأرض لأكثر درجة ممكنة على إن المهم أن يجري أداء التمرين ببطء ويرفق إلى الدرجة التي يستطيع القائم بالإطالة احتمالها .

- يجب تكرار التمرين 8 مرات , وفي آخر مدة يثبت الزميل من (5 - 15) ثانية².

- يؤدي هذا التمرين اللاعبون الذين يستطيعون أداء الطالة بمفردهم أو الذين يعانون من قصر أو تصلب العضلات الزائدة

* الجلوس خلف الزميل :

- يتخذ اللاعب القائم بالإطالة وضع الجلوس طولاً ، القدمان مضمومتان والذراعان مفردتان أمام . أما اللاعب المساعد فيجلس خلف زميله ويقوم بدفعه من اعلي الظهر بيديه لأكثر درجة ممكنة لمحاولة لمس القدمين ، والدفع يجب أن يكون برفع إلى الدرجة التي يمكن أن يتحملها القائم بالإطالة .

- يكرر التمرين 8 مرات مع الثبات وأخر مرة لمدة من (5 - 15) ثانية .

2-5-11-7- الجلوس تربيع:

- يتخذ القائم بالإطالة وضع التربيع بينما الزميل المساعد يقوم بوضع يديه على ركبتي القائم بالإطالة وبدفعها بالتدرج إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض

1- Jironi Sura Andra et Sole cases, **Entrainement Physique du Sportive**, edition amphora, 1999, p74-75.

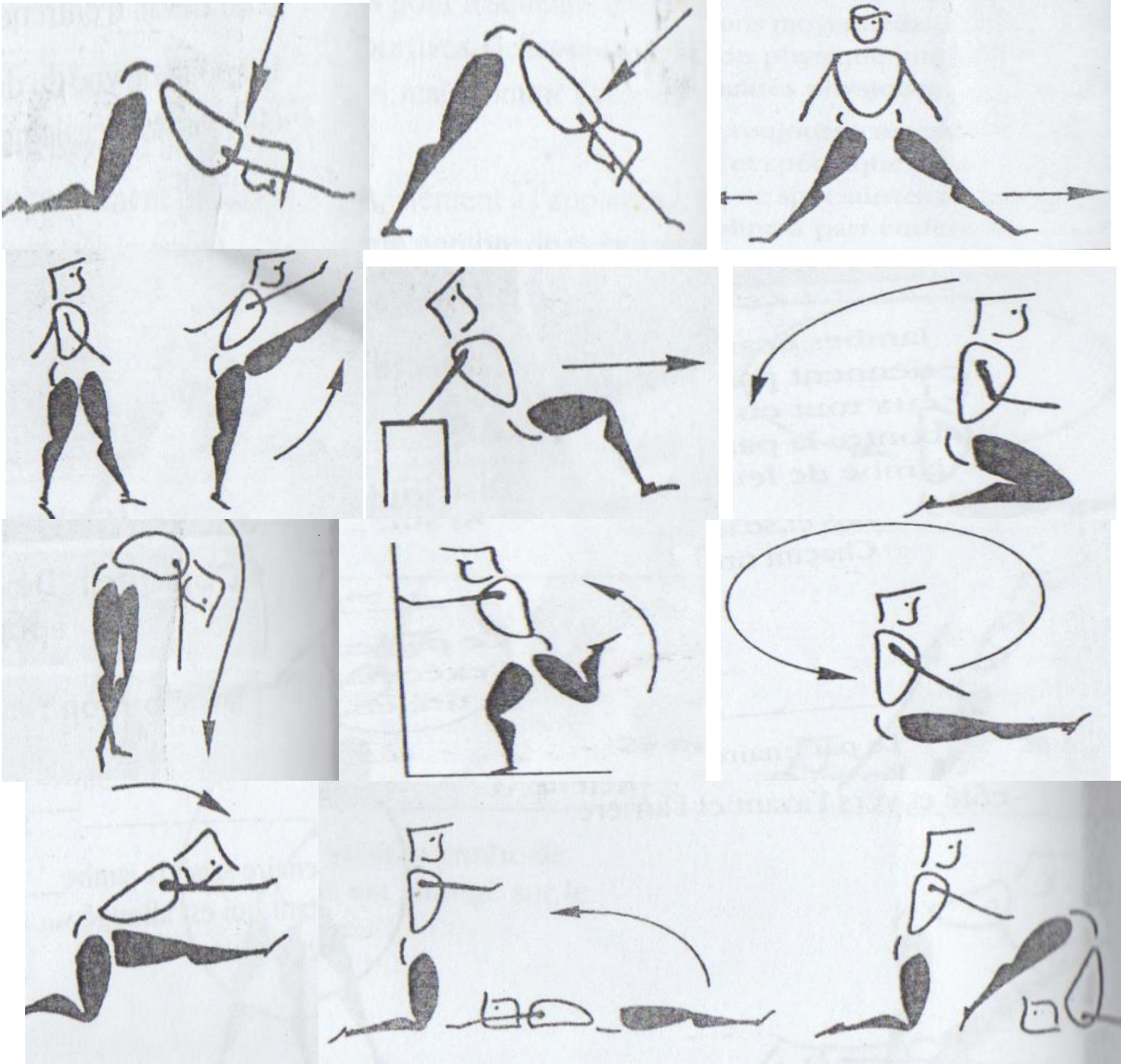
2 - علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، مرجع سابق، ص53.

2-5-11-8- تدوير مفصل القدم:

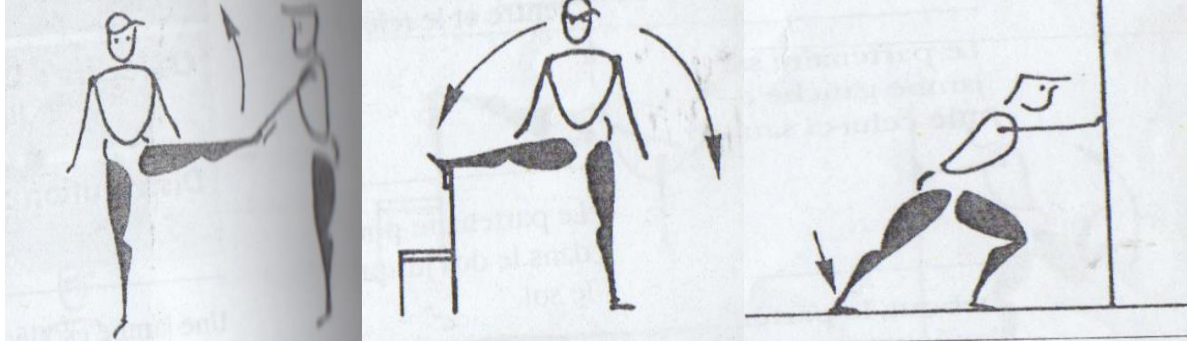
- من وضع الجلوس طولا, ضع قدم إحدى الرجلين على الفخذ الأخرى ثم امسك مفصل القدم بيد من أسفل المشط واليد الأخرى من أسفل الساق، لف القدم أمام ثم خلفا
- كرر هذا التدوير 8 مرات لكل اتجاه .

2-5-11-9- هز الرسغ:

- هز الرسغ بشدة مع دوائر إلى أعلى وأسفل .
- هز التمرين يساعد على مرونة المفصل كما يحسن من التوافق العضلي العصبي له¹.
- وفي الشكلين الآتيين نوضح بعض التمرينات المستعملة لتطوير المرونة



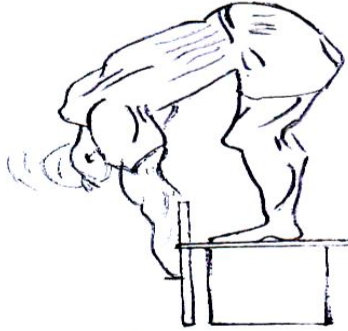
1 - - مصطفى زيدان، موسوعة كرة السلة، مرجع سابق، ص 80.



شكل (04) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة¹

2-5-12- إختبار المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف): قياس مرونة العمود الفقري مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم مقسمة من 1 إلى 100 سم مثبتة على المقعد من الجنب عموديا حيث يكون رقم 100 اسفل المقعد ورقم 50 موزع على سطح المقعد

■ الأداء: يقف المختبر وقدماه مضمومتان على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني الجذع إلى أسفل بحيث يدفع المؤشر إلى أسفل بالأصابع إلى بعد مسافة ممكنة لمدة ثانيتين، الشكل (5)².



