

رقم:.....

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



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص التدريب الرياضي النخبوي .

العنوان

اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفات البدنية
(القوة , السرعة) لدى لاعبي كرة القدم u19

دراسة ميدانية لفريق شبيبة العالية أقل من 19 سنة

تحت إشراف:

- د. بزيو سليم.

من إعداد :

- عريبي عامر
- جابر يوسف

السنة الجامعية : 2022 / 2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله على فضله في إتمام هذا العمل المتواضع
يدعونا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نتقدم
بأسمى عبارات الشكر والتقدير وأخلص الاحترام
إلى كل من قام بمساعدتنا من قريب أو بعيد
لإتمام هذه الدراسة المتواضعة
خالص الشكر والتقدير للأستاذ والدكتور المشرف " بزيو
سليم " الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة وكل
أساتذة
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
وإلى المدرب "عقبة تريعة " الذي ساعدنا بكل إمكانياته
وأفكاره لإنجاز هذه المذكرة
والى كل من وقع نظره من قريب أو من بعيد وسهروا على
إتمام هذه المذكرة
والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه
وسلم

اهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى واهله ومن وفى
اما بعد :

الحمد لله الذي وفقنا لتتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية
بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة الى الوالد
رحمه الله والى الوالدة حفظها الله وادامها نورا لدربي
لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من اخوة واخوات الى
رفقاء الدراسة الى كل قسم التدريب الرياضي النخبوي وجميع دفعة
2022 م, جامعة محمد خيضر بسكرة ,الى كل من كان لهم اثر
على حياتي , والى من احبهم قلبي ونسيهم قلمي .

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:
الحمد لله الذي وفقنا لنتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذا
ثمرة النجاح والجهد بفضلته تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله
وأدامهما نورا لدربي ،

وإلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم
قلمي.

المحتويات

Erreur ! Signet non défini.	الجانب التمهيدي:
Erreur ! Signet non défini.	المقدمة:
Erreur ! Signet non défini.	1 • الإشكالية:
Erreur ! Signet non défini.	الفصل الأول: البرنامج التدريبي و التدريب الرياضي.
Erreur ! Signet non défini.	تمهيد:
Erreur ! Signet non défini.	1-1 ماهية البرنامج.
Erreur ! Signet non défini.	2-1 أهمية البرنامج:
Erreur ! Signet non défini.	3-1 الخصائص التي يجب توفرها لدى مصممي البرامج:
Erreur ! Signet non défini.	4-1 خطوات تصميم برنامج رياضي:
Erreur ! Signet non défini.	2- التدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.	1-2 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:
Erreur ! Signet non défini.	2-2 تعريف التدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.	3-2 التدريب الرياضي
Erreur ! Signet non défini.	4-2 خصائص التدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.	5-2 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:
Erreur ! Signet non défini.	6-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:
Erreur ! Signet non défini.	7-2 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:
Erreur ! Signet non défini.	8-2 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:
Erreur ! Signet non défini.	9_2 واجبات التدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.	1-9-2 الواجبات التربوية للتدريب:
Erreur ! Signet non défini.	2-9-2 الواجبات التعليمية للتدريب:
Erreur ! Signet non défini.	3-9-2 الواجبات التنموية للتدريب:
Erreur ! Signet non défini.	10-2 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.	1-10-2 الإعداد البدني:
Erreur ! Signet non défini.	2-10-2 الإعداد المهاري:
Erreur ! Signet non défini.	3-10-2 الإعداد الخططي
Erreur ! Signet non défini.	4-10-2 الإعداد التربوي والنفسي:
Erreur ! Signet non défini.	11-2 أهداف التدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.	12-2 فوائد التدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.	1-12-2 العمل بالوعي:
Erreur ! Signet non défini.	13-2 - مراحل التدريب الرياضي

Erreur ! Signet non défini.....	14-2- : أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.....	15-2- أشكال تدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.....	1-15-2- التدريب بالمشاركة:
Erreur ! Signet non défini.....	2-15-2- تدريب الأداء :
Erreur ! Signet non défini.....	16-2- تدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.....	1-16-2- متطلبات التدريب الرياضي عامة :
Erreur ! Signet non défini.....	17-2- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي:
Erreur ! Signet non défini.....	1-17-2- مبدأ المعرفة
Erreur ! Signet non défini.....	2-17-2- مبدأ المشاهدة:
Erreur ! Signet non défini.....	3-17-2- مبدأ التنظيم والترتيب:
Erreur ! Signet non défini.....	4-17-2- مبدأ الاقتراب:
Erreur ! Signet non défini.....	5-17-2- مبدأ التكرار:
Erreur ! Signet non défini.....	6-17-2- مبدأ الاستمرارية (الديمومة):
Erreur ! Signet non défini.....	7-17-2- مبدأ التنوع:
Erreur ! Signet non défini.....	8-17-2- مبدأ التدرج:
Erreur ! Signet non défini.....	9-17-2- مبدأ المنفعة:
Erreur ! Signet non défini.....	10-17-2- مبدأ التثبيت :
Erreur ! Signet non défini.....	5-2- أنواع الطرق التدريب:
Erreur ! Signet non défini.....	1-5-2- طريقة التدريب المستمر:
Erreur ! Signet non défini.....	2-5-2- طريقه التدريب الفكري:
Erreur ! Signet non défini.....	3-5-2- طريقة التكراري:
Erreur ! Signet non défini.....	4-5-2- طريقة التدريب الدائري:

الصفحة

المحتويات

Erreur ! Signet non défini.....	الفصل الثاني: الصفات البدنية
Erreur ! Signet non défini.....	تمهيد :
Erreur ! Signet non défini.....	1 - الصفات البدنية:
Erreur ! Signet non défini.....	أولا :ماهية الصفات البدنية (اللياقة البدنية):
Erreur ! Signet non défini.....	1/ اللياقة البدنية العامة:
Erreur ! Signet non défini.....	2 - اللياقة البدنية الخاصة
Erreur ! Signet non défini.....	ثانيا: مكونات اللياقة البدنية:

- Erreur ! Signet non défini.....: السرعة - 1
- Erreur ! Signet non défini.....: تعريف السرعة: 1-1
- Erreur ! Signet non défini.....: أنواع السرعة: 2-1
- Erreur ! Signet non défini.....: السرعة الحركية: 1 -2 -1
- Erreur ! Signet non défini.....: السرعة الانتقالية: 2- 2-1
- Erreur ! Signet non défini.....: سرعة رد الفعل: 3-2-1
- Erreur ! Signet non défini.....: 3 مبادئ وطرق تنمية السرعة: 1-3
- Erreur ! Signet non défini.....: أهمية السرعة للاعب كرة القدم: 4-1
- Erreur ! Signet non défini.....: القوة: 2 - 2
- Erreur ! Signet non défini.....: مفهوم القوة: 1-1-1
- Erreur ! Signet non défini.....: أنواع القوة 2- 2-2
- Erreur ! Signet non défini.....: 1-القوة القصوى: 2- 2-2
- Erreur ! Signet non défini.....: 2-القوة الانفجارية: 2- 2-2
- Erreur ! Signet non défini.....: 3-القوة المميزة للسرعة: 3-2-2
- Erreur ! Signet non défini.....: 4- حمل القوة 2- 2-2
- Erreur ! Signet non défini.....: 3- 2 - أهمية القوة للاعب كرة القدم:
- Erreur ! Signet non défini.....: 4- 2 - علاقة القوة بالسرعة:
- Erreur ! Signet non défini.....: التحمل: 3-3
- Erreur ! Signet non défini.....: 1- 3 - مفهوم التحمل:
- Erreur ! Signet non défini.....: 3-3 - أهمية التحمل للاعب كرة القدم:
- Erreur ! Signet non défini.....: الرشاقة 4-4
- Erreur ! Signet non défini.....: 1-4 مفهوم الرشاقة:
- Erreur ! Signet non défini.....: 2-4 أنواع الرشاقة:
- Erreur ! Signet non défini.....: أولاً الرشاقة العامة.
- Erreur ! Signet non défini.....: 5- المرونة:
- Erreur ! Signet non défini.....: 1- 5 - مفهوم المرونة:

Erreur ! Signet non défini.....: 5-2 أنواع المرونة

Erreur ! Signet non défini.....: الخلاصة

المحتويات

Erreur ! Signet non défini. الفصل الثالث: كرة القدم و المرحلة العمرية

Erreur ! Signet non défini..... تمهيد

Erreur ! Signet non défini. 1-1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

Erreur ! Signet non défini..... 2- تعريف كرة القدم

Erreur ! Signet non défini..... متطلبات كرة القدم:

Erreur ! Signet non défini..... 1 2- الجانب البدني:

Erreur ! Signet non défini..... 1-1-1 المتطلبات البدنية للاء • بكره القدم:

Erreur ! Signet non défini..... 1-2-2 الإعداد البدني لكرة القدم: (preparation physique)

Erreur ! Signet non défini..... 1-6- الصفات البدنية:

Erreur ! Signet non défini..... تعريف بفئة الأواسط:

Erreur ! Signet non défini..... 2- مميزات فئة الأواسط:

Erreur ! Signet non défini..... 1-2- النمو الجسمي :

Erreur ! Signet non défini..... 2-2- النمو العقلي:

Erreur ! Signet non défini..... 3-2- النمو الاجتماعي:

Erreur ! Signet non défini..... أولا: الصراع مع الأسرة:

Erreur ! Signet non défini..... ثانيا: المراهق والزملاء(الرفاق):

Erreur ! Signet non défini..... ثالثا: المراهق والمركز الاجتماعي

Erreur ! Signet non défini..... 4-2- النمو الحركي :

Erreur ! Signet non défini..... 5-2- النمو الانفعالي:

Erreur ! Signet non défini..... أولا : الحاجة إلى الحنان:

Erreur ! Signet non défini..... ثانيا : النشاط الذاتي:

Erreur ! Signet non défini..... 3 - مشاكل في فئة الأواسط :

Erreur ! Signet non défini..... 1-3- المشاكل النفسية :

Erreur ! Signet non défini..... 2-3-المشاكل الانفعالية :

Erreur ! Signet non défini. خلاصة

المحتويات

Erreur ! Signet non défini.	الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية و الميدانية للبحث.
Erreur ! Signet non défini.	تمهيد :
Erreur ! Signet non défini.	1-الدراسة الاستطلاعية:
Erreur ! Signet non défini.	2- الأدوات المستخدمة و وسائل جمع البيانات:
Erreur ! Signet non défini.	2- الأسس العلمية للاختبار:
Erreur ! Signet non défini.	3 منهج الدراسة :
Erreur ! Signet non défini.	5 عينة الدراسة :
Erreur ! Signet non défini.	5 متغيرات الدراسة :
Erreur ! Signet non défini.	5-1 -تحديد متغيرات البحث:
Erreur ! Signet non défini.	5-2- المتغير المستقل:
Erreur ! Signet non défini.	5-3- المتغير التابع ..
Erreur ! Signet non défini.	5-4 المتغيرات الداخلية ..
Erreur ! Signet non défini.	وقت اجراء اختبارات ..
Erreur ! Signet non défini.	6- مجالات البحث:
Erreur ! Signet non défini.	6-1- المجال الزمني:
Erreur ! Signet non défini.	المجال الزمني:
Erreur ! Signet non défini.	6-2- المجال البشري:
Erreur ! Signet non défini.	6-3- موضوعيه الاختبار:
Erreur ! Signet non défini.	8-2 اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ:
Erreur ! Signet non défini.	9 -الدراسة الإحصائية:
Erreur ! Signet non défini.	9-1-المتوسط الحسابي ..
Erreur ! Signet non défini.	9-2-الانحراف المعياري ..
Erreur ! Signet non défini.	9-3-معامل الارتباط (بيرسون):
Erreur ! Signet non défini.	9-4-صدق الاختبار:
Erreur ! Signet non défini.	خلاصة:

المحتويات

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج البحث..... Erreur ! Signet non défini.

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية للعينه التجريبيه والعيهه الضابطه:..... Erreur ! Signet non défini.

1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة 40م للعيهه التجريبيه والعيهه الضابطه:..... Erreur ! Signet non défini.

1-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار دفع الكرة الطبيهه 3كغ للعيهه التجريبيه والعيهه الضابطه:..... Erreur ! Signet non défini.

2-1- مناقشه النتائج المتعلقه بالفرضيه الاولى:..... Erreur ! Signet non défini.

2-2- مناقشه النتائج المتعلقه بالفرضيه الثانيه:..... Erreur ! Signet non défini.

الاستنتاجات:..... Erreur ! Signet non défini.

التوصيات:..... Erreur ! Signet non défini.

خاتمة..... Erreur ! Signet non défini.

الجانب التمهيدي:

المقدمة:

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة القدم يجب ان يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل اتقان لما لها من أهمية بالغة في تطوير و تنمية القدرات البدنية لكل رياضة، وعلى رغم من التقدم العلمي في مجال التدريب لأبد من إجراء المزيد من البحوث و الدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن افضل الطرائق و الأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل امثل.

ففي رياضة كرة القدم وهي احدى الرياضات الشائعة عالميا لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للاعب من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم. والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفرق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، وبالتالي تطور اللعبة كل للوصول إلى

المنافسات العالمية¹ (السيد، أحمد، رسالة ماجستير لتدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة

الهجومية لناشئي الكرة الطائرة"، ص 12، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر، (2007.

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعب كرة القدم التي تحظى لاهتمام خاص

في البرنامج التدريبي نجد صفتي السرعة و القوة اللتان لا تظهر نتائجها إلا اذا تم

إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية و صقلها جيدا بطريقة تساهم

في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد

عليه للوصول الى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل و طرق منهجية و

برامج تدريبية مبنية على أسس علمية اثناء مرحلة التدريب و التهيئة، وهذا ما جعلنا

نفكر بشكل جدي في دراسة هاتين الصفتين لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية

بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعب كرة القدم

صنف اواسط ، معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة.

وقد شملت دراستنا على خمس فصول:

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة : الذي تطرقنا فيه الى الاشكالية , فرضيات

الدراسة اهمية الدراسة ,اهداف الدراسة , اسباب اختيار الموضوع , الدراسات السابقة ,

تحديد المفاهيم والمصطلحات .

وقد قسمنا الجانب النظري الى فصلين :

الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي الذي تطرقنا فيه :

1- البرنامج التدريبي 2- ماهية البرامج 3- التدريب الرياضي 4- مفهوم التدريب

الرياضي ومراحله وطرقه.

الفصل الثاني: الصفات البدنية: الصفات البدنية - أنواع الصفات البدنية- اللياقة

البدنية العامة _ اللياقة البدنية الخاصة - مكونات اللياقة البدنية .

الفصل الثالث : كرة القدم والمرحلة العمرية : نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في

العالم - تعريف كرة القدم - متطلبات كرة القدم . تعريف المرحلة العمرية فئة الاواسط

- خصائص ومميزات الفئة العمرية اقل من 19 سنة .

اما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه الى مايلي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة: و يتضمن هذا الفصل الدراسة

الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة ومجتمع الدراسة و أدوات جمع البيانات و

المعلومات وكذلك إجراءات التطبيق الميداني للأداة و الأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها: حيث قمنا بجمع المعلمات في

جداول إحصائية عن طريق تحويل المعلومات النظرية الى معلومات كمية، و قمنا

بتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات

السابقة.

1 • الإشكالية:

درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذلك فقط تعانقت كل الجهود العلمية نحو تطوير مستوى الأداء

الرياضي

وبما إن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، إذ حظيت هذه اللعبة ببحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم وأساسي في تطوير مستوى اللاعبين، وبما أن الجزائر جزء لا يتجزأ من العالم فإنها تتأثر بما يدور فيه، وهذا التأثير ما يسمح لأن تكون كرة القدم هي رقم 1 بدون منازع، وهذا ما أدى بالسلطات إلى بناء معاهد وتشكيل لجان التي تسهر على تحسين مستوى الأداء في بلادنا وتطويرها والوصول إلى مستوى عالي نظرا للمنافسات الكبيرة التي تعرفها على الصعيد المحلي أو على الصعيد الدولي.