الشكل (5) يوضح الجهاز المستخدم في إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف³

1- Jironi Sura Andra et Sole cases, **biblio graphy**, opcit p70-73.

2 - مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد، مرجع سابق، ص 80.

3 - محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط4، 2001، ص 206.

خلاصة:

تعد الصفات البدنية من أهم المتطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية، والسرعة والمرونة هما أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية للاعب كرة القدم, ويجب أخذهما بعين الاعتبار ومعرفة ماهيتهما بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لكليهما. يجب على المرابي مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعه ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفتي السرعة والمرونة اللذان يعتبران صفتان أساسيتان مع بقية الصفات البدنية.

الفصل الثالث

كرة القدم والمرحلة العمرية

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

I- كرة القدم:

1- تعريف كرة القدم :

1-1 التعريف اللغوي لكرة القدم:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".¹ وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناورات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة، بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي

1 - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها¹.

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم².

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب³.

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1 - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

2 - المرجع نفسه، ص9.

3 - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، 1977، ص16.

- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.¹

4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي راييس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح

1- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, pari 1998 , p14.

الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان "محمّد معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

4-1 النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

4-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 – 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي

1 - بالقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 47-46.

118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

4-1-2 هياكل النادي:

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:
- . الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- . مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- . رئيس النادي.
- . الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- . اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

4-1-3 مهام النادي:

- من بين المهام الرئيسية للنادي:
- . الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- . تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY ، FPIV.
- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى¹.

5-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية².

6-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

2- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980، ص 72.

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 وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة.

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.¹

7-قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

1 - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

- **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض...¹

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

7-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

7-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

7-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

7-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

7-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

7-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة.

7-7 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

7-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.²

7-9 التسلسل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

7-10 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

1-سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

2 -علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255 .

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...¹

7-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

7-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

7-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

7-14 ضربة المرمى: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

7-15 الضربة الركنية: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.²

8- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

8-1 طريقة الظهر الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس

1 - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

2 - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

8-2 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.¹

8-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.²

8-4 طريقة 4-3-3:

تتماز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

8-5 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...³

1 - رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 105، 104، 36.

2 - المرجع نفسه، ص 36 .

3 - Alain Michel : "foot - balle", auditeur précédent, p142.

8-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (3-2-4-1).

8-7 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8-8 الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) ...

9- متطلبات كرة القدم:

9-1 الجانب البدني:

9-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.¹ ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

9-1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبي بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:² إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

1 - حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص 23.

2 - أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص 70.

9-1-1-2 الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصليّة، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).¹

9-1-1-3 الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.²

● **9-1-2 عناصر اللياقة البدنية:**

● **9-1-2-1 التحمل:** عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.³

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والحفاظ على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

1- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication ,Paris,1997, p22.

2 - أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق،ص 63 .

3 - AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football", ENAL , Alger , 1990,p107.

9-1-2-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التميريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.¹

9-1-2-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التميرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.²

9-1-2-4 تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.³

9-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.⁴

1 - أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 111.

2 - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984، ص 48.

3 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60.

4 - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مرجع سابق، ص 200.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.¹

9-1-2-6 المرونة:

تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.²

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.³

9-2 الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنياً وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعداداً من الناحية النفسية والإرادية.

1 - محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994، ص 110 .

2- PIRRE WULLACKI, "Médecine du sport", édition vigot, paris, 1990, p145 .

3 - أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395 .

9-3 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء...¹

10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

10-1 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

10-2 الثقة بالنفس:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

10-3 التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

10-4 المثابرة:

على لاعب كرة القدم ألا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.²

10-5 الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته مهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

1 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

2 - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 21-22.

10-6-الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

10-7-التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق.¹

11-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 وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.²

12-أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

***الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية مترنة للفرد اجتماعيا.

***الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم

1 - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص288.

2 - منهج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص29.

الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتاجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير .

***الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لايفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنفاسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

* **الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحوجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندبال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.¹

II- خصائص المرحلة العمرية (تحت 20 سنة):

1- تعريف فئة الأواسط :

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17 21 سنة فإننا نسلط

الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وهي

إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه

المرحلة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم

بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية لتحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ومحاولة التعود على

ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية

الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية. والاجتماعية

والثقافية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه¹

1- نوري الحافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الطبعة الثانية 1990 ، ص48 .

2- خصوصيات فئة الأواسط:

2 - 1 الخصوصيات المرفولوجية:

نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام والذي يتركز على تطور

الجدع، زيادة في الوزن 3 كلغ في العام.

- نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال (ذكور) وظهور الشحم في الحوض عند البنات.

2-2 الخصوصيات الفزيولوجية:

- نلاحظ من الناحية الفزيولوجية بأن القفص الصدري، أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18

سنة.

- القدرة الرئوية 3500 سم³ (بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة)

- نلاحظ أيضا بطئ في الإيقاع القلبي، الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة وكذلك في

الإيقاع النفسي.

2-3 الخصوصيات النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في

مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية إما المعقدة أو

البسيطة فالمدرّب أو المرّبي يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدرته أي (يجب عليه أن لا يتجاوز

. الحمولة الملائمة)¹

¹ - بن إسماعيل صابر - العربي فيصل - مقارنة منهجية لتطوير هجوم الوضعية عند فئة الأواسط، مذكرة نهاية ليسانس، معهد ت، ب، ر، ص 22.

3- الخصائص العمرية:

3-1 مميزات المرحلة العمرية لصنف الأواسط (تحت 20 سنة)

حياة الإنسان سلسلة من التطور و هي عملية نمو ثم نضج ثم شيخوخة حيث يمر كل إنسان بهذه العملية الخاصة بالتطور، و الأهم أن يعرف كل مدرب و مدرس مراحل النمو و التطور البدني و الحركي و الاجتماعي و العقلي و الانفعالي لمختلف المراحل، حتى يستطيع أن يخطط و ينفذ برامج التدريب و التدريس طبقا للسمات و الخصائص المميزة لنموهم.

و يقول " جيمس أوليفر " أن العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري و النمو الانفعالي و النمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهم.

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات و ظهور الصفات الجنسية الخاصة و التقدم الفردي للإنسان، أن أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقص في التصرف الحركي، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي و التصرف طبقا لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان في التدريب أو التدريس و يظهر هذا بتطور الاستعداد لتعلم و بالتفاني في الحصول على المستوى العالمي.

3-2 النمو الجسمي:

يرى (ترول trool) ان هذه المرحلة تمثل عند الفرد قمة نضجه الجسمي والفزيولوجي والتي بدأها في المرحلة السابقة , وبهذا تعتبر هذه المرحلة امتداد واكمال و عطاء في جميع جوانب تطور الفرد ونضجه ونمائه , ونرى ثبات في الطول وزيادة في الوزن والتي قد تصل الى 20 بالمئة من وزن الجسم مع تحديد نهائي لملامح ومقاييس الجسم .

3-3 الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي:

يكون الذكور أقوى جسما من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نمو سريعا في حين أن الإناث تتراكم فيهم الشحوم في مناطق معينة من أجسامهم ويزداد الطول عند الجنسين ولكن يكون الذكور أكبر من الإناث. ويهتم الشاب بمظهرة الجسمي، قوة عضلاته ومهارته الحركية والرياضية والبدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة.¹

3-4 النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في النواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف

المهارات الحركية في التحسن و الرقي كما يلاحظ ارتفاع في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة

1- زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1، ص62.

كبيرة، و يستطيع المراهق في هذه المرحلة من سرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها بالإضافة على ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا على امكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما لزيادة مرونة مفاصل اللاعب تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب المرونة.

3-5 النمو الاجتماعي :

- 1- تعتبر هذه المرحلة أقل تعقيدا من المرحلة السابقة و تتسم بالوضوح و البساطة عن سابقتها و
- 2- تتميز هذه المرحلة بما يلي:
- 3- • ازدياد الفرد للقيم و ذلك نتيجة ميوله و حاجته.
- 4- • ازدياد اهتمام الفرد بحياته المهنية.
- 5- • اشتداد النوعية الاستقلالية و تأكيد الذات و اهتمام كل جنس باقامة علاقات مختلفة و التطلع
- 6- لزواج.
- 7- • الاهتمام بالحديث و المنافسة مع الأقران مع الكبار لاكتساب الثقة و المهارة اللازمة لتدعيم
- 8- مكانته الاجتماعية.
- 9- • تتخذ العناية بالمظهر صورة أقل للفت النظر مع العناية بالذوق و التناسب في اختيار الملابس و
- 10- إبراز أكتافه العريضة و عضلاته بأقصى شكل ممكن.
- 11- • يميل الشباب إلى الحصول على المال لتحقيق الاستقلال الذاتي.
- 12- • تزداد حاجاته لنشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية و قدرته الحركية و المحافظة على قوته و
- 13- • تحقيق التوازن بين النشاط الفكري و الاجتماعي و البدني.¹

4- قابلية اللياقة البدنية :

إن مرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة و خاصة القوة القصوى كذلك القوة السريعة و قوة عضلات الجسم بالنسبة لوزن الجسم و كتعبير لهذه الحقيقة القوة فتتطور قليل، أما الصفات الأخرى فيكون هناك ثبات في عملية التطور. و على العموم تتميز هذه المرحلة بقبليات المستوى الرياضي، و فيها يوجد التدريب المستمر و

¹ -المرجع السابق زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية،

المنظم، و هذا التدريب يحتاج إلى خطة مسندة على أسس علمية تربوية فعالة، مع استعمال الوسائل و الطرق المتطورة حاليا، و بما تتطلبه خصوصيات اللعبة و منافستها.

خلاصة :

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

وتعتبر المرحلة العمرية تحت 20 سنة بمثابة نقطة انطلاق نحو البلوغ وأيضاً نحو التمايز المتكيف الصحيح مع البيئة المغيرة والعقدة حيث تزداد قدرة الفرد على إدراك الأحداث وأيضاً إصدار الأحكام والقرارات وتحليل المواقف وغيرها وتعتبر أهم مرحلة في حياة الإنسان، حيث يكون اللاعب في حالة نمو وتكون هناك أيضاً تغيرات على مستوى الوظائف الفسيولوجية والصفات الشكلية وغيرها.



الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

تمهيد

بعد دراسة الجانب النظري الذي يتضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في إختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا حسن إستخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

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

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالإتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الذي أخذنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا المدرب المسؤول عن تدريب الفريق لتحديد الأيام المسموحة للتدريب للنادي الرياضي للهواة امال سوف صنف أواسط بالوادي.

● خطوات سير الدراسة الميدانية:

- البرنامج التدريبي:

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تنمية صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط حيث تضمن المنهج 24 حصة تدريبية بمعدل حصتين أو ثلاثة أسبوعيا، أنظر الملحق رقم (01).

- الإختبار القبلي:

إبتدأ تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في 2017/01/06 ثم تمت إعادة للاختبار في 2017/01/09 بحيث تمت على النحو التالي:

إجراء الإختبارات البدنية للاعبين والمتمثلة في الإختبارات التالية :

- إختبار 30 متر سرعة مقسمة إلى (10-20-30م).

- إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي.

- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الإنتهاء من الإختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 2017/01/14 وتم الإنتهاء منه في 2017/04/04 .

- الإختبار البعدي:

تم إجراء الإختبار البعدي بعد الإنتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي، للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات البدنية، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد ثلاثة أيام من الإنتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي في 2017/04/07 علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الإختبار القبلي وبالترتيب نفسه والمدة الزمنية لغرض توحيد كافة الظروف.

- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح والخاص بتطوير صفتي السرعة والمرونة للنادي الرياضي امال سوف لكرة القدم صنف الأواسط :

❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين، وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للهواة امل سوف بالوادي.

❖ إختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية الصفات المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

❖ التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.

❖ مراعاة تنمية الصفات البدنية الأخرى لما لها أثر في تحسين صفتي السرعة والمرونة خلال الحصص التدريبية الأخرى.

❖ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين الصفتين بالنسبة للاعبين.

2. منهج الدراسة:

استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات

أخرى فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق.¹

حيث أن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث كل مشكلة بطرق عملية وتجريبية سواء تم في المعمل (مختبر) أو

في قاعدة الدرس أو في مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد

يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية.²

وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات المقاسة في هذا البحث ووصف جوانبه

3. أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات

البحث، ونظرا لإحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك إستوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي

الاختبارات الميدانية المتمثلة في الاختبارات البدنية

● الاختبارات البدنية: كانت لكل من صفتي السرعة والمرونة وكان الهدف من إختبار السرعة وهو قياس السرعة

الإنتقالية للاعبين لمسافة (30-20-10م) وكان الاختبار الثاني لقياس مستوى المرونة في (مفاصل العمود

الفقري) الذي تمثل في إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي، ومن خلال قياس السرعة الإنتقالية

للاعبين ومستوى المرونة في المرحلة الأولى، وبعد التطرق للبرنامج يمكننا معرفة درجة تطور كل من الصفتين.

❖ الاختبار الأول: قياس السرعة 30م.

1- علاوي محمد حسن، راتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص104.

2- عمار بوحوش، محمد دنيا، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط1995، ص89.

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة يد، ساعة توقيت، صافرة.
- وصف الأداء: يدير الاختبار شخصان
- الأول: يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولاً عن الإنطلاق.
- الثاني: ينتبه إلى إشارة ذراع المركز بالبداية بتشغيل ساعة الإيقاف، ثم إيقافها بعد أن يجتاز اللاعب خط النهاية.
- القواعد: يسجل الزمن الذي بين إشارة المركز بالبداية واجتياز اللاعب خط النهاية.
- التسجيل: يسجل الزمن بالثواني إلى اقرب عشر الثانية.¹

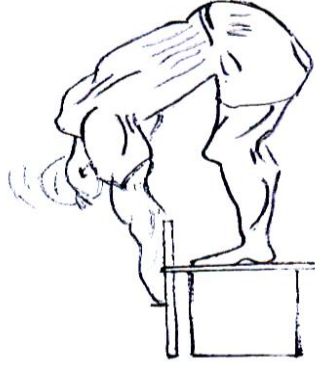


شكل رقم(06): يوضح اختبار السرعة 30م من البدء العالي

- ❖ الاختبار الثاني: اختبار المرونة (ثني الجذع أمام من الوقوف).
- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.
- تقويم الاختبار: سجل Mathey معامل ثبات الاختبار يقدر ب: 0.98 أما Johnsow فتحصل على مقدار الثبات قدر ب: 0.92 للاختبار صدق منطقي أكده مجموعة من خبراء القياس في التربية البدنية.
- الأدوات اللازمة: يمكن أداء هذا الاختبار من الوقوف على صندوق أو على كرسي.
- وصف الأداء: يقف المختبر على مقعد مرتفع مع ضم القدمان ومد الركبتان كاملاً، يثني المختبر الجذع أماماً أسفل محاولاً تمرير أطراف أصابع اليدين في مستوى أقل من سطح المقعد والثبات في هذا الوضع، تحسب القراءة بالسنتيمتر، أما السالب أو الموجب، وذلك على مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع

1_ سليمان علي حسن (وآخرون)، المبادئ التدريبية في كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1993، ص372.

مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب وإذا تحطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب.¹



شكل رقم (07): يبين إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف

4. صدق وثبات أداة الدراسة:

1-4- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساس بنتائج الاختبار.²

كما يشير " نابلر": إن الصدق يعتبر أهم اختبار يجب توافره في الاختبار.³

يحدد "كيروش" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تماما.⁴

2-4- الثبات: إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى.⁵

1- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، 1989، ص346.

2- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، سنة 1996، ص321.

3- محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط3، ص183.

4- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، د ط، 1999، ص68.

5- نفس المرجع، ص75.

3-4- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تجزئه أو تعصبه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون.¹

• جدول رقم (01) يبين المعايير العلمية للإختبارات:

الإختبار	إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي	إختبار الجري	إختبار الجري	إختبار الجري
الثبات	0.9	0.87	0.92	0.87

5. مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق تلاميذ، أو أي وحدات أخرى".² وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي".³ ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

وقد اعتمدنا في بحثنا على فرق كرة القدم صنف أواسط لولاية الوادي خلال الموسم الرياضي 2016/2017 وبلغ عددهم 26 نادي، أنظر الملحق رقم (02).

6. عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي، يحددها الباحث وفق ما تتاح له من إمكانيات، وظروف، وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتنافى معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا تتاح له الفرصة في المسح الاجتماعي.

و من أجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية لأنها أسهل طرق اختيار العينة ولأنها أبسط الطرق في إختيار العينة وأنها تعطي فرص متكافئة وتعمم نتائجها على باقي فرق كرة القدم و التي تتمثل في 18 لاعب من أصل 18 لاعب لفريق نادي امال سوف لكرة القدم صنف أواسط بولاية الوادي حيث كان التعداد

1- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص145.

2- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص14.

3- موريس أنجيس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص67.

كاملا في كافة الحصص ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب والتجانس بين أعضاء العينة في صفتي السرعة والمرونة، أنظر الملحق رقم (03).

وقد اختبرت هذه العينة بصفاتها متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأواسط (تحت 20) سنة ولهما نفس الإمكانيات.

ويعود إختيار هذا الفريق (عينة الدراسة الميدانية) بسبب الظروف المساعدة والمدرّب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوننا لنا وكذلك لقرب المسافة من مقر النادي ولسهولة التنسيق في العمل وسرعة التنقل.

7. متغيرات الدراسة:

إستنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع .

1-7- المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل

ويتمثل في دراستنا البرنامج التدريبي المقترح.

2-7- المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . إذ يتمثل في صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم من دراستنا هذه.

8. مجالات الدراسة:

● **المجال المكاني:** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في مقر التدريب لنادي امال سوف صنف أواسط بملعب القواطين بالوادي.

● **المجال الزماني:** لقد قمنا بإجراء التجربة على النحو التالي:

● الاختبار القبلي يوم 06-01-2017.

● الاختبار البعدي يوم: 07-04-2017.

9. الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2010) وهي كما يلي:

- المتوسط الحسابي: (MOYENNE)

- الانحراف المعياري: (ECARTYPE)

- اختبار ستودينت: (TEST STUDENT)

- معامل الارتباط بيرسون: (BIRSON)

الخلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل إستوفاء شروط المنهج العلمي السليم، حين تم التطرق إلى كيفية إختيار منهج البحث المتبع وكيفية إختيار مجتمع وعينة البحث، كما تطرقنا إلى مجالات البحث وإلى الخطوط العريضة للدراسة الإستطلاعية، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الإختبارات البدنية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكومترية (معامل الثبات، الصدق).

الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

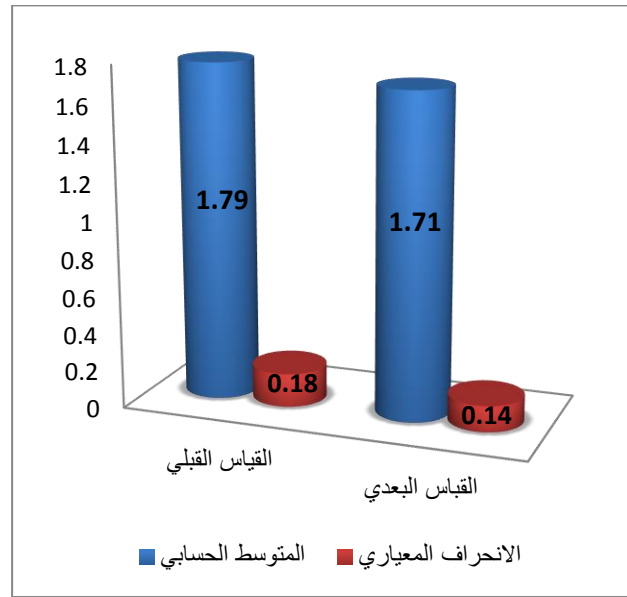
1- عرض وقراءة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

1-1- عرض وقراءة نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار السرعة 10م.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
دالة عند 0.01	17	3.42	0.18	1.79	18	القياس القبلي
			0.14	1.71		القياس البعدي

الجدول (02): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلي والبعدي وقيمة اختبارات (T) لإختبار 10م.



تمثيل بياني رقم (08) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلي والبعدي لإختبار السرعة 10م.

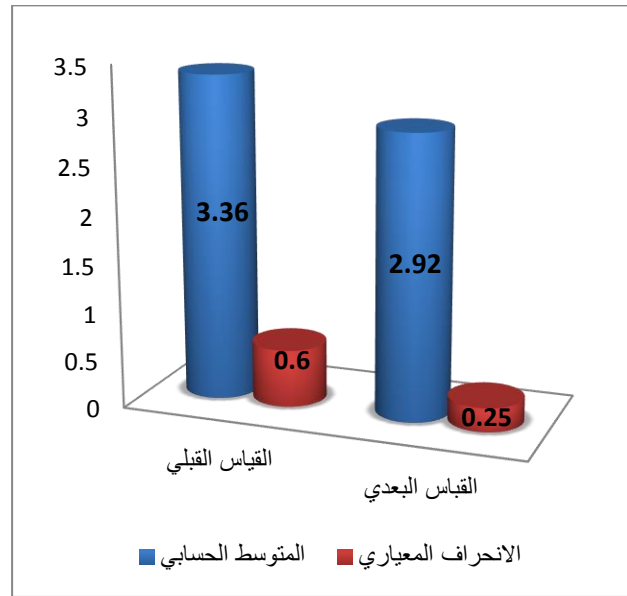
مناقشة و تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (1.79) بانحراف معياري بلغ (0.18) وبلغ المتوسط الحسابي الإختبار البعدي (1.71) بانحراف معياري (0.14) ودرجة حرية

13 وبلغت قيمة اختبار T (3.42) في الإختبار القبلي والبعدى وأنه دال عند (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للزمن المستغرق في 10م.
2-1- عرض وقراءة نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدى لإختبار السرعة 20م:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
الدلالة عند 0.05	13	1.89	0.60	3.36	18	القياس القبلي
			0.25	2.92		القياس البعدى

الجدول (03): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية وقيمة اختبارات (T) لإختبار 20م.



تمثيل بياني رقم (09): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لإختبار السرعة 20م.

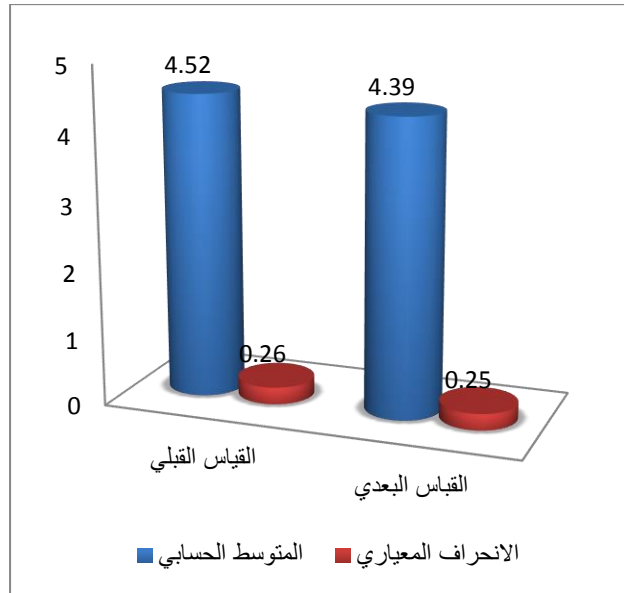
مناقشة وتحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (3.36) بانحراف معياري بلغ (0.60) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدى (2.92) بانحراف معياري (0.25) ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (1.89) في الإختبار القبلي والبعدى وأنه دال عند (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للزمن المستغرق في 20م.

3-1- عرض وقراءة نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار السرعة 30م

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
دالة عند 0.05	13	2.44	0.26	4.52	18	القياس القبلي
			0.25	4.39		القياس البعدي

الجدول (04): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلي والبعدي وقيمة اختبارات (T) لإختبار 30م.



تمثيل بياني رقم (10) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلي والبعدي لإختبار السرعة 30م.

مناقشة و تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (4.52) بانحراف معياري بلغ (0.26) وبلغ المتوسط الحسابي الإختبار البعدي (4.39) بانحراف معياري (0.25) ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (2.44) في الإختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للزمن المستغرق في 30م.

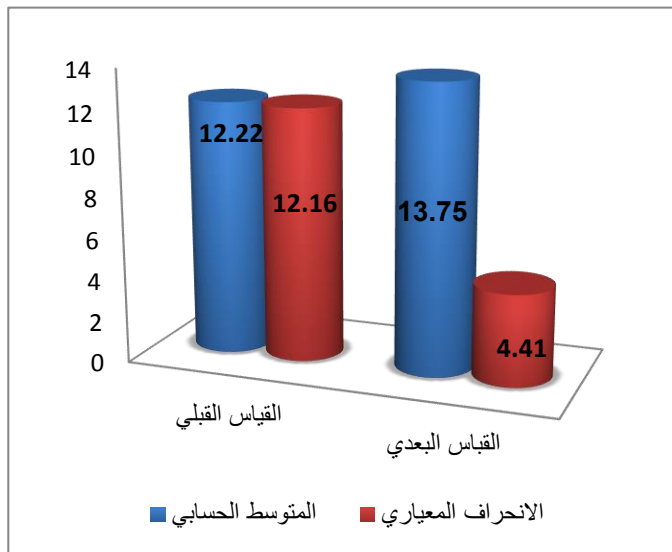
2- عرض وقراءة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

1-2- عرض وقراءة نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف على كرسي.