ويتضح مما سبق وفي حدود الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة أن المختصين قد صمموا برامج تدريبية متقنة ومقننة، فهي تستند إلى نتائج الإختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع البدني والعقلي الذي يتميز به الناشئين لأنهم الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم في المستقبل.

وقد كانت للياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم العلماء ان كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة، وتعد صفتي القوة والسرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي " يلزم المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم "

ولقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الاواسط التي تعتبر مرحلة مفضلة في

اختبار قدرات القوة والسرعة لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة

الاكتساب .

وانطلاقا من هذا ولحل هذه المشكلة يرى الباحث اهمية الاجابة على التساؤل العام :

هل للبرنامج التدريبي المعمول به له تأثير على تطوير صفتي القوة والسرعة لدى

لاعبي كرة القدم صنف الاواسط ؟

من خلال التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة

التجريبية في صفة القوة في اختباري سارجنت ودفع الكرة الطبية (3كغ) لدى

لاعبي كرة القدم فئة اقل من (19اسنة)؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية، بين العينة

التجريبية والعينة الضابطة في اختبار السرعة (40م) لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل

من (19سنة)؟

2- فرضيات الدراسة :

- فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط U19

الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في

اختبار سارجنت ودفع الكرة الطبية (3كغ) لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط U19.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية العينة

الضابطة ولصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة (40م) لدى لاعبي كرة القدم فئة

اوسط U19

- أهداف البحث: ان الهدف الأساسي من هذا البحث هو :

* معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

* معرفه تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

* الوقوف على أهمية تطوير صفتي القوة والسرعة عند لاعبي كرة القدم.

- * أهمية كل من السرعة والقوة في المرحلة العمرية اقل من 19 سنة .
 - * ابراز أهمية والقوة والسرعة على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
 - * أهمية البرنامج التدريبي على تطوير صفتي والقوة والسرعة .
 - * . إعطاء صورة على طرق تنمية كل من والقوة والسرعة .
 - * إعطاء نموذج مثالي لتطوير صفتي والقوة والسرعة.
 - * محاولة اكتساب خبرة وتجربة من خلال البرنامج مطبق على العينات المأخوذة .
 - * إجراء إختبارات قبلية وأخرى بعدية لعينتي البحث الشاهدة والتجريبية حتى نتحقق من صحتي الفرضية.
 - * تقييم أداء صفتي والقوة والسرعة عند لاعبي كرة القدم.
 - * إبراز المدة يمكن أن تتطور فيها كل من الصفتين والقوة والسرعة.
 - * التعرف على أكثر أنواع القوة والسرعة تطورا.
- 4- أسباب إختيار الموضوع:**

- الرغبة في التعرف أكثر على دور كل من والقوة والسرعة لدى لاعب في كره القدم
- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع إفادة الآخرين في هذه الدراسة

- الدافع النفسي المتمكن في الميل لرياضة كرة القدم، وما تقدمه من متعة رياضية .

5- أهمية البحث:

بحيث 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.

وتؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم هل ان السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات، حيث يشير مفهوم السرعة الى " مقدرة اللاعب على أداء حركات عيانه أقل زمن ممكن.

علما ان السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة التي تلعب دورا رئيسيا هاما في ما يحتاجه لاعب كرة القدم.

كما تعتبر والقوة ايضا من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية والأساسية للأداء المهارات الحركية على سهولة واتساع المدى الحركي والذي يؤدي الى سرعة الحركة، والتي تمثل متطلبات عالية الحركة.

وهي كذلك من أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء

الأداء إذ توافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من والقوة المرونة في أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ، الركبة، القدم.

ولقد أصبح الإعداد البدني للاعبين كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد و التخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين الى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تعتبر كل من صفتي السرعة والقوة من أهم المقومات والعناصر وصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية.

الدراسات السابقة والمشابهة :

(أ) _ الدراسة الأولى تحت عنوان: في برنامج تدريبي الأثقال للتطوير القوة القصوى

لدى ناشئي كرة اليد، قام بهذه الدراسة الباحث جبار علي جبار 2008 _ 2009

البصرة- العراق.

المنهج المتبع :

قام الباحث باتباع المنهج التجريبي، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد(البصرة) فئة ومركز شباب الاصمعي، فئة الناشئين اعمارهم 14_ 16 سنة وشملت العينة (35) لاعب يمثلون المركزين وتم اختيار(30) لاعب فقط، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وذلك بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة.

أدوات الدراسة : اختبارات القوة القصوى

مجالات الدراسة:

المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من صباح الخير 2009\2\1 ولغاية

2009\5\1 القاعة الداخلية لمركز شباب الأصمعي (البصرة).

الهدف من الدراسة:

_ التعرف على القوة القصوى للناشئين بكرة اليد.

_ وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لدى اللاعبين الناشئين.

نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي المستخدم أدى الى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين.

- استخدام الأثقال أدى الى تطوير القوة العامة لدى اللاعبين

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح البعدية في إختبارات القوة العضلية .

(ب) _ الدراسة الثانية تحت عنوان :تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض

الصفات البدنية الخاصة وإنجاز الوثبة الثلاثية، قام بهذه الدراسة الباحث نجاح سلمان حميد بغداد _العراق.

المنهج المتبع:

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة ، حيث شملت عينة البحث

20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد

للعام الدراسي(2009-2010) حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

أدوات الدراسة : اختبار الركض30م، إختبار الوثب العريض من الثبات.

مجالات الدراسة:

المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من 5-10-2009 إلى غاية 10-3-2010

بملعب الكشافة .

هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وإنجاز الوثبة الثلاثية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات.

نتائج الدراسة:

_ وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في اختبارات (السرعة الإنتقالية والقوة الإنفجارية)

_ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في انجاز الوثبة الثلاثية .

_ ان للمنهاج التدريبي المقترح يتأثر إيجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية .

(ج) _ الدراسة الثالثة تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي السرعة

الإنتقالية والقوة لدى لاعبي كرة القدم صنف (14-16) سنة، قام بها الباحث لعرابة

قويدر.

المنهج المتبع :

اتبع الباحث المنهج التجريبي لاملائمة موضوع الدراسة.

أدوات الدراسة: اختبارات خاصة بالسرعة الإنتقالية، اختبارات المرونة(ثني الجذع لأمام من وضع الجلوس الطويل).

أهداف الدراسة :

_ معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم أشبال.

_ معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية السرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصغر.

نتائج الدراسة:

إن المجموعتين التجريبتين قد حققتا فروق معنوية ونسبتي تطورها بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وللمجموعتين في جميع الاختبارات في

البحث مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين

ولصالح المجموعة التجريبية التي خفضت للبرنامج التجريبي فيما يخص المرونة.

(د) _ الدراسة الرابعة تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي على تنمية صفتي الرشاقة

وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصاغر (أقل من 15 سنة). قام بهذه الدراسة

الباحث: سمير مرداسي 2014-2015 جامعة محمد خيضر - بسكرة-.

المنهج المتبع:

قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي، حيث تم إختيار العينة بطريقة قصدية والتي تمثلت

في فئة الأصاغر لفريق بسكرة لكرة القدم والتي تتكون من 20 لاعب. مجالات الدراسة:

المجال الزماني والمكاني: الفترة الممتدة من أواخر شهر ديسمبر الى غاية

يوم 25 مارس 2015 في ملعب الشهيد مناني بسكرة لكرة القدم على فئة الأصاغر أقل

من 15 سنة ذكور

أدوات الدراسة: إختبار الجري الارتدادي للرشاقة اختبار سرعة رد الفعل.

الهدف من الدراسة:

_ معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم

أصاغر .

_ معرفه تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة

القدم أصاغر .

نتائج الدراسة:

_ وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة بالنسبة لاختبار سرعة ردة الفعل ولصالح الإختبار البعدي.

(و) - دراسة نيللي رمزي فهميم (1992) تحت عنوان:

"أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين

المستوى المهاري لناشئ كرة القدم"

- عينة ومنهج البحث:

أجريت الدراسة على عينة مكونة من 14 (ناشئاً) تم تقسيمه على مجموعتين

متكافئتين وقد تم استخدام المنهج التجريبي.

-فرضيات الدراسة:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بحيث أدى التدريب

الدائري التنمية عناصر اللياقة البدنية.

-مجال تنمية عناصر اللياقة البدنية أدى الى الارتفاع بالمستوى المهاري للمجموعة

التجريبية.

-الاستنتاجات:

-هنا كفروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدا في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

-هدفت الدراسة الى معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم باستخدام التدريب الدائري منخفض الشدة على تحسين المستوى المهاري للنشء بين 12 10 سنة

(هـ)دراسة فغلول سنوسي 2011 (تحت عنوان)

"فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة"

-عينة و منهج البحث :عينة تضم 13 لاعبا من فريق ترجي مستغانم لكرة القدم وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

-فرضيات الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

-الاستنتاجات:

-ان ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبين كرة القدم، راجع لقلّة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل الجوانب للمدربين.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

نقد الدراسات السابقة والمثابفة:

لم تعد معظم الدراسات السابقة على المنهج الوصفي والذي يلائم موضوع دراستنا بل اعتمدت على المنهج التجريبي أي اقتراح برامج تدريبية وهو المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسات، وعينة الدراسة لم تكن من فئة الأوساط التي هي عينة بحثنا.

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمثابفة العلاقة بين الدراسات بعضها

البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت كافة الدراسات على الاختبارات لقياس

الخصائص البدنية لتطوير اما صفتي السرعة والقوة معا او كل صفة على حدة وكذلك اتفقت في النقاط التالية :

-من حيث العنوان :

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية الا ان محورهم يدور حول تطوير صفتي السرعة والقوة عند الرياضيين

-من حيث المنهج :

هناك ستة دراسات معظمها استخدمت فيها المنهج التجريبي .

-من حيث الادوات :

استخدمت كل الدراسات الاختبارية البدنية او المهارية كلا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة.

-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

البرنامج التدريبي: عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء

وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد و هدف واضح، وهو عبارة عن وحدات تدريبية

منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعي فيه هدف واضح¹ (- حسام

عز الرجال ابراهيم العلمي:برنامج مقترح التدريب العقلي والبدني لتطوير أداء مهارة إستقبال الإرسال في كرة الطائرة.
مصر ص62 (2002)

التدريب الرياضي: هو خطط معدة مسبقا تخضع لأسس ومعايير معينة حيث انها تعد الافراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة ,وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية كما انها تراعي القدرات الفردية من شخص لآخر² (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد :فيزيولوجيا اللياقة البدنية ط1القاهرة. دار الفكر العربي 1993ص178) .

الصفات البدنية: مجموعة من القدرات البدنية , الخاصة بنوع النشاط الممارس , ويمكن تحديدها في الصفات التالية : السرعة ,القوة , الرشاقة ,المرونة ,التحمل, وغيرها
القوة : هي القدرة او التوتر الذي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد المقاومة في افضل انقباض ارادي (- مفتي ابراهيم :أسس تنمية القوة ط1مركز الكتاب للنشر القاهرة 2000ص15)

السرعة:هي القدرة على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن بحيث يعرفها بيوكر بانها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة .
كرة القدم : هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم وهي رياضة جماعية، وكما أشار "رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع

الخصائص العمرية أقل من 19 سنة: هي مجموعة من اللاعبين ينتمون الى مراحل

عمرية محددة من طرف وزارة الشباب والرياضة.

الفصل الأول: البرنامج التدريبي و التدريب الرياضي.

تمهيد:

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

على المدرب في جانب آخر 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

1-1 ماهية البرنامج

عرفه ويليام 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 بصيغة معينة لتحقيق هدف واحد".

ويعرفه سيد الهواري "بأنه عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها ويبين بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها.

1-2 أهمية البرنامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة نذكر أهمها في النقاط التالية :

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته :حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية
- تكتب 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 يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة السبب يكون في غياب البرامج.

- ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل جعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف لتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما . لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج

-الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج الزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر ممكن بحيث استغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

- تساعد على نجاح خطط التدريب والتعليمية: اذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعه ،وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .

- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تنتسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل بعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية ،تنفيذ الواجبات.

1-3- الخصائص التي يجب توفرها لدى مصممي البرامج:

-مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.

-ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

-بفضل ذوي الاختصاص و القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة او
ممارسه مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

-الفصل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع
المستمر في طرق¹ (- أمر الله احمد البساطي, التدريب والإعداد البدني في كرة القدم, دار المعارف, ط2, مصر,
1990). وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

-يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد
الذين سيوضع لهم البرامج² (أبو العلاء احمد عبد الفتاح, 1997, تدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية, دار
الفكر العربي, ط1, القاهرة)

1-4 - خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال ماده تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب
أن يشمل على عناصر التالية:

1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2- الأهداف الإجرائية

3 - محتوى البرنامج.

4 - تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5 - تنفيذ البرنامج.

6 - الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7 - تقويم البرنامج

الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعه من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي ويتفق على اغلبها العلماء وهي:

• تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة تكيف الجسم الحمل المؤقت فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه لابد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج¹ (بالسيوطي احمد, أسس ونظريات التدريب, دار الفكر العربي, القاهرة ط1, 1999).

• تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

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

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتى البرنامج ثماره و لكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة¹ (طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، 1997). ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص علمي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقه دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرنامج.

- 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 المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية الصحية.

- تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ: لابد من الاستمرار في الممارسة حتى

لا يهبط مستوى اللاعب عند تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يدوم ذلك لفترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا وبذلك فان الإسراع غير المدروس في التنفيذ البرنامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.

- مراعاة حمل التدريب: حمله التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات

التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل

الخارجي على أجهزه الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان

الحمل زائدا عن الحد خارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهره التدريب الزائد.¹ (عبد العالي

نصيف, مبادئ علم التدريب الرياضي, بغداد, 1998).

2- التدريب الرياضي:

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان بحاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله

الحالي حيث أنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائيا وعفوية.. دون قصد أو إعداد

متمثلة في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه أو تسلق الأشجار

لقطف ثمارها... وذلك بهدف قوته. (عبد العالي نصيف, مبادئ علم التدريب الرياضي, بغداد, 1998).

و بتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية التي كان يتعلمها عن طريق ما

ورثه الآباء والأجداد تدريبا على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، والإرسال).

مر الإنسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسؤولاً على الدفاع عن قبيلته أو عشيرته، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانياً ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها ومن هنا أصبح لزاماً التدريب البدني أمراً ملحاً وضرورياً لكل فرد¹ (حسين قاسم حسن، 1998، أسس التدريب الرياضي، ط 1 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع)

2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف) الروسي تشرفوا بأنه عبارة عن إعداد الفرض الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسه التمرينات البدنية².
(أمر الله احمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر، 1990)

2-3- التدريب الرياضي

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية التنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة

وهو أيضاً العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها أفضل النتائج في الرياضة الممارس كما يعرف التدريب هل أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكتيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف

خاضع للأسس التربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة¹.

(مفتي إبراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث, الكتاب للنشر, القاهرة, 2002. مفتي إبراهيم حماد, البرامج التدريبية)

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

و يفهم مصطلح التدريب الرياضي أنه 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 الفرد². (موفق مجيد المولى, الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم, ط 2, دار الفكر للطباعة والنشر

والتوزيع, عمان, 2000).

2-4- 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 إعداد إعدادات متكاملة لذلك يجب على كل مدرب أن

يكون ملما إماما كاملا بخصوص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي :

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

" لعملية التدريب الرياضي وجهاً يرتبطان معا برباط وثيق ، ويكونون وحدة واحدة ،

إحداهما تعليمي والآخر تربوي نفسي¹ ." (موقف اسعد محمود، اختبارات والترتيب في كرة القدم ط 2،

الأردن، (2009).

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي أساساً إلى اكتساب، صفات البدنية العامة

والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطيطة لنوع النشاط

الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة

بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية

النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من

الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، محاوله تشكيل دوافع وحاجات ميول الفرد، والارتقاء بها

بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية

الحميدة، حب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات

الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس الشجاعة والتصميم². (موقف مجيد المولى، الفكر التدريبي الألماني

في كرة القدم، دار الينابيع، سوريا (2008).