القياس	الإحصاء	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار (T)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القياس القبلي	18		12.22	12.16	0.49	13	0.05
			13.75	4.41			
القياس البعدي							

الجدول (05): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي وقيمة اختبارات (T) لإختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف من الوقوف على كرسي.



تمثيل بياني رقم (11) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي.

مناقشة وتحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (12.22) بانحراف معياري بلغ (12.16) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (13.75) بانحراف معياري (4.41)

ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (0.49) في الإختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف على كرسي.

3- مناقشة نتائج الفرضيات:

3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تفر توجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج اختبارات الجري (30-20-10م)، المعروضة في الجداول (04،03،02) والأشكال البيانية (10،09،08) على التوالي.

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقاً للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي يعتمد في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإستعادة الشفاء كاملاً قبل البدء بالتكرار التالي لتمارين السرعة الانتقالية، وعن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلاً عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل إلى مستوى أعلى في السرعة الإنتقالية خلال تنفيذ هذه التمرينات. كذلك التنوع في استخدام التمرينات أدى إلى إبعاد الملل عن اللاعبين ودفعمهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقاً على التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين.

ويعزو الباحثون أيضاً سبب التفوق في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريط (1988) "أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جداً لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص".¹

وكذلك "يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الإحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية".²

1- ريسان خريط: التدريب الرياضي، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص202.

2- عبير علي نصيف عبيد: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص35.

فضلا على ذلك فإن المرونة تلعب دورا كبيرا في تطوير السرعة الانتقالية، حيث أن القابلية على التمطية نتيجة زيادة طول الألياف العضلية و خصوصية التمطية العضلية تعد من أهم عوامل زيادة السرعة الانتقالية، فالعضلات المثبطة تتمكن من الانقباض بقوة و سرعة مثل حبل المطاط، حيث يجب تحقيق التوافق بين العضلات العاملة و العضلات المقابلة لها حتى لا تكون العضلات المضادة عائقا في تحقيق القوة القصوى.

وتعد قابلية الاسترخاء العضلي مهمة في تطوير السرعة فالتوتر العضلي و العضلات المقابلة عوامل تؤدي إلى إعاقة السرعة¹.

- وهذا ما إتفق مع دراسة م.إسماعيل عبد زيد عاشور سنة 2006م التي تنص على "تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم" وتوصل إلى أن هناك فرق واضح بين سرعة الاختبار البعدي على سرعة الاختبار القبلي حيث زادة سرعتهم وقل زمن قطعهم للمسافة.

- كما اتفق مع دراسة ماهر احمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف سنة 2003م التي تنص على "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" بحث توصلا إلى أن هناك فرق دال إحصائيا في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

- كما اتفق أيضا مع دراسة فائق قاسم حسين التي تنص على " اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" بحيث توصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس). وأوصى الباحث بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

2-3 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي، المعروضة في الجدول (05) والشكل البياني (11).

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة ولصالح الإختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

1 - قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1998، ص 541 ، 542.

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وفق آراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتد في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإستعادة الشفاء كاملا قبل البدء بالتكرار التالي لتمارين المرونة، وعن هذه التمرينات المقترحة التي تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل إلى مستوى أعلى في المرونة خلال تنفيذ هذه التمرينات.

بحيث يتضح من خلال النتائج السابقة بأن هناك تطورا واضحا عند أفراد العينة في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية ويعزو الباحث ذلك الفرق الحاصل بين الاختبارين إلى المنهج التدريبي الخاص بتنمية المرونة والتنوع في التمارين في التمديد والإسترخاء وتمارين الصفات البدنية الأخرى والذين كان لها دور كبير في تطوير المرونة بحيث كان لها تأثير ايجابي في تطور الأداء في كرة القدم، إذ يعتمد الفرد عند الأداء في كرة القدم وبشكل كبير جدا على المرونة والتي تمكنه من مجارة متطلبات اللعب وبما يجعله قادرا على الحركة وبمستوى عالي وتنفيذ واجبه بشكل تام وهذا يتفق أيضا مع رأي عقيل عبد الله الكاتب في إن "الإعداد البدني هو أحد مقومات النجاح في أداء النشاط الرياضي، وهو الخطوة الأولى لبداية تحقيق الإنجاز العالي".¹

- وهذا ما إتفق مع دراسة ماهر احمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف سنة 2003م التي تنص على "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" بحث توصلا إلى أن هناك فرق دال إحصائيا في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

- كما إتفق مع دراسة فائق قاسم حسين التي تنص على " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" بحيث توصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس). وأوصى الباحث بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للإرتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين .

1- عقيل عبدالله الكاتب، الكرة الطائرة- التدريب- الخطط الجماعية واللياقة البدنية، ج1، جامعة بغداد، 1988، ص176.

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية الخاصة لصفتي السرعة والمرونة في رياضة كرة القدم الحديثة وجب الاهتمام بتطويرها بأنواع وطرق تدريب السرعة والمرونة المختلفة ومعرفة مدى تأثيرها على باقي الصفات البدنية والمهارية الأخرى.

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المتحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيتين الجزئيتين من خلال التوصل إلى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم, ولصالح الإختبار البعدي لإختبار السرعة في كافة المسافات التالية (30-20-10م), مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الإختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم, ولصالح الإختبار البعدي لإختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي, مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الإختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيتين الجزئيتين تم التوصل إلى ما يلي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
 2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ومنه نستنتج أن الفرضية العامة والتي تقر بأن " للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي السرعة والمرونة على لاعبي كرة القدم " قد تحققت.

لقد كان غرض موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لصفتي السرعة والمرونة وطرق تطويرهما وتأثيرهما على باقي الصفات في رياضة كرة القدم إذ يعتبران صفتين قاعديتين لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة القدم فهما يساهمان وبشكل كبير في إنجاح الكثير من الحركات وخصوصا المهارات المعقدة ما إذا طبقت بشكلها الصحيح.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي وفي الفصل الثاني سلطنا الضوء على الصفات البدنية ولقد ركزنا فيه على صفتي السرعة والمرونة وفي الفصل الثالث تناولنا فيه كرة القدم والمرحلة العمرية، أما في الجانب التطبيقي فمن خلال القياسات القبلية والبعديّة على أفراد العينة، توصلنا إلى النتائج المتحصل عليها تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الخاصة بالسرعة والمرونة هو الأفضل لتطوير صفتي السرعة والمرونة ويتضح ذلك في الفرضيتين الأولى والثانية اللذان كانتا على التوالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم، ولذلك كان لزاما على مدربي كرة القدم التنوع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب المستخدمة في تحسين الصفات أثناء الحصص التدريبية لفرق كرة القدم، وهذا يؤدي لا محالة إلى تنمية وتطوير الصفات واللذان يساهمان بدورهما في تحسين المستوى الرياضي.

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية:

نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.

وعلى الرغم من الجهد المبذول يرى الباحث أنه لم يوفي بالموضوع كامل حقه نظرا لأهمية وتشعب فروعه لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية تطوير صفتي السرعة والمرونة في رياضة كرة القدم. وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدى به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

حائمه

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، فالتدريب الرياضي كعلم قائم بذاته وأصوله صار مصدرا مهما لباقي العلوم وملجأ أساسيا لها لما له من برامج وتطبيقات تخدم وبشكل فعلي العلوم الإنسانية والدقيقة وأضحت بذلك الواصل الرئيسي بينهما، الشيء الذي يسمح بتكوين أفراد وطاقات بشرية تعمل على النمو والعمل.

والتدريب الرياضي يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من ناحيته النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الإنعكاس الإيجابي على الجانب الإقتصادي والسياسي.

ولقد خطى التدريب الرياضي في كرة القدم خطوة ملموسة من خلال إصدار المناهج والتكوين القاعدي من خلال الفئات الصغرى، كان الهدف منها تعليم المهارات والتقنيات والإستعدادات البدنية والنفسية، لكن التوزيع الزمني للحصص وحجمها اختزل بعض الأهداف وهو ما انعكس على الإستعداد البدني ومكوناته الذي كان من ضمنه صفتي السرعة والمرونة.