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد

التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل القواعد التعليم والتربية الشخصية ودور

توجيه تربيين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب أثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها

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

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا¹. (حسين الشناوي، احمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 1 عمان، الأردن، 2005.)

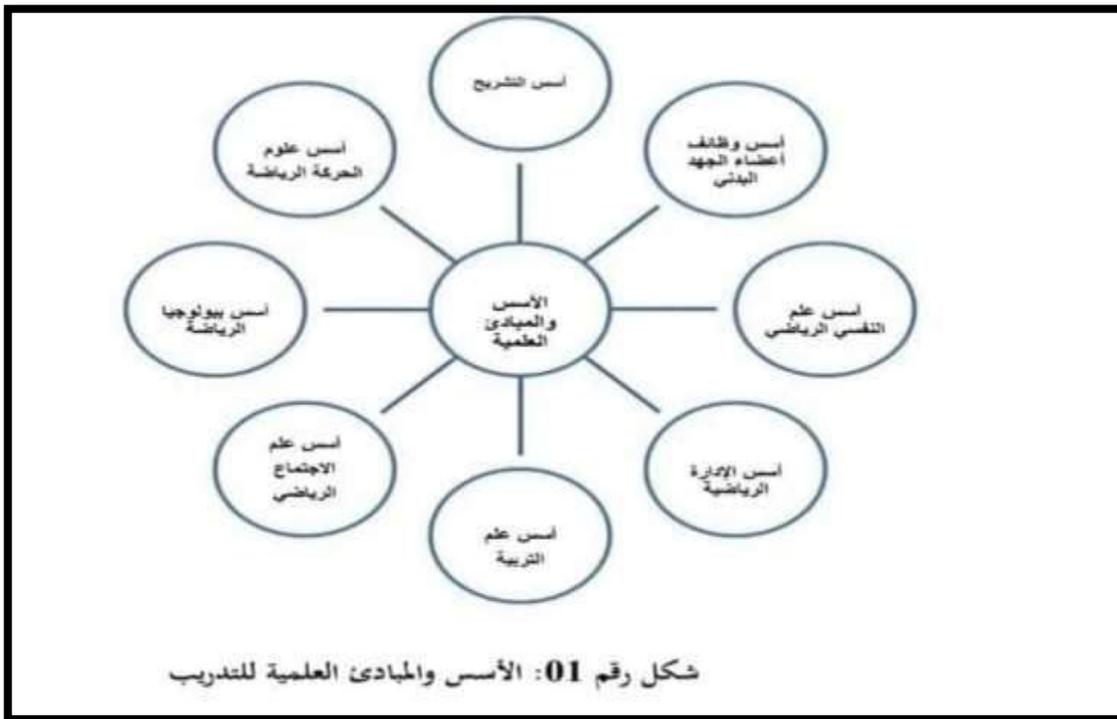
" التدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي"². (موفق مجيد المولى، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط 2، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.)

يرى مفتي حماد: أن الأسس المبادئ العلمية التي تسهم في عملية التدريب الرياضي

الحديث تتمثل في: - علم التشريح. - وظائف أعضاء الجهد البدني. - بيولوجيا الرياضة.

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

الرياضي. - الإدارة الرياضية¹ (حسن حسن عبد الجواد, كرة القدم, دار العلمين, بيروت, 1998).



7-2- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

" يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب ارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية

اللاعب، بالرغم أن هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على

كاهل المدرب الرياضي بالإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة تتيح له فرصة

تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراتهم إمكانياتهم¹ (بالسيوطي احمد, أسس

ونظريات التدريب, دار الفكر العربي, القاهرة ط1, 1999).

إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، أن عملية التدريب والاستقلال في التفكير والابتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات و توجيهات وتخطيط التدريب.

2-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

" التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية)¹ . (حسين قاسم حسن،

1998، أسس التدريب الرياضي، ط 1 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،)

أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسما معين ثم تنقضي وتزول وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية انتظام في التدريب طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، و يركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة فيه هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية². (عصام عبد الخالق، التدريب نظرياته تطبيقاته، ط 11، الاسكندرية، 2003).

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول

لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب.³ (أمر الله احمد البساطي،

التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر، 1990. 7- أمر الله احمد)

2_9- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب اللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من

التدريب عملية التدريب تنقسم واجباتها على ثلاثة أقسام تربية وتعليمية وتنموية وهي¹ (عماد

الدين عباس ابو زيد, علي فهمي البيك, 2003, المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية,, دار جلال للطباعة الاسكندرية,

مصر.)

2-9-1- الواجبات التربوية للتدريب:

المدرسين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير

الصفات الإرادية للاعب بلا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار أخطائه إلا متأخرا بعد أن

تتوالى هزائم فريقه فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية أمام 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 هي¹ (عصام عبد الخالق, التدريب نظرياته تطبيقاته, ط

11, الاسكندرية, 2003). العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه

الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء

الرياضي وما يقتضيه ذلك من بدل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب

من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

_ زيادة الوعي القومي للاعب وبيدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو

ناديهم وطنهم يكون هذا الولاء هو القاعدة التي تبنى عليها تنمية باقي الصفات

2-9-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

• التنمية الشاملة المتزنة الصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

° التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .

• تعلم إتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى

رياضي ممكن.

• القدرات لخطية الضرورية الرياضية التخصصية¹. (روجي جميل, كرة القدم ، بيروت، لبنان،

(.1986)

2-9-3- الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ في عمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به

القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية أحدث

الأساليب العلمية المتاحة². (ريسان خريبط مجيد، 1995، تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي والتدريب الرياضي،

مكتب نون للتحرير الطباعي بغداد.-)

2-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى

المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته و استعداداته فمن الضروري أن يراعى أبرز

جوانب ضرورية وهي

2-10-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع

النشاط الرياضي تخصصي¹ (طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، 1997).

2-10-2- الإعداد المهاري:

يحدث إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي

التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها وتثبيتها، و استخدامها بفعالية² (عصام عبد الخالق،

التدريب نظرياته تطبيقاته، ط 11، الاسكندرية، 2003).

2-10-3- الإعداد الخططي

يهدف إلى تعليم إكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية

الضرورية للمنافسات الرياضية ومحاولة انتقائها، واستخدامها فعالية تحت نطاق مختلف

الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية³. (مفتي ابراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي

للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997).

2-10-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي قدرات مختلف القدرات والسمات،

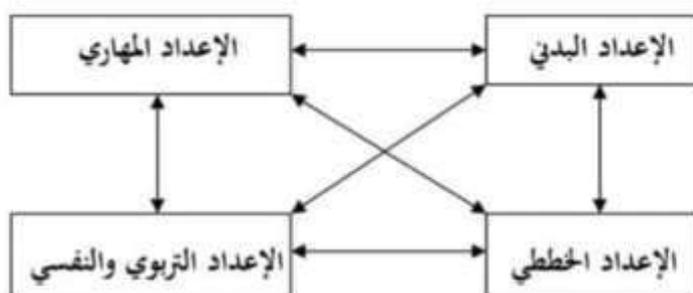
والخصائص، والمهارات النفسية وتثبيتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في

إظهار كل طاقاته وقدراته استعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة

اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية

البدنية الجيدة¹ (محمد حسن علوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،

مصر، 2002).



شكل رقم (2): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

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

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في

المجالات التالية: الوظيفية، النفسية الاجتماعية¹. (وجدي محمد الفاتح ومحمد لطفي السيد، الأسس العلمية

للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامه خلال جانبين أساسين على

مستوى واحد من الأهمية هما الجانب (التدريب والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها

واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة،

القوة، التحمل) المهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط

الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الأول بأيدولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل

الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، يهتم بتحسين التذوق، التقدير، وتطوير

الدوافع، وحاجات و ميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح

الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورم الرياضية من خلال المنافسات

والعمل على استمرارها أطول فترة ممكنة والفورما الرياضية تعني تكامل كل من الحالات

البدنية والوظيفية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية والخلقية المعرفية والتي تمكن اللاعب

من الأداء المثالي المنافسات الرياضية². (مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخطي للاعب

كره القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997).

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك

بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل

وبدل الجهد، فهو يعد دائما عامله من عوامل تحقيق تقدم الاجتماعي

2-12- فوائد التدريب الرياضي: لما كانت عملية التدريب عملية تربية علمية مستمرة

تستغرق سنينا عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب لذلك تنطبق

عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي¹: (قاسم حسن حسين، تعلم قواعد

اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1985،)

2-12-1- العمل بالوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربية أصلا، أي

أنها تهدف- بجانب المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية اكتساب المقدرة الخطوية-

إلى تنمية الناحية الخلقية الصفات الإرادية للاعب أيضا كي يجب أن يعلم جيدا انه كقائد في العملية التربوية له خصائص معينة و له دور هام في تخطيط التدريب حيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم يأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب تدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك أن اللاعب فن دقيق في الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.

2-13 - 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 و15 سنة أفضل من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن1. (جريدة الرأي، ع . 1137، 20 جانفي 2002).

أن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أول اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه الذي وصفه بتمتية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم النجاح في الرياضة أمرا يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافع لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من

النجاح خلالها اكتشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح كانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة². (وساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق, 2001).

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد سنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة الاعتماد على العاملين هما

1- القابلية قابل الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا البناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيما يتم تحسين المستوى يحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:
- *مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل العمر 5-9 سنوات.
- *مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- *مرحلة التدريب للمستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة

التدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل مرحلة التدريب للمستويات العليا)

2-14- : أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لاستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو

تعليمية أو التعاقدية هناك اعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر

تداخلا وأنه ينبغي أن يتعلم من بعضهم البعض ومن الخبرة التي يولدها عمل المجموعة أو

أن التدريب في المجموعات يعد مفضلا للاعتبارات اجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن

يعمل الناس معا أحيانا يكون التفكير المنطقي هو اتحاد هذه الأشياء معا . (عادل عبد البصير

علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، ط1 ، القاهرة، 1999)

كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب،

الممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءا من عملية التدريب

يجب أن ندرك أن عملية التدريبية المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم

العمل التدريبي من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية قياسها التي يكون

سببها اختلاف الظروف والمواقف .

2-15- أشكال تدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

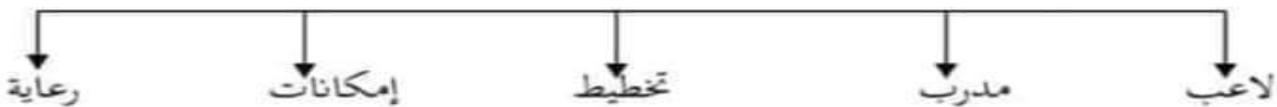
2-15-1- التدريب بالمشاركة: والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات قذري ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد، هنا يهتمون أكثر بتحسين أدائهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة.

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

2-16-16-2 تدريب الرياضي:

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي صفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية مختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل المرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم.

2-16-1-1-16-2 متطلبات التدريب الرياضي عامة :



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

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

2-17-17-2 مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى

المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد عرض الجداول والرسومات التوضيحية

المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها¹. (عبد العالي

نصيف، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، 1998).

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

السهل إلى الصعب.

2-17-17-4 مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين البدء بعملية تدريب لابد للجهة الأخرى

وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

2-17-17-5 مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات

المتزايدة المتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في

قوة اللاعب وسرعته مرونته وتحمله.

2-17-17-6 مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم

والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

2-17-7 - مبدأ التنوع: لا شك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية بعملية

التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

2-17-8 - مبدأ التدرج: لا نبالغ إذ قلنا أن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات

الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب. (ابو العلاء

عبد الفتاح, إبراهيم شعلان, 1994, فيسيولوجيا تدريب في كرة القدم, دار الفكر العربي, مصر)

2-17-9 - مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطي للاعب أو حتى

طالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

2-17-10 - مبدأ التثبيت : المعرفة وحدها كافية لتثبيت المشاركة في عقل اللاعب .

2-5-5 - أنواع الطرق التدريب:

2-5-1 - طريقة التدريب المستمر :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين اللاعبات تدور شدتهم حول متوسط لفترة زمنية أو

لمسافة طويلة نسبيا.

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

2-5-2 - طريقه التدريب الفتري:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصوره متكررة او التبادل المتتالي للحمل والراحة.

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

2-5-3- طريقة التكراري:

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقه التدريب الفطري مرتفع الشدة فتصل إلى

الشدة القصوى وبالتالي يقل خلال حجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة.

أهدافه: القوة العضلية القصوى، السرعة، القوة المميزة بالسرعة¹. (حسين قاسم حسن، 1998، أسس

التدريب الرياضي، ط 1 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع)

2-5-4 - طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي

التدريب (المستمر، الفطري، التكرار). مميزاتها وخصائصها: يطبق من خلاله أي طريقة من

طرق التدريب الثلاثة الأساسية، السرعة و القوة العضلية، التحمل، المرونة و الرشاقة، تطور

القدرات البدنية فرديا، توفير الجهد والوقت، التشويق والإثارة، استخدام التمرينات طبقا

للإمكانات المتاحة². (حسين قاسم حسن، 1998، أسس التدريب الرياضي، ط 1 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع)

- من أجل ما سبق استخلصنا أن البرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في

تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، لما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي

وذلك على الخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب كما تطرقنا إلى

أخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب، وبصفة عامة

إعطاء نظرة شاملة على التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن

مدى تنمية القدرات البدنية وجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا أنه يجب التركيز

كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من الأهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي،

وتتمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا تعمق مواضيعه ومجالاته المتعددة.

الفصل الثاني: الصفات البدنية

تمهيد :

إن تزايد الوعي حول أهمية اللياقة البدنية في حياة كل الناس سواء العاديين أو الرياضيين منهم، جعل منا مجالاً في البحث و الدراسة والتطوير، نريد من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز لاعبي هذه الفئة (أقل من 19 سنة)، حيث سيتم توضيحها في المراحل تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي، اجتماعي وعقلي وغيرها.

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبين، وهذا حتى يصبح ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح، ضف الى ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص ومميزات خاصة لدى الرياضيين، ولاعب كرة القدم كغيره له صفات وسمات بدنية وفيزيولوجية تميزه.

لذلك سوف نستعرض مكونات اللياقة البدنية والعناصر قيد الدراسة (السرعة ، القوة).

1 - الصفات البدنية:

أولاً: ماهية الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

في المجال الرياضي يندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصور عامة فهي جزء من اللياقة الشاملة له إلى جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعبة للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل وفي هذا يقول مفتي إبراهيم «أن هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو

أحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني»¹. (مفتي إبراهيم. حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، طا جامعة الطولان، القاهرة، 1998، ص 101).

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها قاسم حسن حسين « بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد

وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتنميتها»². (قاسم حسن. حسين، علم التدريب الرياضي،

دار الفكر، عمان، الأردن 1988م، ص 13)

كما عرفها مروان عبد. المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على «أداء

الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهواية وقت الفراغ»³. (مروان عبد المجيد

إبراهيم، 2001م، ص45).

واستنادا إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين

والمختصين في هذا المجال إلى:

1/ اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد

بدور في المجتمع بأفضل صورة⁴. (قاسم حسن حسين ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة

، 1985 ، ص 17)

وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطور مكوناتها الأساسية بصور

عامة.

2 - اللياقة البدنية الخاصة

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإبقاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص

بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى تنمية الصفات

البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لتمكنه من

الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإبرازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب

طبيعة النشاط الرياضي الممارس¹. (وساري احمد حمدان ونوثا عبد الرزاق، 2001م، ص34).

نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الغربية والشرقية²: (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001م، ص49-55).

ثانياً: مكونات اللياقة البدنية:

أ/ مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:

القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة.

ب/ مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية:

القوة العضلية والتحمل العضلي، مقاومة المرض، القوة العضلية، الجلد الدوي التنفسي،

السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن والتوافق والدقة.

1 - السرعة:

تعترر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول إلى

المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد

أي بطارية للاختبارت لقياس مستوي اللياقة البدنية العامة¹. (عادل عبد البصير على، التدريب

الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب والنشر ط1، القاهرة، 1999م، ص104).

1-1- تعريف السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدر على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن بحيث يعرفها بيوكر BIOKER بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من

نوع واحد في أقصر مدة². (تشارلز.أ. بووكر، أسس التربية البدنية "ترجمة" حسن سيد معوض وكمال صالح

عبد، مكتبة الأنجلو صرية، 1964م، ص381).

1-2- أنواع السرعة:

باعتبار الأهمية الموجهة للسرعة كصفة بدنية ونفسية وحركية وعصبية تعددت كذلك أنواعها:

السرعة الحركية

السرعة الانتقالية

سرعة رد الفعل

1- 2- 1- السرعة الحركية:

والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها: "السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة

العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة"¹. (إبراهيم الشعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد

البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة 1989م، ص 115).

ويعرفها: "علي فهمي البيك" بأنها: "تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في أقل

زمن ممكن"². (علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية (د.ن)، 1992م، ص 99).

وكثير ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعبر عن سلسلة الانطلاقات، وهي أن

ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في إمكانية الحصول على الكرة خلال

الأمطار القليلة الأولى، ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد

ومتن.

1- 2- 2- السرعة الانتقالية:

هناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها: "إبراهيم شعلان" بأنها: "القدرة على

علم التحريف للأمام بسرعة"³. (إبراهيم الشعلان، مرجع سابق، ص 91)

ويضيف "علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال: "أنها تكرر أداء حركات متماثلة

للانتقال من مكان لآخر"⁴. (علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص 100).

وعادة تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثال: الجري، التجديف. وكذلك نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال ولن نصل إليها إلا إذا تحكّم اللاعب أيضا في سريان الحركة. ومن هنا نجد أن سرعة الانتقال والأداء المهارى يعملان على رفع المستوى، وبالتالي تعبر عنها في لعبة كرة القدم على أنها انتقال اللاعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت، ويحتاجها لاعب كرة القدم من أجل الدفاع والهجوم حتى ينفذ ما يطلب منه أثناء الأداء بشكل جيد .

1-2-3 - سرعة رد الفعل:

هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات وهذا لان اللاعب يحتاجها كثيرا من أجل الاستجابة السريعة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية، حيث يعول: "ثامر محسن، وواتق ناجي": "هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وت ممكن"¹. (ثامر محسن، وواتق ناجي، كرة

القدم وعناصرها الأساسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية، بغداد 1988م، ص21).

وتعرف سرعة الفعل الحكي بأنها: 'كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في

أقصر زمن ممكن"². (عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي: نظريك تطبيقات، ط4 دار المعارف، 1991م، ص160).

ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهميته في كثير من مسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتخيير السريع لظروف المنافسة.

وبالتالي نعبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب وذلك نظرا للوقف المتغيرة وغير المستقرة في العينة مما يحتاج من اللاعب تنفيذ سريع وبأقصى وقت ممكن.

1- 3 مبادئ وطرق تنمية السرعة:

إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.

-التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة

- لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.

- في مختلف الألعاب وخاصة كرة القد وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.

- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام مسافات القصير والتي تبلغ في كرم القدم ما بين إلى 30م نظر لكبر حجم الملعب ويفضل تكرر التمرين الواحد على السرعة بين 5—10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتروح غالبا ما بين 2—5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

- لقد أثبتت دراسات: 'كووروبكوف Korobkov" أن السرعة الانتقالية إذا توفر معها عنصر القوة فإنها لا تتأثر بالموانع التي تبطن الحكة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة - وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرداة منه، وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وان لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

1-4- أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدرب عليها

ينمي ويطور هاتين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج

الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية

إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي

الفوسفات¹. (موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999م، ص201).

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء

والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات

الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة

فعاليت الخطة الهجومية.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة

والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند

التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات

الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة وزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة

للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

2 - القوة:

تعتبر من بين الصفات البدنية الأساسية، وهي خاصة حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في الملعب، من بين العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.

1-1 - مفهوم القوة:

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. ويرى مهارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية¹.

(entrainement,EDITION VIGOT,Paris,1986,P65'Waeineck jurgain:Manuel d)

يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة"². (TUPIN BERNARD:preparation et entrapment du footballeur-)

(.edition Amphora-PARIS 1990,P88)

2-2 - أنواع القوة:

كما قس سعد محسن أنواع القوة إل :

القوة القصوى. - القوة الانفجارية. - القوة المميزة بالسرعة. - تحمل القوة

2-2-1- القوة القصوى:

القوة القصوى تعني الحد الأقصى من القوة الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز

بارتفاع شدتها، وهذا المطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية، وعادة

مايقاس هذا النوع من القوة باستخدام الدينامومتر لقياس قوة قبضة اليد.

وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى:

عرفها كلاركه (Clarke) بأنها: "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباض عضلة

واحدة".

عرفها بارو (Barrow): "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة".

عرفها محمد صبحي حسانين: "قدرة العضلات على مواجهة المقاومات خارجية تتميز

بارتفاع شدتها"¹. (محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998م، ص22).

2-2-2 - القوة الانفجارية:

القوى الانفجارية تعني أن الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة لمرة واحدة. وتعرف القوة الانفجارية أنها "عامل القوة الانفجارية في القابلية في استهلاك أقصى طاقة في عمل حركي متفجر واحد"² (سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجئين والذراعين في دقة التصويب، اطروحة دكراه، بغداد ص19). ويظهر هذا النوع في الفعاليات (الرمي والوثب والقفز) وفي الفعاليات المنتظمة في كرة القدم كرفس الكرة وضرب الكرة بالراس أثناء القفز.

2-2-3 القوة المميزة للسرعة:

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهام نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة الرياضية، فهي باختصار شديد "حاصل ضربية القوة في السرعة" (طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م، ص213)، وعرت أيضا أنها "قابلية الفرد على إخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية، أي هي صفة مرتكبة من القوة والسرعة أو هي "التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة وأقل زمن".

2-2-4 - حمل القوة:

هو عبارة عن "قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل، وتبعا لمدى ثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات "3، كما أن تحمل القوة "هو المعنى للجلد العضلي أو تحمل القوة هو إستمرار أداء الجهد المبذول ضد المقاومات بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي"². (محمد صبحي حسنين وأحمد كرى، مرجع سابق، ص22).

2-3 - أهمية القوة للاعب كرة القدم:

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالراس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها بما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية الحجم الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد² (زهير قاسم الخشاب واخوان: كرة القدم ط2، دلة الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص29). من المدخرات الطاقوية مثل الكرياتين الفوسفات والغلوكوجين، كما تربي لدى

اللاعب الصفات الارادية الخاصة بلعبة كرة القدم اهمها الشجاعة , الجرأة والعزيمة
والثقة بالنفس كما ان هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن ان تؤدي بدون
مستوى معين من القوة فتطوير القوة اذن قد تؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل
المدى.

2-4 - علاقة القوة بالسرعة:

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم فإن ارتباط وتزواج

عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

تتراوح صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون

نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في

السابقات الرمي والوثب.

كما يتزواج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة

السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر

لمسابقة العدو بشكل خاص.

وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة

وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دور

كبير في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة

الانفجارية (power-explosive). حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة

القدم التي تتطلب الارتقاء وضرب الكرة والتسديد¹. (بطرس رزق هلا: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية

والمهارية. دار المعارف. الإسكندرية. 1994م، ص202).

وبمعنى آخر يعرف عن تزاوج القدوة العضلية والسرعة بمصطلح "القدرة العضلية" وهذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع.

3- التحمل:

3-1 - مفهوم التحمل:

يعرف عباس أبو زيد التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة"¹. (أبو زيد عباس عماد الدين: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق الالعب الجماعية نظريات، تطبيقات. ط 1. منشأة المعارف. الإكرية، 2005، ص89).

ويتفق كل من تلمان TELMAN وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بايجابية وفعالية بدون أن يطرا عليه التعب أو الإجهاد الغدي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب". أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب². (Telmane Rene:Football Performance, Edition Amphora, Prs, 1991, P 26).

3-2 - أنواع التحمل:

يقول فاينك Waeineck أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن أن ينقسم إلى التحمل العام والتحمل الخاص أما حسب المدة فكما يلي:
أن يكون حسب المدة فينقسم إلى:

تحمل قصير المدى (45 ثا - 2د).

• تحمل متوسط المدى (2د - 8د).

• تحمل طويل المدى (أكثر من 8د).

- أن يكون انطلاقا من علاقته بالصفات الأخرى فنجد:

تحمل القوة.

تحمل السرعة.

وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمالا نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص، التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد هذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرا عليه التعب. ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة. وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات

البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال المباراة.

3-3- أهمية التحمل للاعب كرة القدم:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا، وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو:

- يتطور الجهاز التنفسي.
- يزيد من حجم القلب.
- ينظم الجهاز الدموي الدموي
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين
- يرفع من نشاط الأنزيمي.
- يرفع من مصادر الطاقة.
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)، بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطوير ورفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل

يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب¹. (موفق مجيد

المولى، مرجع سابق، ص148)

- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين .

- يرفع من نشاط الأنزيمي.

- يرفع من مصادر الطاقة.

- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)، بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطوير والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب¹. (موفق مجيد المولى، مرجع سابق، ص148)

4- الرشاقة:

4-1 مفهوم الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جز معين منه كاليدين أو القدم أو الراس .

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة .

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقليل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب

وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد

أن نصل الى الاتقان والتثبيت في الاداء المهارى نجد ان الرشاقة تلعب دورا مهما

وذلك للسيطرة الكاملة على الاوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة ممارسة حيث انها

تفقد وتضعف عند ان الانقطاع

عن التدريب لفترة معينة². (سامى الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم. مطبعة جامعة بغداد. 1984، ص74. ص165).

4-2 أنواع الرشاقة:

أولا الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

وتشير إلى المقدر على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

ثانيا: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة¹ (مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. 1997،).

وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية. وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية.

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في كرة القدم على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخطئية في رياضة كرة القدم.

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي²: (موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان، 2000، ص263)

التمارين الجماعية المختلفة - تمارين الألعاب والسباقات - التمارين الثنائية- تمارين الدرجة من خلال الشواخص والأعلام - التمارين المعقدة - التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية).

5 - المرونة:

5-1 - مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

ويعرف Frey و Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مع عدة زميل. وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي². (موفق اسعد محمود ,اختبارات والتكتيك في

كرة القدم , ط 2, الاردن, 2009, ص 242)

5 - 2 أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية. فالمرونة العامة عندما تكون مكانزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل. أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء المحاكات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين. أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها¹. (1موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان، 2000، ص57)

يدى رتان Allen.J.Ryan وفريد Fred أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال

الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، والإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل². (موفق أسعد محمود : اختبارات والتكتيك في كرة القدم. ط 2. الأردن. 2009، ص242..)

الخلاصة:

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 والقوة هما أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية للاعب كرة القدم، ويجب أخذهما بعين الاعتبار ومعرفة ماهيتهما بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لكليهما. ويجب على المدرب مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعة ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفتي السرعة والقوة اللذان يعتبران صفتان أساسيتان مع بقية الصفات البدنية.

الفصل الثالث: كرة القدم و المرحلة العمرية

تمهيد

كرة القدم هي الأداة المستخدمة في لعبة كرة القدم وقد طغى اسمها على لعبة القدم حتى عرفت باسمها. تحدد قوانين لعبة كرة القدم المستخدمة في المباريات الرسمية في نوع معين من كرة القدم موحد الحجم والمادة المصنعة منها اكتشفت كرة القدم في بداية الامر من ركل كرة مصنوعة من جلود الحيوانات ومع مرور الوقت تطورت كرة القدم الى ما تبدو عليه اليوم حيث كان لاكتشاف الكره تشارلز جودبير طريقه تقويم المطاط اثر كبير في تصميم كرة القدم وتطورها في الزمن الماضي. وحاليا تقدم البحوث التكنولوجية والدراسات العلمية لتحسين اداء كرة القدم وتطورها.

1-1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريتشارد الثاني وهنري الخامس (1453 - 1373م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب القوات الخاصة¹ رومي جميل " :كرة القدم " ، دار الفنس ، ط1، لندن، 1986، ص(52-50). لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 111م وعرضها 5,5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1831م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج 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 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 الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين في عام 1914تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1931وفازت بها.

1-2- 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 والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم. وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1931 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.¹ موقف مجيد المولي:"الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص(9).

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 إنجليز واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر

إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الاتحاد

الدولي بهذه الهيئة..

1914 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

1931 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي.

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.

1951 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963 : أول دورة باسم كأس العرب.¹ حسن عبد الجود:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية

والقانون الدولي " ، دار العلم للملايين ، ط4، لبنان، 1977، ص٠(16)

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

1971 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.

1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976 : الدورة الأولمبية .

- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1981 : الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.
- 1991 : 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.
- 2112 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

2- تعريف كرة القدم:

2-1- **تعريف لغوي**: هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون **foot** **balle** ما يسمى عندهم (رقيبى) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer **جميل**:

2-2- **تعريف اصطلاحي**: 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

3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طلبة الحياة في الهواء الكبير ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 17 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 للبلدية و الاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر¹ (دالقاسم تلي واخرون: دور الصحافة الرياضية اترئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية ولراي ضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص46،47).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحادي 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 الوطنية ، مع هذا تم تفضن 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 ، وزوبا . (دالقاسم تلي وآخرون: دور الصحافة الرياضية اثرية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية ولراي ضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص46،47).

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 1962م ، وكان " **محمّد معوش** " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 111111 رياضي يشكلون حوالي 1411 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1963 - 1962م 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 العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م
وحصوله على الميدالية الذهبية .

4- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى 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 91
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 ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة
والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية 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
لدى الخصم ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق
للكرة.¹ (حسن عبد الجود: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، مرجع سابق، ص

(25-27).

5- الإعداد البدني لكرة القدم:

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 أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص

5-1- الإعداد البدني العام:

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 ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي.

5-2- الإعداد البدني الخاص:

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 31مترا 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.

متطلبات كرة القدم:

2 1- الجانب البدني:

2-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلب من جري سريع نحاول 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 (حسن أحمد الشافعي: 'تاريخ الزبية البدنية يف اجلمتمعني العريب والدولي' ، منشآت المعارف،

مصر، 1998، ص23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والممل على رع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطوية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

2-1-2 الإعداد البدني لكرة القدم: (preparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على

وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرت اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من -خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.¹ (أمر هلا أحمد اباطي: "التدريب والإعداد البدني يف كرة

القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70)

6 - صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة ، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبين كرة القدم ،وهي الفنية والخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهارات عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على ممتازة والنقص الحاصل في احدي تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق اللعب للاعبين للمباريات فان تحليل كان معتمدا على رصيد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الاحصائيات المهمة.

6-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينها الجسماني ولكن اعتقدنا بان الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندش إذا شهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل الأسلوب لتحقيق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام .

6-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك النفسية الاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة مابين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي

لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي تتمثل في :

- القابلية على الأداء بالشدة العالية

- القابلية على الأداء الركض السريع

- القابلية على إنتاج القوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن صفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق صفات الحسية ولكي تحسن كفاءتها عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات ، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم ، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين

7- أهداف كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.

- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.

- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.

- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب)

- خصائص المرحلة العمرية اقل من 19 سنة :

تعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط(اقل من 19سنة) فإننا نسلط الضوء على

مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميه علماء النفس بمرحلة

المراهقة المتأخرة، وماهي إلا تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة تأكيدا لها

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف

نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، ويلتئم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف

البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد

عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة

المهنية وتتوسع علاقته مع تحديد مع اتجاهاته إزاء الشؤون

السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى اليه.

2- مميزات فئة الأواسط:

2-1- النمو الجسمي :

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو ها النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي يشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن **3 كلغ** في السنة بالنسبة للطول و **29 سنتيمتر** بالنسبة للطول.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الإهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك الى الانطواء والانسحاب (نوري الحافظ : المراهقة ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر . القاهرة ، 1090، ص48)

و تعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب

وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة

العضلات التي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة

أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية. (محمد حسن علاوي

: سيكولوجية التدريب والمنافسة. ط7، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص147)

2-2 النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يميز في نموه العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.² (نوري الحافظ، مرجع سابق، ص69)

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع للنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التميز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده في التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظر لتأثر المراهق بالنمو العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فادراك

الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباه من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثبات واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.

2-3- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد ، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه في وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير فمن مظاهر هذا التحول التقطن للفروق الاجتماعية ونقده نفسه وكذلك بإدراكه لدور مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

➤ النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة: يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة

وهي:

أولاً: الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك فنظرية التحليل النفسي مثلا تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي "faridenbarg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند ابنائهم فان ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يدينه المراهق من رغبة في التفائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

ثانياً: المراهق والزملاء(الرفاق):

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما: العلاقة الأسرية المفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة

للتغير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

ثالثا: المراهق والمركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح

في سن أقل من 19 سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتساب موقف سلبي نحو

بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة (سلامي الباهي

: سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1981، ص06-07)

2-4- النمو الحركي :

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة

من التغيرات المتتابة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة

الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل

المؤثرة فيه ، وقد جاءت تعريف أكاديمية النمو الحركي " Motor Développement

Acadimy" التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك

الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ، و من مظاهر النمو الحركي لدى المراهق

حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن

الرجع Réaction Tim" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة¹ (حامد عبد

السلام زهران ، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة ط4، علم الكتب ، القاهرة (دت)ص399)

2-5- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن تقدم بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد إلى سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة أخرى نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

أولا : الحاجة إلى الحنان:

يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي ، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

ثانيا : النشاط الذاتي:

يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل روح التعاون ، الاتصال ، وحب الغير، وحرية التعبير عن آرائه.

و يمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء

يلاحظه.

2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما

يدفعه للعزلة عن الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلها والنصيحة والإهانة

فيعمد إلى إبراز شخصيته.

5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة (سلامي

الباهي، مرجع سابق، ص 06)

3 - مشاكل في فئة الأواسط :

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة

والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة الهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل

المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي

يتعرض لها المراهق.

3-1- المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة ولتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله .

وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه بثورته وتردده وعناده ، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدرته.

3-2- المشاكل الانفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في الانفعالات وحدثها وانفعالها و انتقائها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة كل ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية للمراهق ،حين ينمو جسم هو شعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه في الحياة والخجل من هذا النمو الطارئ في المرحلة الجديدة كما

يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

إنما مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع ونجد من بين المشاكل تتحدد في : (1- رغد شريم :سيكولوجية المراهقة ،ط1دار المسيرة . الأردن ،2009، ص 339،303)

➤ انحراف الأحداث

➤ استخدام العقاقير وإساءة استخدامها

➤ التبغ

➤ الكحول

➤ الاكتئاب الانتحار

خلاصة

مما لا شك فيه في وقتنا الحالي أن كرة القدم تطورت كثيرا من جميع النواحي سواء طريقة اللعب أو قوانين أو حتى التحكيم إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو طريقة ممارستها .استجوب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها. كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما 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 إعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة. استوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة وتيرة سليمة خاصة إذا علمت أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات. كما تطرقنا إلى فترة المراهقة وأهم مراحلها وكيفية التعامل معها لأنها فترة حساسة جدا ويجب على المدرب التعامل معها بحكمة وتفهم كبير .

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية و الميدانية للبحث

تمهيد :

يسعى كل باحث من خلال بحثه الى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها الى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك باتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الاصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا علي فصلين حيث سيتضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث و المنهج المتبع، ومجتمع و عينة البحث، مع التطرق الى الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات وأدوات البحث، زيادة على التجربة الرئيسية وكل ما يتعلق بها، اما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات و تحليلها، إضافة الى مقارنة النتائج بالفرضيات، والخروج بأهم الاستنتاجات وفي الاخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات .

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى التي تساعد الباحث في النظرة العامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض اجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الذي أخذنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة

ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الامكانيات المتوفرة ومستوى الفريق , وهذا من اجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل الميداني ,حيث قابلنا المدرب المسؤول عن التدريب الفريق لتحديد الايام المسموحة للتدريب نادي شبيبة العالية لكرة القدم لأقل من 19 سنة .هذا بهدف التعرف على بعض الاشياء الايجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر منها :

- التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.

- التعرف على الميدان ومدى امكانية اجراء هذه الدراسة,

- التعرف على الصعوبات المحتمل الحدوث اثناء العمل الميداني .

-مدى صلاحية الاجهزة المستخدمة .

-التوصل الى افضل طريقة لتنفيذ الاجراءات

-2- الأدوات المستخدمة و وسائل جمع البيانات: ان الادوات التي يستخدمها

كل بحث في انجاز بحث علمي تعد احدى الضروريات التي يقوم عليها البحث

التي يسعى من خلالها إلى كشف الأثر والحقيقة وفق الإشكال المطروح وقد

وضعنا عده وسائل ساعدتنا في هذه الدراسة وقد حددناها في ما يلي:

- الأدوات البيداغوجية المستخدمة:

- ملعب، صديرات، اقماع، حواجز، ميقاتي، صافره، كرات طبية شريط، ديكامتر، .

- وسائل جمع المعلومات:

✓ - الطرق الاحصائية ، ✓برنامج المعالج في الاحصاء الاجتماعي SPSS

- ✓ المصادر والمراجع. ✓ الاختبارات البدنية

2- الأسس العلمية للاختبار:

ثبات الاختبار:

يقصد بالثبات الاختبار ان يعطي للاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف , ويعد اسلوب اعادة الاختبار من اهم الاساليب الثبات ويتلخص هذا الاسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة الاختبار مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق و تم الاختبار فيها¹ (محمد حن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس يف الزبية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، سنة)

صدق الاختبار: تعتبر درجة الصدق هي العامل الاكثر اهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات , ويقصد بصدق الاختبارات أن نقيس فعلا ما وضع لقياسه, ولا يقيس شيء بديلا عنه او الاضافة اليه¹ . (مروان عبد الحميد إبراهيم، الآسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس يف الزبية الرياضية، عمان، الأردن، د ط، 1999، ص68).

كما يشير نابلر : إن الصدق يعتبر أهم اختبار يجب توافره في الاختبار. (محمد صبحي، القياس والتقويم التربوية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط3، ص3)

3 منهج الدراسة :

أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة الي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة¹ (محمد صبحي، القياس والتقويم التربوية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط3،)، ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطلبة الباحثين المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية الى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.

المنهج التجريبي: هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الأثر كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة الى اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها علم الرياضة. (محمد حسن

علاوي واسامة كامل رتب: البحث العلمي و التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1999، ص217).

4 مجتمع البحث :

ان مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد اقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب حيث اشتمل مجتمع بحثنا على الفرق التي تتشط في الرابطة الولاية بسكرة لكرة القدم لفئة اقل من 19 سنة واسط حيث تضم 8 فرق تشارك في الرابطة الولاية.

وينظم فريق شبيبة العالية لفئة U19 الرابطة الولاية لكرة القدم لي يكون هو مجتمع البحث والدراسة .

5 عينة الدراسة :

يعد اختيار العينة ضرورة من الضروريات البحث العلمي , فالعينة الجيدة لا بد لها من ان تشمل المجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا ينسجم مع طبيعة المشكلة .

اجريت الدراسة على (16) لاعبا من مجموع اللاعبين كالعينة الضابطة و (16) لاعبا اخر كالعينة التجريبية التابعين لنادي شبيبة العالية لأقل من 19 سنة ,

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية , حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من المختصين في مجال التدريب الرياضي .

5 متغيرات الدراسة :

5-1 - تحديد متغيرات البحث:

2-5- المتغير المستقل: " ويسمى احيانا بالمتغير التجريبي،" وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض والباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر" ¹ (خميس طعم هلال، مناهج البحث وأدواته في العلوم الإجتماعية، مركز النشر الجامعي، تونس، 2004، ص90).

✓ تحديد المتغير المستقل: مثل المتغير المستقل في البرنامج التدريبي المقترح

3-5- المتغير التابع: " أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبده". ² (حسين أحمد الشافي، محمد حسين عابدين، سوزان أحمد علي مري : مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مسر، 2009 ، ص 74 .)

✓ تحديد المتغير التابع: مثل المتغير التابع في هذا البحث في بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة).

4-5 المتغيرات الداخلية: " وهي نوع من المتغيرات المستقلة، لا يدخل في تصميم الباحث، كما انه لا يخضع لسيطرة الباحث، ولكنه يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير

مرغوب فيه لذلك لابد من ضبط هذه العوامل. وهي متعدد في هذا البحث وتم ضبطها على نحو التالي

وقت اجراء اختبارات :

✓تم اجراء الاختبارات في نفس وقت إجراء الحصة التدريبية وفي ظروف مناخيه متقاربه.

✓ تتم التدريبات بنفس وسائل.

✓بالنسبة للفروق المورفولوجيا فإن المقارنة تتم بين الاختبارات القبلية والبعديّة لنفس المجموعتين، أي قياس مقدار درجه التحسن و بالتالي فان الفروق بين أفراد المجموعتين ليس عامل مؤثر على نتائج المحصلة عليها.

6- مجالات البحث:

6-1- المجال الزمني:

بعد موافقة المشرف على الموضوع , شرعنا مباشرة وقد دامت دراسة الجانب النظري في 25 جانفي حتى نهاية شهر مارس ,اما في ما يخص الدراسة الميدانية فقد أجريت ابتداء من 20 فيفري 2022 م إلى غاية نهاية شهر مارس 2022 م .
تمت التجربة الاستطلاعية يوم 17 فيفري 2022 على الساعة التاسعة صباحا .

الاختبارات القبلية اجريت يوم 20 فيفري 2022 على العينة التجريبية ويوم: 22 فيفري 2022 على العينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 23 فيفري 2022 الى غاية 28 مارس 2022 ودامت كل حصة تدريبية 90 دقيقة، اما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت اشراف مدربيها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية.

الاختبار البعدي اجري يومي 30 مارس 2022 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

المجال الزمني:

اجريت الاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح بمختلف وحداته التدريبية على مستوى ملعب البلدي العالية ولاية بسكرة.

6-2- المجال البشري:

شملت عينة البحث 32 لاعبا موزعين كمايلي:

16 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدي المقترح.

- 16 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربيها.

الاختبار	صدق الاختبار	ثبات الاختبار
دفع الكرة الطبية	0.92	0.84
السرعة 40م	0.96	0.93
سار جنت	0.97	0.94

6-3- موضوعيه الاختبار:

ان الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي اذ ان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة والاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين، حيث ان التسجيل يتم باستخدام وحدة الزمن وهي الثانية وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة. كما هو موضح في الجدول رقم (01).

جدول (01) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات

- الاختبارات المستخدمة:

بعد قيام أفراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات الآتية:

8-1 اختبار السرعة 40م: (Dellal Alexandre, (2008), d'entrainement a la performance en)

(.football, paris : Depot legale

-هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

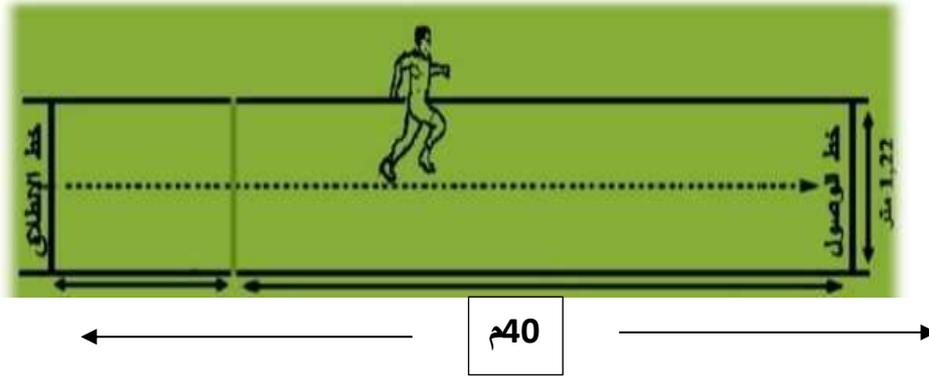
-الأدوات المستعملة: مضمار الجري محدد بخط بداية، وخط النهاية، ميفاتي،

صفارة.

-طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع

الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى يجتاز خط النهاية.

ملاحظة : يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة , وتسجل احسن محاولة



الشكل (1) يوضح اختبار السرعة 40م

2-8 اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ: (سان مجيد خريط , موسوعة القياسات والاختبارات في

ت.ب.ر.ج.1, جامعة البصرة , 1999, ص 38)

الهدف من الاختبار: قياس القوة للأطراف العلوية.

الأدوات المستعملة: الكرة الطبية 3كغ، شريط قياس.

- طريقة العمل: يقف المختبر عند خط مستقيم مرسوم على الأرض ويقوم بدفع

الكرة الطبية بكلتا يديه مع ثني رجليه.

- التسجيل: تقاس المسافة بين الخط المستقيم المرسوم ومكان سقوط الكرة

ويسجل الرقم.

ملاحظة: تمنح لكل لاعب محاولتين , مع تسجيل احسنهم.



الشكل 2 يوضح اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ

3-8 اختبار سارجنت (محمد عبد العافي وحسين مردان البياني: إحصاء المتقدم في العلوم

التربوية والتربية البدنية، ط1، دار الورق للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص63).

-الهدف من الاختبار: قياس القوة للمعضلات الرجلين.

الادوات المستعملة: طباشير، شرط قياس، لوحة.

طريقة العمل: توضع لوحة بجانب اللاعب ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة الني

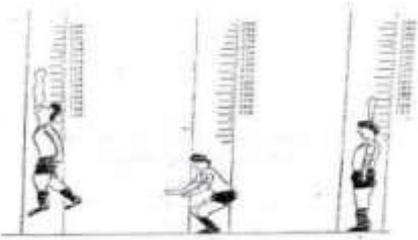
يصل اليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز

للوصول الى اعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله اللاعب.

-التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الاولى

والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب

الافضل .



الشكل (3) يوضح اختبار سار جنت

ملاحظة: تمنح لكل لاعب محاولتين، مع تسجيل أحسنهما.

9- الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والقوانين الإحصائية المستعملة في هذا البحث تتمثل في ما يلي:

9-1- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر حاصل لقسمة مجموع مفردات، أو القيم

في المجموعة يجري عليها القياس الهدف منه

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات

البدنية، والإدارية زيادة على انه ضروري لحساب

الانحراف المعياري .

X : المتوسط الحسابي.

n : هو مجموع القيم (المفردات).

$$S = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

9-2- الانحراف المعياري: (محمد حسن علاوي ومحمد

نصر الدين ضوان: القياس ني ت-ب-ر وعلم الدفس الرياضي، ط1، دارالفكر العربي، القاهرة، 2008، ص170).

وهو اهم مقاييس التشتت لأنه ادقها، من

حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل والاختبار، فاذا كان قليلا أي قيمته

• صغيرة فانه يدل على ان القيم متقاربة، والعكس صحيح، ويرمز له بالرمز "S".