حيث تعتبران صفتي السرعة والمرونة من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها والعمل على تنميتها كونهما قاعدتان أساسيتين لباقي الصفات، ومن أجل هذا جاء بحثنا ليرى مدى تطور الصفتين عند لاعبي كرة القدم لنادي امال سوف صنف أواسط من خلال برنامج تدريب رياضي مقترح وكيفية تحسينهما.

ويندرج بحثنا في هذا السياق على أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط وشملت عينة البحث 18 لاعب من نادي امال سوف لكرة القدم صنف أواسط، للموسم الرياضي 2016-2017، حيث طبقت عليهم الإختبارات القبليّة لكشف مستوى السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم اللذين تم وضعهم تحت التجربة مدة شهرين ونصف حيث أجريت هذه الإختبارات في ملعب القواطين بالوادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الإختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح في تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى تنمية صفة السرعة لدى لاعب كرة القدم في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وكذلك مستوى تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على المستوى البدني عند لاعبي الأواسط، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا يصح لنا القول أن الإعتناء بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم سيسمح لنا بالوصول حتما إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات ومنها للمجتمع ومنه للأمة كاملة على كافة الأصعدة البدنية منها والنفسية والإقتصادية وغيرها مما تحتاجه الأمة.

ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل.

على ضوء دراستنا وما توصلنا إليه من نتائج في هذا الجانب والتي تعتبر ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

ومن خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروقه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:

✚ استخدام محتوى البرنامج التدريبي ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له من فاعلية في تنمية وتطوير صفتي السرعة والمرونة.

✚ ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تطور في مستوى صفتي السرعة والمرونة.

✚ يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.

✚ العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات الخاصة بالسرعة والمرونة وعدم إغفالها في برنامج التدريب.

✚ توفير الدعم المادي لزيادة دافعية الانجاز الرياضي والمنافسة في مستوى أعلى.

✚ إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.

✚ إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في كرة القدم.

✚ تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تطوير صفتي السرعة والمرونة.

✚ إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضة التخصصية.

✚ إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون لدى اللاعبين فكرة على كيفية التدريب على صفتي السرعة والمرونة وباقي الصفات والمهارات الأخرى.

✚ الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المصادر:

القرآن الكريم

الحديث الشريف

المراجع العربية:

1. إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، دط، بغداد 1999.
2. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998.
4. أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، جامعة حلوان 1998.
5. أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
6. أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998.
7. أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، الأتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، دط، 2008.
8. أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996.
9. بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999.
10. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995.
11. حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998.

12. حسن السيد أبو عبده: "الإعداد البدني للاعب كرة القدم"، الفتح للطباعة والنشر، ط1، 2008.
13. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
14. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، 1977.
15. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، دط، 1998.
16. رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
17. روجي جميل: "كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
18. ريان مجيد خريط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989.
19. ريسان خريط: "التدريب الرياضي، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
20. زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1.
21. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
22. سعد حماد أجميلي: "التدريب الميداني في القوة والمرونة" دار دجلة، ط1، سنة 2014.
23. سعدية محمد جهاد: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، دط، 1980.
24. سليمان علي حسن (وآخرون)، المبادئ التدريبية في كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1993.
25. طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997.

26. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999.
27. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1996.
28. عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980.
29. عبد العزيز نمر، الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997
30. عبد الفتاح دويرار، ببيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999.
31. عبير علي نصيف عبدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، 1988.
32. عقيل عبدالله الكاتب، الكرة الطائرة- التدريب- الخطط الجماعية واللياقة البدنية، ج1، جامعة بغداد، 1988.
33. علاوي محمد حسن، وراتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999.
34. علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 2008.
35. علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم" ، ليبيا، 1987.
36. عمار بوحوش، محمد دنيات، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط 1995.
37. عيسان احمد فرج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت.
38. قاسم المندلأوي، محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1987.
39. قاسم المندلأوي، احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1979.
40. قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق. 1984.
41. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997.

42. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1998.
43. كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت،.
44. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004.
45. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
46. مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
47. مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، د ط، د ت.
48. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994.
49. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط12، 1994م.
50. محمد حسن علاوي، علم التدريب، دار المعارف، القاهرة، ط6، 1989.
51. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002.
52. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، إختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، 1989.
53. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، سنة 1996.
54. محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996.
55. محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط4، 2001.

56. محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط1999، 3.
57. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، دط، 2003.
58. محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، 1985.
59. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
60. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، د ط، 1999.
61. مصطفى زيدان، موسوعة كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط7 ، 1997.
62. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998.
63. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
64. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1996.
65. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002.
66. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة، د ط1، 1997.
67. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، دط، 2005.
68. موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004.
69. موقف مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.

70. ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، د ط, 2002.
71. نبيلة أحمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، د ط, 2003.
72. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، 1997.

المنشورات والمجلات:

73. www.phy-edu.net يوم 03/02/2015 على الساعة 15:15.
74. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.
75. علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.

مذكرات ورسائل جامعية:

76. بالقاسم تلي وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997.
77. سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984.

المراجع الأجنبية:

78. AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990
79. Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, pari 1998
80. CarbeanGoel ,foot Ball de l'écoleauxassation ,edition revue, paris1998 .

81. Dekkar Nourddine et aut. **technique d evolution physique des Athlete,impremerie du poin sportif**,Alger,1990.
82. Edgarthil et marniel **de l'éducateur sportive**, Paris 10^{eme} edition, vigot, 1999
83. JironiSuraAndra et Sole cases, **Entrainement Physique du Sportive**, editionamphora, 1999.
84. Jürgen Weineck , **Biologie du Sport**, édition vigot, France ,1992 .
85. Jürgen Weineck, « **Manuel de l'entraînement** », Edition Vigot , Paris ,1986.
86. MICHEL PRADET : "**La Préparation physique collection Entraînement**" ,INSEP publication ,Paris,1997.
87. Philippe Leroux , **foot ball plantification et entrainement**, editionamphora, Paris, 2006.
88. PIRRE WULLACKI ,"**Médecine du sport**" , édition vigot , paris , 1990

الملاحق

الملحق رقم (01)

الملحق رقم (02)

الملحق رقم (03)

الملحق رقم (04)



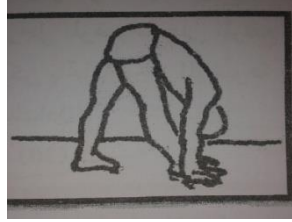
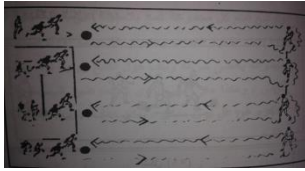

الملحق رقم (05)

الحصة التدريبية -1-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة



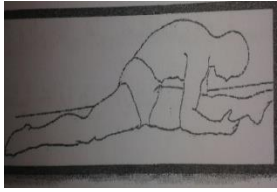

التكرارات	المدة	التشكيلات	-التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> التحية الرياضية شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
05 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1: الجري بأقصى سرعة لمسافة 30 متر للاعب تلوا الآخر.</p> <p>التمرين 2: وقوف اللاعب فتحا بعرض الأكتاف مع وضع رجل للأمام والرجل الأخرى للخلف. -ثني الجذع أماما أسفل قرب الرجل الأمامية. -كف الذراعين على الأرض حول القدم الأمامية. -الضغط أكثر ما يمكن مع بقاء الرجلين على استقامتهما (بالتبادل) بالمقاومة لمدة 20 ثانية.</p> <p>التمرين 3: يقف اللاعبون في تشكيل 4 قطارات على خط أل 18 ياردة وعند سماع صفارة يجري كل لاعب رقم 1 في المجموعة إلى خط المنتصف بالكرة ثم يعود بسرعة ليسلم للاعب رقم 2 في القاطرة شكل المقابل وهكذا يكرر الأداء إلى أن تنتهي إحدى المجموعات التدريب تكون هي الفائزة.</p> <p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	10د			
	15د			
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الجلسة التدريبية -2-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

الهدف: تطوير السرعة والمرونة







التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> ● التحية الرياضية ● شرح هدف الجلسة ● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين ● التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
05 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1: الجري لمسافة 50 متر.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 2: فتح الساقين جانبا أكثر ما يمكن مع مدهما وتأشيرهما. -ثني الجذع فوق الرجلين مع ملامسة الوجه الساق (بالتبادل). -التكرارات عشرون. -ثلاثة مرات الراحة بينهم (20- 30) ثانية.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 3: يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمى ومع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر ويحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر .</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم</p>	
	10د		تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -3-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير السرعة والمرونة