وبكتب الانحراف المعياري عل الشكل التالي:

x:المتوسط الحسابي

($\sum x^2$): مجموع مربع القيم

($\sum x$)²:مربع مجموع القيم

N:عدد العينات

9-3- معامل الارتباط (بيرسون):

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباط بين الاختبارين من اجل إيجاد

معامل ثبات الاختبار، وعلاقته هي: (امحمد عبد العالي وحسن مردان البياني:

مرجع سابق، ص198)

$r = yX$: معامل الارتباط بيرسون

$$r_{yz} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

X: قيم الاختبار الأول

X : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

Y : قيم 1 للاختبار الثاني

Y : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

9-4- صدق الاختبار: (2نزارمجيد الطالب ومحمد السمراني: مبادئ الاحصاء لاختبارات البدنية،

دارالكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980،)

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل على الطرق المنهجية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة الى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص عينات البحث، مجالاته، وكذا البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات المطبقة، بالإضافة إلى الدراسة الإحصائية.

حيث ان هذه الطرق تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى ان يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة الى انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج البحث

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والعينة الضابطة:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات البدنية، عمل الطلبة على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفرق T ستودنت كما هو موضح في الجدول التالي:

المتغيرات	وحده القياس	القيمة التجريبية		العينة الضابطة		T	T	دلالة الفرق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار الكره الطبية	م	6.65	0.68	6.98	0.69	0.13		غير دل
اختبار سارجنت	س	34.86	5.61	34.48	5.65	0.83		غير دل
اختبار السرعة 40م	ث	6.09	0.32	5.98	0.38	0.31		غير دل

جدول رقم (02) يبين نتائج اختبار T لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبارات القبلية

لعينتي البحث يتضح لنا من خلال هذا الجدول الخاص بالفرق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة في بعض المتغيرات وبعض الصفات البدنية انه لا توجد فروق معنوية بين

المجموعتين قبل اجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمه (t) المحسوبة ما بين (0.13

و0.84) وكلها اقل من (t) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 Df

مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة 40م للينة التجريبية والينة الضابطة:

الفرار	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد الينة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.75	3.68	0.18	5.51	0.32	6.09	16	الينة التجريبية
غير دال		1.33	0.36	5.71	0.38	5.98	16	الينة الضابطة

جدول رقم(03) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي لينة البحث في اختبار السرعة 40م

من خلال هذا الجدول يتضح لنا:

المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.09 وانحراف معياري قدره 0.32 اما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 5.51 وانحرافه المعياري قدره 0.18 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 3.68 وهي أكبر من (t) الجدولية التي تقدر ب 1.75 وهذا عدد مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 5.98 وانحراف معياري قدره 0.38 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.71 وانحراف معياري 0.36 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 1.33 وهي اقل من (t) الجدولية التي تقدر ب 1.75 عدد

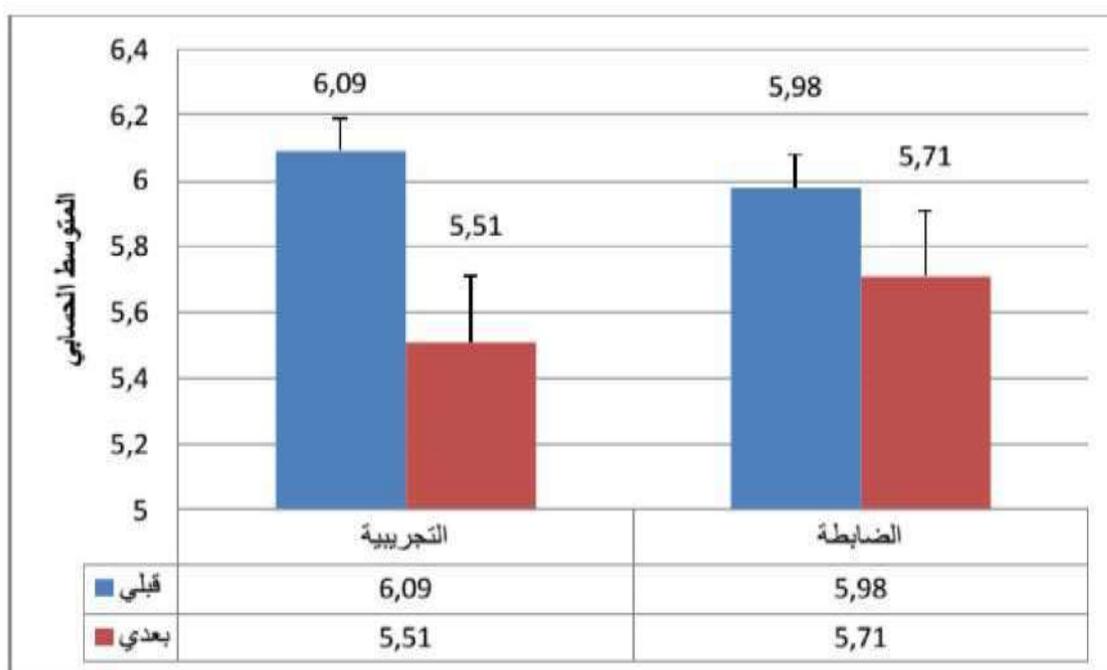
مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وبمعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار

البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.

ومن خلال الشكل البياني رقم (4) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية

لعينتي البحث في اختبار السرعة وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا

يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة.



الشكل رقم(04) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار السرعة 40م

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.75	3.59	5.39	44.1	5.61	34.86	.16	العينة التجريبية
دال		2.53	5.74	38.9	5.65	34.48	.16	العينة الضابطة

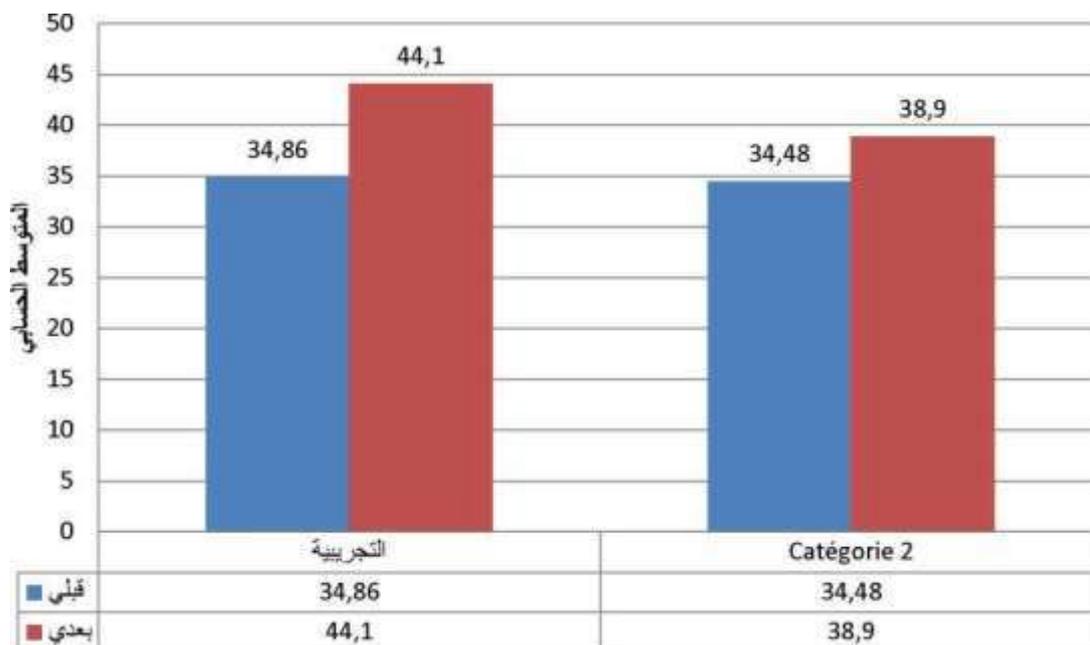
جدول رقم (04) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سارجنط

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 34.86 وانحراف معياري قدره 5.61 اما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 44.1 وانحرافه المعياري 5.39 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 3.59 وهي أكبر من (t) الجدولية التي تقدر ب 1.75 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15. ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 34.48 وانحراف معياري قدره 5.65 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 38.9 وانحراف معياري 5.74 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.53 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.75 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15. ويعني هذا ان الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الشكل البياني رقم (04) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف السفلية.



الشكل رقم(05) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث في اختبار سارجنت

4-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ للعينة التجريبية والعينة الضابطة:

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.75	2.60	0.59	7.97	0.68	6.65	16	العينة التجريبية
غير دال		1.64	0.73	7.54	0.69	6.98	16	العينة الضابطة

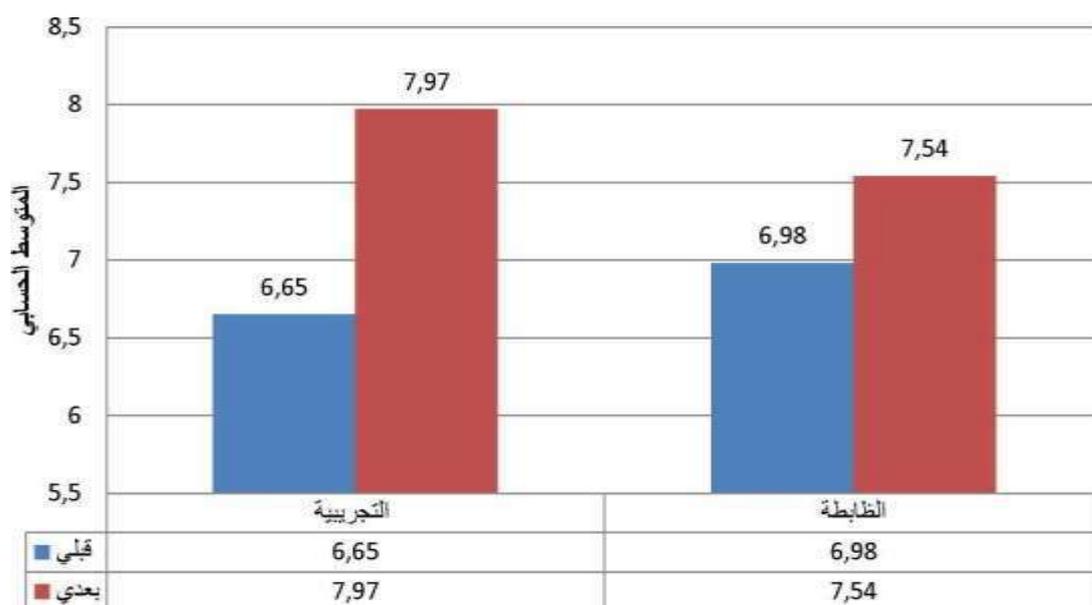
جدول رقم(05) يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ

المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.65 وانحراف معياري قدره 0.68 اما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 7.97 وانحرافه المعياري قدره 0.59 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.60 وهي أكبر من (t) الجدولية التي تقدر ب 1,75 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15 ويعني هذا الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 6.98 وانحراف معياري قدره 0.69 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 7.54 وانحراف معياري 0.73 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 1.64 وهي اقل من (t) الجدولية التي تقدر ب 1.75 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار

البعدي هو فرق غير معنوي اي غير دال احصائياً.

ومن خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف العلوية.

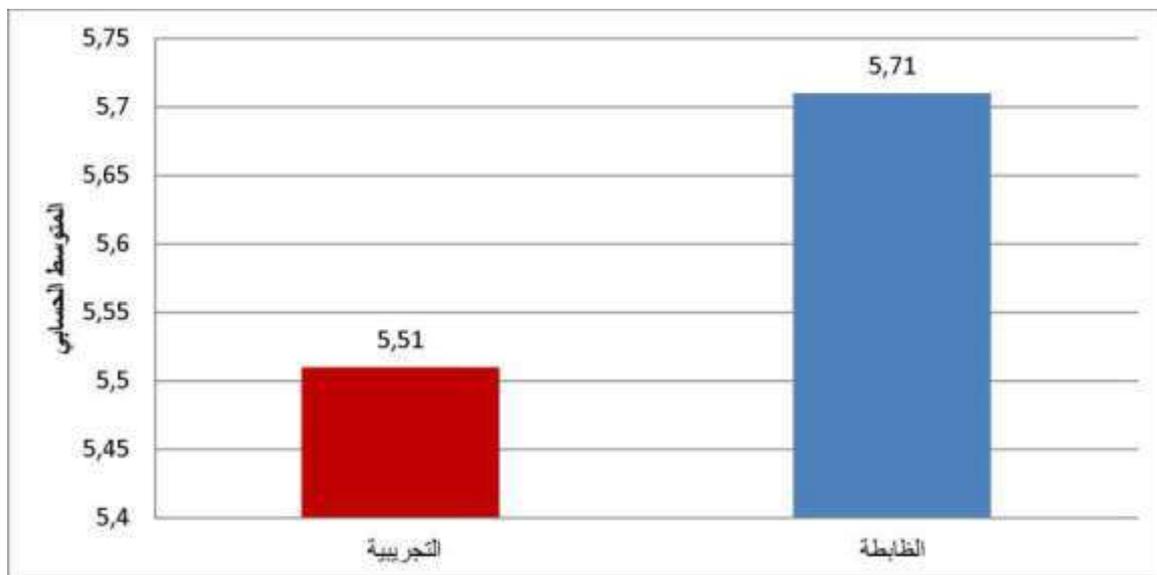


الشكل رقم (06) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 5.51 وانحراف معياري قدره 0.18
 اما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 5.71 وانحراف معياري قدره 0.36
 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3.03 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.69 وهذا
 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 30 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح
 العينة التجريبية.

ومن خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار السرعة 40م وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة.



الشكل رقم(07) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار السرعة 40م

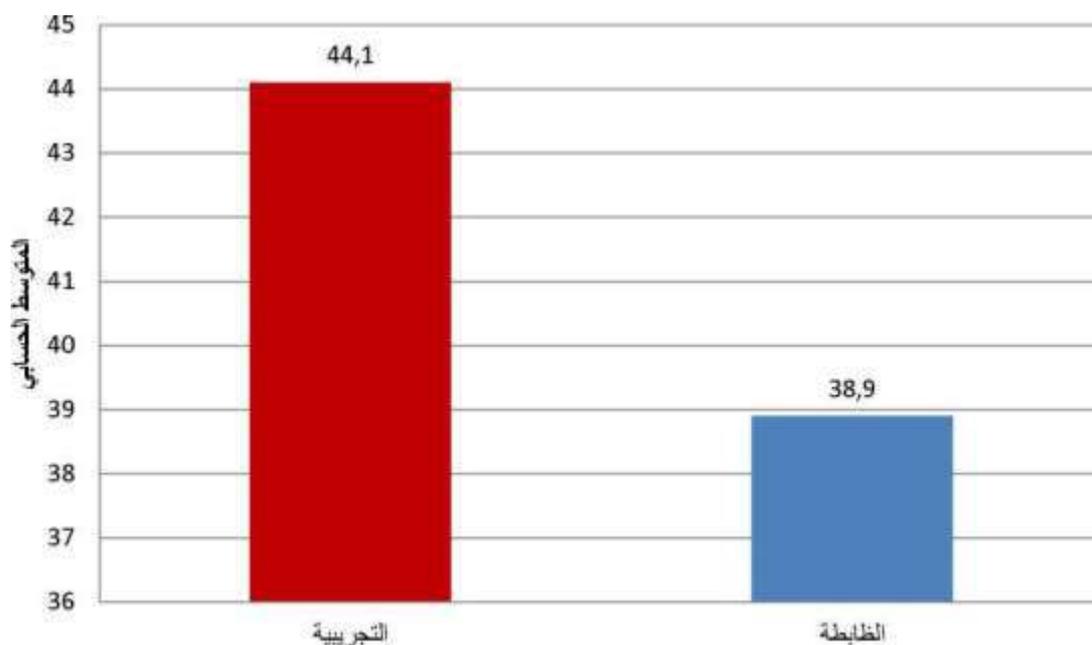
3-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت:

الفرار	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		عدد العينة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.69	4.42	5.39	44.1	16	العينة التحسنة
			5.74	38.9	16	العينة الضابطة

جدول رقم(06) يمثل نتائج القياس البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت

من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه يتضح لنا أن:

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 44.1 وانحراف معياري قدره 5.39 اما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 38.9 وانحراف معياري قدره 5.74 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 4.42 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 30 وبمعني هذا وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة التجريبية. ومن خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في الوثب العمودي من الثبات وأن المجموعة التجريبية حققت اعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف السفلية.



الشكل رقم (08) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار

سارجنت

1- عرض وتحليل اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ:

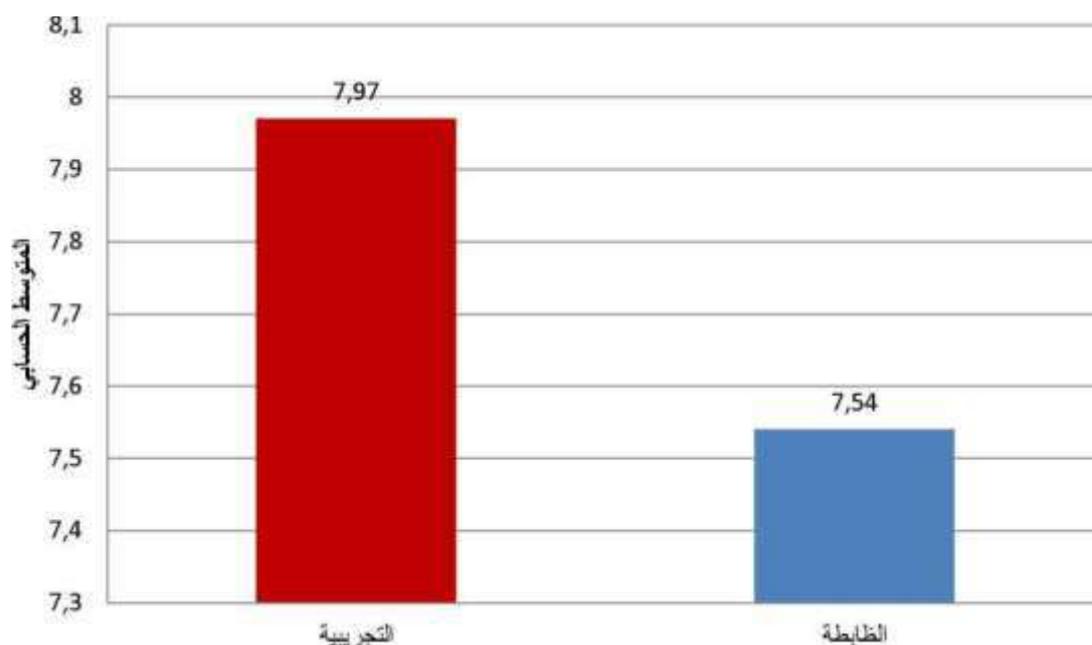
القرار	T الجدولية	T المحسومة	الاختبار البعدي		عدد العينة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.69	5.19	0.59	7.97	16	العينة التجريبية
			0.73	7.54	16	العينة الضابطة

جدول رقم (07) يمثل نتائج القياس البعدي لعينتي البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 7.97 وانحرافا معياري قدره 0.59 اما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 7.54 وانحرافا معياريا قدره 0.73 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 5.19 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 30 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية.

ومن خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ وأن المجموعة التجريبية حققت اعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف العلوية.



الشكل رقم (08) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ.

1-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

والتي افترض فيها الطلبة أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة في اختبار سارجنت ودفع الكرة الطّبيية (3كغ) قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي" ولأثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجدول رقم 04،05،06،07، الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ومن قيمة t المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائماً أكبر من قيمة t الجدولية المقدرة ب 1.69 عذد درجة حرة 30 ومستوى الدلالة 0.05.

ويفسر الباحثان هذه الفروق الي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الى التنظيم والتخطيط الجيد لوحدات البرنامج والتسلسل في تطبيقه، وكذا ملائمة الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية مقننة مع مراعاة الفروق الفردية بالإضافة الى مواصلة سيرورة التدريب والذي بساهم بشكل كبير وفعال في تحسين صفة القوة، وهذا ما يؤكدّه طه إسماعيل وآخرون (1989) ان التدريب الرياضي في كرة القدم يجب ان يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى أسس علمية تعمل على التطوير والتأثير الإيجابي في مستوى لاعبي كرة القدم.¹ (طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم في النظرية والتطبيق، دارالفكر العربي، القاهرة، 1989، ص16).

ويضيف كذلك طه إسماعيل وآخرون (2009) يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم الجيد والاستمرارية وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي عادي مستوى اللاعب واستمراره وتقدمه في الجوانب المختلفة بكرة القدم.² (نفس المرجع، 2009، ص17).

كما اثبت أيضا هاوكار سالار احمد (2009) يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية الي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة، الحجم، الراحة).³ (3هاوكار سالار احمد: اثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطور رصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات، ماجيستر، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق، 2009، ص111).

ويمكن القول ان نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في اختبار سارجنت ودفع الكرة الطبية (3كغ) قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي".

2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والي فيها أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار السرعة (40م) ولصالح العينة التجريبية"

قد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول (05 09)، حيث اثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة وهذا لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة (40م) فيد البحث وذلك بتحفيفها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 30 ومستوى الدلالة 0.05.

بشير مكارم حلمي وآخرون (2000) ان استخدام التمرينات في درس التربية الرياضية يؤدي الى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما انها تلعب دورا مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يتولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة. (مكارم حلمي وآخرون: موسوعة التدريب الميداني للهردية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2000، ص125).

-يرجع الباحثان التطور الحاصل في صفة السرعة الى التركيز والتأكيد اثناء عملية التدريب على أداء تمريناتها في الوحدات التدريبية على الاستغلال الأمثل لتوقيت تنفيذها وكذا عدم الاكثار من أدائها اثناء اللعب والمنافسة، وهذا ما أشار اليه مفتي إبراهيم (2010) من

المهم مراعاة توجيه اللاعب الى عدم المغالاة في تنفيذ التمرين دون مبرر مقبول¹. (مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2010، ص150)

كما يشير الباحثان الى التحسن الذي مس صفة السرعة الى الربط الجيد لبعض المهارات الحركية لجسم اللاعب والتي تساعده على حسن التعامل والتصرف مع المواقف المختلفة اثناء المنافسة، وهذا ما أكده موفق اسعد محمود (2008) ان قيام اللاعب بالسرعة يجب ان يرافق ذلك بعض الحركات الخداعية بالجسم.

ويرى الباحثان التطور البارز في صفة القوة الى الأثر الإيجابي لطريقة التدريب المدمج المستخدمة والتي تعد من أبرز الطرق التدريبية التي تهدف بالارتقاء والوصول باللاعب الى الالية في الأداء، وهذا ما أشار اليه الربضي (2004) ان استخدام طريقة التدريب المدمج في تدريب الصفات البدنية الأساسية تعد من أفضل الطرق التدريبية التي تحقق لنا الهدف المطلوب وهو تطوير اللاعب في هذه الصفة البدنية بشكل جيد يخدم

طموحات المدرب ولاعبيه. (1الربضي كمال جميل : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط1، عمان، ألابرن، 2004، ص223، 224).

كما يرجع الباحثان ذلك التطور في صفة السرعة الى الاعتماد في الوحدات التدريبية للبرنامج علي عملية التدرج في تدريب هذه الصفة بالانتقال من السهل الى الصعب لكي نعطي اللاعب القدرة على الفهم والمعرفة الكافية التي نساعدده على التعلم الجيد للأداء الصفة البدنية.

وعليه ويمكن القول ان نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية، والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية و بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار السرعة(40م) ولصالح العينة التجريبية، ونقول إن الفرضية الثانية قد تحققت. والعينة الضابطة في اختبار السرعة(40م) ولصالح العينة التجريبية، ونقول إن الفرضية الثانية قد تحققت

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الانى:

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

- وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى عينة البحث.

— حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب وعدد التكرارات.

— هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

— ان استخدام طريقة التدريب المقترح تأثير على تطوير أداء المتغيرات البدنية (القوة، السرعة) في كرة القدم.

— أظهرت الدراسة ان نتائج الاختبارات على المجموعة الضابطة أدت الى حدوث فروق ضئيلة في الاختبارات البعدية وهذا يبذل على ان البرنامج التدريبي العادي قد احتوى على

بعض التكرارات أدت الى تحسين طفيف للمتغيرات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم.

التوصيات:

التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية والمهارية والخططية والتكرار والوقت والراحة بينها والادوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة اقل من (19) سنة.

-الاهتمام بالصفات البدنية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة.

-إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية اخري.

-ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.

-إجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى صفات بدنية أخرى لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي عليها.

وفي الأخير نضع ايدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم الى الرياضات الأخرى والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ اعلى المستويات.

خاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالج معينة، ويسعى الى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي والسياسي للمجتمع.

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخطوية للاعب وذلك من اجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

ومن خلال ملاحظة تزايد عدد الفرق الرياضية وتعدد الأصناف العمرية خاصة بعد تطبيق الجزائر وتبنيها لسياسة الاحتراف في المجال الرياضي مع بقاء المنشآت والهيكل الرياضية على ما هي عليه قبل وبعد تطبيق سياسة الاحتراف مما خلق نوع من الاكتظاظ في ملاعب كرة القدم خلال التدريبات وسعيا الى حل هذا الأشكال رأى الطلبة أن اقتراح برنامج تدريبي مقترح ومدى تأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة السرعة)، في كرة القدم عند فئة اقل من (19-سنة).

ولقد اثبتت النتائج في الاختبارات القبليّة والبعديّة الخاصة بالعينة التجريبية بان هناك فروق واضحة في كل الصفات البدنية، حيث كان مستوى المهارات الأساسية في الاختبارات البعديّة أفضل منه في الاختبارات القبليّة، وهذا يعني ان البرنامج المطبق قد أثر إيجابيا على أداء المستوى البدني عند اللاعبين، وبالتالي هو مفيد لهذه الفئة، رغم الفروق الطفيفة التي حققتها العينة الضابطة وهذا راجع الى البرنامج العادي المطبق عليه لأنه يحتوي على بعض تمارين تخص تلك الصفة البدنية.

كما اثبتت النتائج أيضا ان مستوى العينة التجريبية في الاختبارات البعديّة أفضل من مستوى العينة الضابطة في كل الصفات البدنية، وبالتالي فان البرنامج المقترح افضل من البرنامج العادي.

وقد خرجنا بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج، وإجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى صفات بدنية أخرى لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي عليها. وفي الأخير نستطيع القول ان ما توصلنا اليه يمكن ان يكون منار للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية. ونضع ايدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم الى الرياضات الأخرى والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ اعلى المستويات.

المراجع

- 1- ابو العلى عبد الفتاح شعلال, فيزيولوجيا التدريب في كره القدم, دار الفكر العربي, مصر, 1994.
- 2- 2- ابو العلى عبد الفتاح, فيزيولوجيا التدريب والرياضه, ط1, دار الفكر العرب, القاهره 2003
- 3- 3- ابو العلاء احمد عبد الفتاح, 1997, تدريب الرياضي الاسس الفيسيولوجيه, دار الفكر العربي, ط1, القاهره
- 4- 4- ابو العلاء احمد عبد الفتاح, احمد نصر الدين, فيسيولوجيا اللياقه البدنيه, دار الفكر العربي, ط1, القاهره
- 5- 5- ابو العلاء عبد الفتاح, ابراهيم شعلان, 1994, فيسيولوجيا تدريب في كره القدم, دار الفكر العربي, مصر.
- 6- 6- امر الله احمد البساطي, التدريب والاعداد البدني في كره القدم, دار المعارف, ط2, مصر, 1990. 7- امر الله احمد البساطي, التدريب الرياضي وتطبيقاته, دار المعارف, الاسكندريه.
- 8- باسيوطي احمد, اسس ونظريات التدريب, دار الفكر العربي, القاهره ط1, 1999.
- 9- حسن احمد الشافعي, تاريخ التريه البدنيه في المجمعين العربي والدولي, مصر, 1998.
- 10- حسن السيد ابو عبده, الاتجاهات الحديثه في التخطيط وتدريب كره القدم, ط1, 2002.
- 11- حسن حسن عبد الجواد, كره القدم, دار العلمين, بيروت, 1998.
- 12- حسين قاسم حسن, 1998, اسس التدريب الرياضي, ط1 دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع,
- 13- عمان. حنفي محمود مختار, كره القدم للناشئين, دار الفكر العربي, القاهره, 1995.
- 14- روجي جميل, كره القدم, بيروت, لبنان, 1986.
- 15- ريسان خريبط مجيد, 1995, تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي والتدريب الرياضي, مكتب نون للتحضير الطباعي, بغداد.
- 16- سامي سفار واخرون: " كره القدم" الجزء الاول, الطبعه الثانيه, مديره دار الكتاب للطباعه والنشر, جامعه الموصل, بغداد, 1987.
- 17- طلحه حسام الدين, الموسوعه العلميه في التدريب الرياضي, 1997.
- 18- عبد العالي نصيف, مبادئ علم التدريب الرياضي, بغداد, 1998.
- 19- عصام الدين عبد الخالق, 1990, التدريب الرياضي (نظريات- وتطبيقات) دار الفكر العربي, القاهره.
- 20- عصام عبد الخالق, التدريب نظرياته تطبيقاته, ط 11, الاسكندريه, 2003.
- 21- عماد الدين عباس ابو زيد, علي فهمي البيك, 2003, المدرب الرياضي في الالعاب الجماعيه,, دار جلال للطباعه الاسكندريه, مصر.
- 22- بطرس رزق الله: اثر التطور القوه المميزه للسرعه لعضلات الاطراف السفلى, رساله ماجستير, جامعه بغداد, 2004.
- 23- بسمان عبد الوهاب, اثر تطور القوه المميزه للسرعه لعضلات الاطراف السفلى, رساله ماجستير, بغداد, 2004.

- 24- بوجليدة حسان ، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الاداره والتسيير الرياضي، جامعه المسيله، الجزائر، 2006 / 2007.
- 25- تامر محسن اسماعيل ، موفق مجيد المولي ، التمارين التطويريه بكره القدم ، دار الفكر للطباعه والنشر ، والتوزيع، عمان، 1998.
- 26- تامر محسن، وواثق الناجي، كره القدم وعناصرها الاساسيه، وزاره التعليم العالي 1 بحث العلمي، مع الجامعيه بغداد، 1988.
- 26- جابر عبد الحميد احمد خيرى ، مناهج البحث في التربيه وعلم النفس ، دار النهضه العربيه ، القاهره، مصر، 1989.
- حسام عز الرجال ابراهيم الحملي، برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى اداء ، رساله ماجستير ، جامعه الزقازيق، مصر، 2002.
- 27- حنفي محمود مختار ، الاسس العلميه في تدريب كره القدم، الفكر العربى القاهره، مصر، 1980. 28-
- خميس طعم الله، مناهج البحث وادواته في العلوم الاجتماعيه ، مركز النشر الجامعي، تونس، 2004.
- 28- زهير قاسم الخشاب واخوان ، كره القدم ط 2 ، دار الكتب للطباعه والنشر، الموصل ، 1999. 29 -كمال درويش و محمد حسين، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهره، مصر، 1984.
- 29- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسه، ط7، دار المعارف، القاهره، 1992.
- 30- محمد حسن علوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضيه، دار الفكر العربي، القاهره، مصر، 2002.
- 30- محمد رضا الرقاد، التخطيط الحديث في كره القدم، السعاده للفكر العربي، قاهره . مصر، 2003. 31-
- محمد شفيق زكي، البحث العلمي الخطوات المنهجيه لاعداد البحوث الاجتماعيه، المكتب الجامعي، الاسكندريه، مصر، 1998.
- 32- محمود حنفي مختار ، اسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران ، القاهره، مصر، 1988.
- 33- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعى، ديوان المطبوعات الجامعيه، الجزائر، 1982.
- 33- مروان عبد المجيد ابراهيم 2001.
- 34- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، الكتاب للنشر ، القاهره، 2002. مفتي ابراهيم حماد ، البرامج التدريبيه المخططه لفرق كره القدم، مركزالكتاب للنشر، القاهره، 1997.
- 35- مفتي ابراهيم اسس تنميه القوه ط2 مركز الكتاب نشر القاهره، 2000.
- 38-مفتي ابراهيم حماد، البرامج التدريبيه المخططه لفرق كره القدم، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهره، مصر، 1997.
- 39- مفتي ابراهيم حماد، طرق تدريس العاب الكرات، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى جامعه الحلوان، القاهره، 1998.
- 40- مفتي ابراهيم حماد، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كره القدم، دار الفكر العربي، القاهره، 1997.