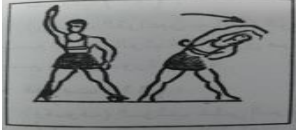
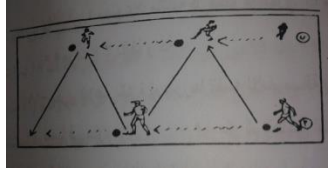

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> التحية الرياضية شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1: الجري لمسافة 80 متر</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثانية	15د		<p>التمرين 2: جلوس طولاً وفتح الذراعين للأمام مع تبادل لف الجذع إلى الجهتين. نفس التمرين السابق مع الوقوف فتحاً.</p>	
10 راحة 30ثانية	10د		<p>التمرين 3: يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها لنفسه للأمام مسافة بعيدة نسبياً في حدود ما بين 10-15 متر ثم ينطلق لمتابعها بانطلاق سريع وبعد أن يلحقها ويسيطر عليها يجري بها بسرعة منخفضة ثم يكرر الأداء بلعبها للأمام مرة أخرى والانطلاق ورائها لمتابعها وهكذا يستمر الأداء.</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -4-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة.

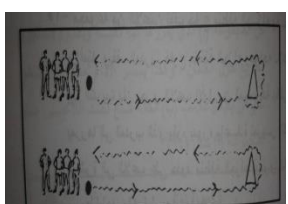
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> التحية الرياضية شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		التمرين 1: الجري لمسافة 100 متر	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		التمرين 2: وقوف فتحا للرجلين ويكون احد الذراعين عاليا مع تبادل ثني الجذع جانبا.	
7 راحة 45-60 ثانية	10د		التمرين 3: لاعبان معهما كرة مع اللاعب (ا) الذي يبعد عن اللاعب (ب) مسافة من 3-5 متر ويتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب (ا) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) للحاق بها ثم يبدأ بتكرار الأداء مع اللاعب (ا) وهكذا يستمر الأداء لمدة 2-3 دقائق ثم تعطى فترة راحة ما بين 45-60 ثانية.	
	15د		التمرين 4: مقابلة في كرة القدم	المرحلة الختامية
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	

الحصة التدريبية -5-

زمن الوحدة: 80د

الأدوات: صفارة-ميكافتي-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة.

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> ● التحية الرياضية ● شرح هدف الحصة ● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين ● التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة من 90 -60 ثانية	15د		<p>التمرين 1: الجري بأقصى سرعة لمدة 20 ثانية ثم راحة من 60 إلى 90 ثانية</p> <p>التمرين 2: وقوف اللاعب ضمًا- مع ميل الجذع أمامًا أسفل والكفان فوق مشط القدمين. -الرجلين والذراعين ممدودتين. -يقوم اللاعب بالضغط للأسفل أكثر ما يمكن. -التكرارات عشرون. -ثلاثة مرات الراحة بينهم (20) ثانية.</p> <p>التمرين 3: مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة 5- 8 لاعبين يقفون على خط البداية ويرسم خط النهاية على بعد 20- 30 ياردة وتوضع أمام كل مجموعة قمع بلاستيك على خط النهاية وعند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ويلف حول القمع ويعود ليلمس زميله الثاني، وهكذا حتى تنهي إحدى المجموعتين السباق قبل الأخرى في أقل زمن ممكن، يمكن إعادة التدريب باستخدام الكرة.</p> <p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	10د			
10 راحة 30 ثانية	10د			
	15د			
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -6-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكافتي-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة



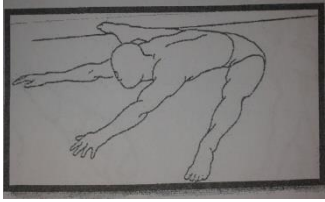
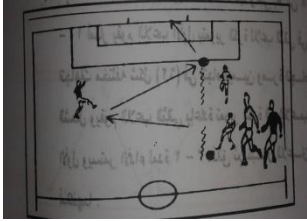

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> التحية الرياضية شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1: مسابقات التتابع بالكرة بين المجموعات المتساوية لمسافة 30 متر</p> <p>التمرين 2: جلوس اللاعب على الأرض طولاً مع ضم القدمين. -مسك الساقين من الأسفل مع ثني الجذع أماماً أسفل للملامسة الوجه بالساق. -التكرارات عشرون -ثلاثة مرات الراحة بينهم (30) ثانية.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 3: يقف اللاعب ومعه الكرة ويقف أمامه زميله وعلى بعد من 8-10 أمتار يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للاعب الثاني في اتجاهات مختلفة في إتجاه اليمين ومرة إتجاه الشمال ويقوم اللاعب الثاني بإعادة تمرير الكرة إلى اللاعب الأول ويستمر الأداء لمدة 8 دقائق ثم يتبادل اللاعبان أماكنهم.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -7-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة.




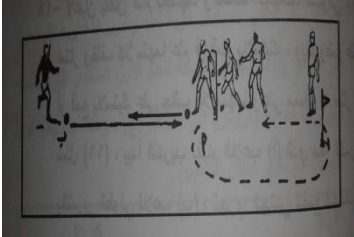

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> التحية الرياضية شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمى ومع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر ويحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 2:</p> <p>جلوس اللاعب على الأرض.</p> <p>-يقوم اللاعب بفتح الرجلين جانبا أكثر ما يمكن مع ميل الجذع أماما أسفل ومد الذراعين أماما على الأرض.</p> <p>-التكرارات خمسة عشر.</p> <p>-ثلاثة مرات الراحة بينهم (30) ثانية .</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 3:</p> <p>يقف مجموعة من اللاعبين خارج منطقة الجزاء بحوالي 10 أمتار ويقف المدرب خارج منطقة الجزاء ومواجه للاعبين، يبدأ التدريب بان يجري اللاعب الأول من المجموعة بالكرة ثم يمررها إلى المدرب الذي يقوم بدوره بإعادة تمرير الكرة مباشرة إلى اللاعب على حدود منطقة الجزاء فيجري اللاعب سريعا ليلحق بالكرة ثم يصوتها بقوة في المرمى ويعود ليقف خلف زملائه.</p>	
	15د		<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -8-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة



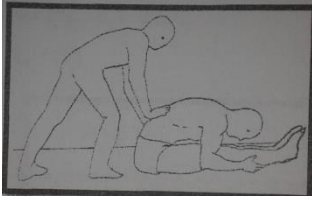
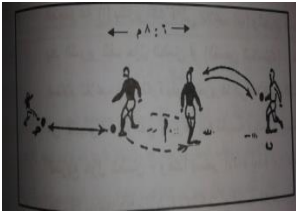

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> ● التحية الرياضية ● شرح هدف الحصة ● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين ● التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1: يقف كل اللاعبون على عرض الملعب ومع كل لاعب كرة وعند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر ويحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 2: جلوس تربع وتلاحق بطن الرجلين مع سند احد اليدين على إحدى الركبتين وسند اليد الأخرى على مشط القدمين ومحاولة الضغط أماما للأسفل مع لف الجذع جهة الضغط.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 3: مجموعة من اللاعبين تتكون من 5 لاعبين، يتم تقسيمهم 4 لاعبين يقفون في قطار وأمامهم اللاعب الخامس على بعد 5 أمتار، يتم وضع علم أو قمع بلاستيك على جانب اللاعب الأول (أ) وعلى بعد 10 أمتار يتم وضع القمع البلاستيك الثاني، يبدأ التدريب بأن يقوم اللاعب الأول من المجموعة (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) والجري السريع بعد التمرير للقف حول القمعين، وعند استلام اللاعب (ب) الكرة يقوم بتمريرها إلى اللاعب الثاني من المجموعة (أ) الذي يمررها إليه ثانية ويقوم بالجري السريع حول القمعين، وهكذا يستمر الأداء لمدة 15 دقيقة على أن يتبادل اللاعب (ب) مكانه مع أحد اللاعبين من المجموعة (أ).</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -9-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاتي-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة



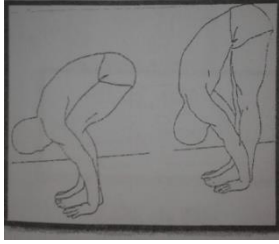
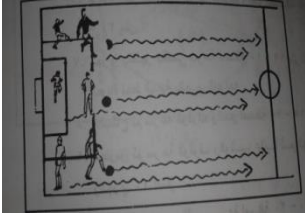

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> ● التحية الرياضية ● شرح هدف الحصة ● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين ● التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>من الرقود على الظهر ومع رفع الرجلين عاليا وعند سماع الصفارة يقوم اللاعبين بالنهوض بسرعة والعدو لمسافة 15 متر في اقل زمن ممكن، ثم يكرر الأداء وهكذا.</p> <p>التمرين 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> -اللاعب الأول في وضع الجلوس الطويل ضما مع مسك ساقيه. -وقوف اللاعب الثاني خلف الأول مع وضع ذراعيه على ظهره. -يقوم اللاعب الثاني بالضغط بقوة على ظهر اللاعب الأول. -اللاعب الأول يغني جذعه للأمام والأسفل على الرجلين. -التكرارات خمسة عشر. -ثلاثة مرات الراحة بينهم فترة التبادل. 	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 3:</p> <p>مجموعة من اللاعبين تتكون من 3 لاعبين يقف لاعبان منهم أمام بعضهما على مسافة 20 متر ومع كل واحد منهما كرة قدم (ب،ج) ويقف في المنتصف اللاعب (ا) يبدأ التدريب بتحريك اللاعب الأوسط (ا) في منطقة مساحتها تتراوح ما بين 6-8 أمتار بضرب الكرة من الوثب عاليا وإرجاعها إلى اللاعب (ب) ثم الدوران بسرعة والتمرير الأرضي بباطن القدم للاعب (ج)، وهكذا يستمر أداء التدريب مع تغيير أماكن اللاعبين، ويستمر الأداء لمدة تتراوح ما بين 7-8 دقيقة.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -10-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة



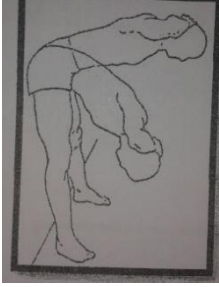
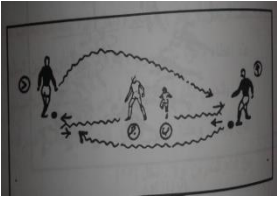

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> ● التحية الرياضية ● شرح هدف الحصة ● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين ● التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 2دقيقة	15د		<p>التمرين 1: الجري الجانبي لمسافة 5 - 10 أمتار ثم العودة في اقل زمن ممكن، مع التكرار بعد الراحة.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 2: وقوف اللاعب ضمًا مع ثني الرجلين قليلا ووضع الكفين على الأرض. -مد وثني الرجلين مع بقاء الذراعين على الأرض. -التكرارات عشرون. -ثلاثة مرات الراحة بينهم 30 ثانية</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 3: يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي كل لاعبان مع بعضهما يقف اللاعب الأول الأمامي عند خط ال18 ياردة ومعه الكرة واللاعب الثاني الخلفي عند منتصف خط ال6 يارداً وعند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبان ويحاول اللاعب الخلفي الذي يجري بدون كرة اللحاق باللاعب الأمامي الذي يجري بالكرة قبل الوصول لخط المنتصف، ثم يتبادل اللاعبان موقعهما.</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -11-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة



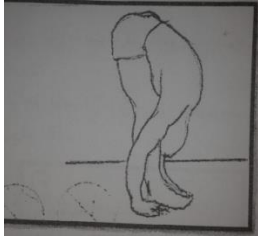
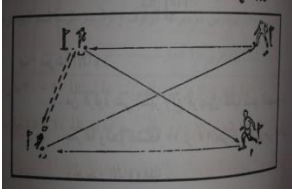

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> التحية الرياضية شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1: من الوقوف يتم الرقود على الظهر ثم النهوض مرتين ثم الجري لمسافة 10 أمتار في اقل زمن ممكن، ثم يكرر الأداء بعد الراحة.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 2: وقوف اللاعب فاتحا للرجلين مع تشبيك الذراعين خلف الرقبة. -ميل وضغط الجذع أماما أسفل باستمرار. -التكرارات خمسة عشر. -ثلاثة مرات الراحة بينهم (20) ثانية .</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 3: أربعة لاعبين يقفون على خط واحد والمسافة بين اللاعب (ا) واللاعب (ب)، (ج) 10 أمتار والمسافة بين اللاعب (د) واللاعب (ج)،(ب) 10 أمتار أيضا، توجد كرة مع كلا من اللاعبين ا ، د . يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (ب) في اتجاه اللاعب (أ) الذي يمر الكرة إليه فيردها له مرة أخرى، ويلف للجري لاستلام الكرة من اللاعب (د) في أثناء جري اللاعب (ب) للاعب (أ) يجري اللاعب (ج) ليستلم الكرة من اللاعب (أ) وهكذا يستمر الأداء لمدة 1- 2 دقيقة ثم يغير اللاعبان (ب ، ج) موقعهما مع اللاعبين (أ ، د).</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -12-

زمن الوحدة: 80د

الأدوات: صفارة-مقياتي-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> ● التحية الرياضية ● شرح هدف الحصة ● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين ● التسخينية + تمديد عضلي 	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 1: الجري بالكرة ببطء عند إشارة المدرب يتم التحول إلى الجري السريع بالكرة لمسافة 10 - 15 متر ثم يعكس اتجاه الجري لنفس المسافة في اقل زمن ممكن ثم التكرار.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p>التمرين 2: وقوف اللاعب ضما مع ميل الجذع أسفل والرأس فوق الركبتين والذراعين ممدودتين والكفان على الأرض خلف القدمين. -يقوم اللاعب بالضغط بقوة مع البقاء (10) ثواني -التكرارات خمسة عشر. -ثلاثة مرات الراحة بينهم من (20 - 30) ثانية.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p>التمرين 3: مجموعة من اللاعبين تتكون من 3 لاعبين معهم كرة قدم واحدة، يتم وضع 4 أقماع بلاستيك المسافة الأمامية (الطولية) 15 متر والمسافة الجانبية (العرضية) 10 أمتار يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) عند القمع الأول الذي يستقبلها ويمررها قطرية (كروس) إلى اللاعب (ج) ثم يجري بسرعة للقمع الثاني لاستقبال الكرة منه وتمريرها قطرية (كروس) على اللاعب (ا) ثم يجري بسرعة للقمع الأول لاستقبال الكرة منه وتمريرها قطرية (كروس) إلى اللاعب (ج)، وهكذا يستمر أداء التدريب مع تغيير أماكن اللاعبين.</p>	
	15د		<p>التمرين 4: مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

تَمْتَبِعُونَ

اللَّهُ

ملخص الدراسة:

- ✚ **عنوان الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ **هدف الدراسة:** التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ **مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ **فرضيات الدراسة:**
 - ✓ **الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم
 - ✓ **الفرضيات الجزئية:**
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ **إجراءات الدراسة الميدانية:**
 - ✓ **العينة :** إستخدمنا في بحثنا العينة القصدية وشملت 18 لاعب لفريق امال سوف لكرة القدم .
 - ✓ **المجال الزمني:** بالنسبة للجانب النظري من بداية شهر جانفي إلى شهر افريل .
 - بالنسبة للجانب التطبيقي بإجراء الإختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي من بداية جانفي إلى أوائل شهر أفريل.
 - ✓ **المجال المكاني:** شملت دراستنا مقر التدريب لفريق امال سوف لكرة القدم .
 - ✓ **المنهج المتبع :** إستخدمنا في بحثنا هذا المنهج التحريبي .
 - ✓ **الأدوات المستعملة في الدراسة :** إعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي وتم جمع البيانات عن طريق الإختبارات القبليّة والبعديّة.
- ✚ **النتائج المتوصل إليها:**
 - البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس تمارين السرعة والمرونة له تأثير في تطوير صفتي السرعة والمرونة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
 - البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الخاصة بالسرعة والمرونة هو الأفضل لتطوير صفتي السرعة والمرونة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكلا الصفتين وذلك لصالح القياس البعدي .
 - إستخدام الكثير من التمرينات الخاصة بالسرعة والمرونة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفتين عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- ✚ **إقتراحات وتوصيات:**
 - ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى صفتي السرعة والمرونة .
 - إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة كرة القدم .
 - العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتدريبات السرعة والمرونة وعدم إغفالها في برامج التدريب .
 - إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية " فيديو " حتى تكون للاعبين فكرة على كيفية التدريب على صفتي السرعة والمرونة وباقي الصفات والمهارات الأخرى .