- 42- عبد الحفيظ مقدم ، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعيه، الجزائر 1993. 43- موفق مجيد المولى، اساليب الحديثه في تدريب كره القدم ط1 الموصل ، دار الفكر للطباعه والنشر 2000.
- 44- موفق اسعد محمود، اختبارات والترتيب في كره القدم ط2 ، الاردن، 2009.
- 45- موفق مجيد المولى، الاساليب الحديثه في تدريب كره القدم، ط 2 ، دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- 46- موفق مجيد المولى، الفكر التدريبي الالمانى في كره القدم، دار الينايبع، سوريا، 2008.
- 47- موفق مجيد المولى، الوظيفي في كره القدم، دار الفكر العربي، عمان الاردن، 1999.
- 48- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقه في المدن والريف، دار المعارف، القاهره، 1971.
- 49- حسين الشتاوي، احمد ابراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضى، دار وائل للنشر، ط 1 عمان، الاردن، 2005.
- 50- ماستر ثابت، اضواء على الدراسه الميدانيه، ط 1، مكتبه الفلاح، الكويت، 1984.
- 51- نزار محمد السمراني، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنيه والرياضيه، دار النشر، جامعه الموصل، العراق، 2004.
- 52- نوري الحافظ، المراهقه، ط 2، المؤسسه العربيه للدراسات والنشر، القاهره، 1990.
- 53- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، ط 1 ، القاهره، 1999.
- 54- عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمى، النهضه العربيه، القاهره، مصر، 1968.
- 55- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، تدريب الانتقال، تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر القاهره، 1996.
- 56- علي فهمي البيك، اسس اعداد لاعبي كره القدم والالعاب الجماعيه، دار النشر ، 1992.
- 57- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضى، تطبيقات ونظريات ط4، دار المعارف، 1991.
- 58- عويس الجبالي، التدريب الرياضى، النظرية والتطبيق، ط 2، دار الطباعه للنشر والتوزيع، القاهره، 2001.
- 58- فيصل رشيد عياشي الدليمي، العمر عبد الحق، كره القدم، كتاب منهجي لطلبه واساتذته ت.ب.ر.، (د،ن)، 1997.
- 59- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضى، دار الفكر عمان، الاردن، 1988.
- 60- قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقه البدنيه، دار الفكر العربي للنشر، القاهره، 1985،

62- قيس ناجي عبد الجبار, شامل كامل محمد, الاحصاء الوصفي, 1988.

63- الصفار سامي, الاعداد الفني لكره القدم, مطبعه جامعه بغداد, 1984. سلامي الباهي, سيكولوجيه المراهقه, المعهد التكنولوجي للتربيه, الجزائر, 1981.

64- سعد محسن اسماعيل, تاثير اساليب تدريبيه لتميمه القوه الانفجاريه للرجلين والذراعين في دقه التصويب, اطروحه دكتوراه, بغداد, 2001.

65- وجدي محمد الفاتح ومحمد لطفي السيد, الاسس العلميه للتدريب الرياضي للاعب والمدرب, دار الهدى, المنيا, 2002. 66- وساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق, 2001.

67- حسام عز الرجال ابراهيم الحلبي, برنامج مقترح لتدريب العقلي والبدني لتطوير اداء مهاره استقبال الارسال في كره الطائره, مصر 2002.

68- حسن عبد الجواد, كره القدم, دار العلم الملايين, بيروت, 2006.

67- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي صالح, نظريات تدريب القوه, بغداد, 2002. الجرائد:

68- جريده الراي, ع . 1137, عشرون جانفي 2002.

المراجع الاجنبيه

69- cureton,E (1981):Encyclopedias ans sport Bright,publishing cublishing comptant.inc,W.B

69- sunders company Philadelphia: USA

70- France football(N2495) v: 2001.

71-TUPIN Bernard : Preparation et entraînement du footballeur- ' édition

amphora- Paris 1990.

75-waeneck jurgain: manual d'entraînement, édition, vigot , paris1986

. 76- telmane René: Football performance , édition amphora-,Paris,1991

(الملحق رقم: 01)

نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية:

لقوة دفع الكرة الطيبة		(القوة) سارجنت		السرعة 40م		الإسم و اللقب	
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
8.5	7.4	36	29	5.6	6.25	نبار احمد صلاح	1
8.3	7	41	34	5.62	5.98	بن عيسى جلول	2
7.8	7.1	42	39	5.68	6.16	قاضي احمد	3
8.4	7.2	44	38	5.48	5.96	بلهادي محمد	4
7.2	6	48	46	5.4	5.76	لعريبي محمد	5
8.8	8	37	28	5.51	5.74	بن عيسى سيراج	6
9	7.3	43	31	5.44	5.7	بن عبد الله امين	7
7.5	6	44	30	5.42	5.88	دغيش محمد	8
8.5	7	47	35	5.41	5.96	شلاق يوسف	9
8.3	7	48	37	6.05	6.76	افروخ حميد	10
7.96	6.3	34	33	5.5	5.88	مناولى انس	11
8	6.9	52	45	5.24	6.76	بوزلزل خليل	12
7.3	6.2	53	42	5.24	5.88	شطوح اشرف	13
8.2	7	48	39	5.35	5.7	بن مسعود ادم	14
7.3	6	44	35	5.38	5.82	بوخالفة ياسين	15
6.5	5	37	25	5.6	6.19	لطرش الياس	16

(الملحق رقم 02)

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينّة الضابطة:

(القوة) دفع الكرة الطيبة		(القوة) سارجنت		السرعة 40م		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
7.3	7	47	46	6.2	6.8	1 فدرى فراس
8.5	8	46	40	5.5	5.7	2 بوزيان سيف الدين
7.8	7.4	44	38	5.85	6.1	3 سلامى مسعود
7.5	6.8	30	26	5.46	5.98	4 شايانة امجد
7.96	7.2	35	33	5.36	6.43	5 مزوجى معاذ
7.7	7	44	39	5.78	6.19	6 نيار معاذ
8	7.5	45	34	5.63	5.76	7 مناولى جواد
8.2	7.5	36	31	5.38	5.43	8 بين تركى محمد
7.6	6.9	34	29	5.12	6.32	9 الباح حمزة
8.6	8	46	42	5.9	6.23	10 عيادلى نزار
7.5	7.1	46	43	5.5	5.58	11 رشيد الطاهر
8.8	8	37	33	5.7	5.88	12 عبيدى ضياء
7.3	6.8	39	35	5.93	6.12	13 ملال يحيى
7	6	41	38	6.15	6.43	14 جودى الياس
6.6	6.3	33	28	5.35	5.76	15 تريعة امير
7.9	7.2	30	26	5.23	5.76	16 زرارى اسامة

الملحق رقم (03)

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: أقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عريبي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 01	التاريخ : 2022-02-23
الهدف : تحسين سرعة رد الفعل	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	زمن الحصة: 90 دقيقة

التكرار	التمارين	المدة	المراحل
	-التحية الرياضية. - شرح هدف الحصة. - تسخين عام لأعضاء الجسم والتركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	15د	المرحلة التحضيرية
4×2د راحة 2د	●التمرين:1 أ جالس على الأرض وب في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف أ، عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به.	20د	المرحلة الرئيسية
4×2د راحة 2د	●التمرين:2 الثنائي أ وب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1م، عند سماع (أصفر) ينطلق ب ويلاحقه أ، وعند سماع (أحمر) ب يلاحق أ.	25د	
4×2د راحة 2د	●التمرين:3 أ وب في وضعية رقود على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من أجل الوصول إلى خط النهاية والمقدر ب 10م.	25د	

	5د	المرحلة الختامية
	-جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين.	

الموسم الرياضي : 2021/2022	الفئة العمرية: اقل من 19 سنة	نادي : شبيبة العالية
التاريخ : 2022 - 02 - 24	رقم الحصة: 02	المدرّب:عريبي عامر – يوسف جابر
زمن الحصة: 90دقيقة	الوسائل:أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	الهدف : تنمية قوة الرجلين

المراحل	المدة	التمرينات	التكرار
المرحلة التحضيرية	15د	-التحضير النفسي والبدني والسيكولوجي. -إعداد الدورة الدموية والجهاز التنفسي .	
المرحلة الأساسية	15د	●التمرين:1 جري لمسافة 2م ثم القفز بكلي الرجلين. وبعد ذلك الجري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل.	2x5د 40 ثا راحة
	20د	●التمرين:2 على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة ثم يقوم بالجري والصعود فوق كرسي الاحتياط والقفز إلى الأعلى.	2x5د 40 ثا راحة
	20د	●التمرين:3 وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20كغ، ثني الركبتين نصفًا مع تكرير الأداء.	1x6د 40ثا راحة
	15د	●التمرين:4 وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20كغ، مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية.	1x6د 40ثا راحة

المرحلة الختامية	5د	-تمريبات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم
------------------	----	---

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: اقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عريبي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 03	التاريخ: 2022 – 02 -28
الهدف: تنمية السرعة الانتقالية	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	زمن الحصة: 90دقيقة

المراحل	المدة	التمريبات	التكرار
المرحلة التحضيرية	15د	_ الإحماء بالجري حول الملعب. _ القيام بحركات تسخينية ثم القيام بالتمديد. الجري بنصف السرعة لمسافة 30م.	
4x المرحلة الرئيسية 40ثا راحة 4x 45ثا راحة 3x 1د راحة	20د 25د 25د	● التمرين:1 تقسيم الفريق إلي مجموعتين وينفذ التدريب بالجري بأقصى سرعة لمسافة 30م بدون كرة. ● التمرين:2 نفس التمرين السابق مع استخدام كرة. ● التمرين:3 ينطلق اللاعب من منتصف الملعب بأقصى سرعة حتى منطقة 18متر أين يستقبل الكرة من الحارس فيقوم بالتسديد ومحاولة تسجيل هدف.	4x3 40 ثا راحة 4x3 45ثا راحة 3x5 1د راحة
المرحلة الختامية	5د	-الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة.	

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: أقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عربي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 04	التاريخ: 03- 03 – 2022
الهدف: تنمية قوة التحمل	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ ميقاتي	زمن الحصة: 90دقيقة

المراحل	المدة	التمرينات	التكرار
المرحلة التحضيرية	15د	-التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل -تسخين الخاص	
المرحلة الرئيسية	15د	التمرين 1: يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين, ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين والوقوف (الهبوط والطلع). التمرين 2: يقف لاعبان متقابلان متواجهان, مع إمساك اليدين لكل لاعب مع اللاعب المقابل. يقوم اللاعبان بدفع ذراع وتثني الآخر والعكس.	2x4د 10 ثا راحة
	15د	التمرين 3: جلوس طويل مواجه واليدين خلفا, والقدمان متقاطعتان مع الزميل, تبادل دوران الرجلين من الداخل وخارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل.	2x4د 10 ثا راحة
	20د	التمرين 4: يقف لاعبان في اتجاه معاكس ثم	2x4د 10 ثا راحة

20د	يقوم اللاعب الحامل للكرة بتسليمها لزميله راسما نصف دائرة, وكذلك بالنسبة للزميل.	20د4x 10ثا راحة
المرحلة الختامية	5د -الجري الخفيف في نصف الملعب ثم القيام بتمارين تمديد العضلات.	

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: أقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عريبي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 05	التاريخ: 07- 03 - 2022
الهدف: تنمية المقاومة والقدرة الاستراتيجية	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ ميقاتي	زمن الحصة: 90دقيقة

المراحل	المدة	التمرينات	التكرار
المرحلة التحضيرية	15د	-تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا -إحماء بالجري حول الملعب. -القيام بحركات تسخينية. -القيام بالتمديد.	
المرحلة الرئيسية	20د	●التمرين:1 الجري في المنطقة المخصصة للجري مسافة 400م حيث يتم بدء الجري بإيقاع منخفض ويتم الزيادة في الإيقاع تدريجيا عند سماع صوت الصفارة.	4x 1 د راحة
	25د	●التمرين:2 تحديد ثلاث علامات تبعد كل علامة عن الأخرى 5م مجموع 15م وينفذ الركض السريع بالتتابع والعودة إلي خط الانطلاق	3x 30ثا راحة
	25د	●التمرين:3 الجري بسرعة أقل من القصوى من خط منتصف الملعب	2x6د 3د راحة

	حتى خط المرمى حيث يكون الوقت المحقق 10ثا, وعند الوصول يتم الإسترجاع 10ثا وإعادة الإنطلاق مباشرة عند سماع صوت الصفارة.		
	-الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة.	5د	المرحلة الختامية

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: أقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عريبي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 06	التاريخ : 09- 03 – 2022
الهدف : تنمية قوة الرجلين	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+صفارة,بارة	زمن الحصة: 90دقيقة

التكرار	التمارين	المدة	المراحل
	-التحضير النفسي والبدني والسيكولوجي. -إعداد الدورة الدموية والجهاز التنفسي .	15د	المرحلة التحضيرية

1-6x 40ثا راحة	●التمرين:1 جري لمسافة 2م ثم القفز بكلى الرجلين. وبعد ذلك الجري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل.	15د	
1-6x 40ثا راحة	●التمرين:2 على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة ثم يقوم بالجري والصعود فوق كرسي الاحتياط والقفز إلى الأعلى.	15د	
1-6x 40ثا راحة	●التمرين:3 وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20كغ, ثني الركبتين نصفاً مع تكرير الأداء	20د	
1-6x 40ثا راحة	●التمرين:4 وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20كغ, مقعد الصعود تليها بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى الثانية.	20د	
	-تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم لكافة أعضاء الجسم	5د	المرحلة الختامية الختامية

الموسم الرياضي : 2021/2022	الفئة العمرية: اقل من 19 سنة	نادي : شبيبة العالية
التاريخ: 10 - 03 - 2022	رقم الحصة: 07	المدرّب: عريبي عامر - يوسف جابر
زمن الحصة: 90دقيقة	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	الهدف : تحسين السرعة الانتقالية الحركية

المراحل	المدة	التمرينات	التكرار
المرحلة التحضيرية	15د	-الجري حول الملعب -تمرينات الإحماء والتركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل.	
	20د	التمرين:1 الجري لمسافة 30م تقطع المسافة بأسرع ما يمكن حيث تكون بداية الجري من الوقوف ثم الجلوس ثم الإعادة تكون بالكرة.	3x 30ثا راحة
	25د	التمرين:2 يقوم اللاعب بالإنطلاق بالكرة ويتجاوز مجموعة من الاقماع على شكل مستقيم ثم مجموعة من الاقماع على شكل مثلث وبعد ذلك ينطلق بسرعة نحو المرمى لتسجيل هدف.	2د x 4 2د راحة
	25د	التمرين:3 ينطلق اللاعبان نحو الكرة مع تجاوز مجموعة من الاقماع واللاعب الذي يصل أولاً يأخذ الكرة ويمررها إلى اللاعب الذي يكون في منتصف الملعب، والذي بدوره يقوم بإعادة تمريرها إلى أحد اللاعبين سواء من اليمين أو اليسار ثم يقوم بتصويب نحو المرمى.	2د x 4 2د راحة
المرحلة الختامية	5د	-جري خفيف -تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: أقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عريبي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 08	التاريخ : 15- 03 - 2022
الهدف: تحسين القوة المميزة بالسرعة	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	زمن الحصة: 90دقيقة

التكرار	التمارين	المدة	المراحل
	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لمعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل -التسخين الخاص	15د	المرحلة التحضيرية
3 × 2د 1.5د راحة	التمرين:1 يقف اللاعب بموازيات الحائط، وبعدها يقوم بثني الركبتين ثم يحاول أن يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة في الحائط	15د	
3 × 2د 1.5د راحة	التمرين:2 يقف اللاعب مع مم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات ولمسافة 6م , ثم يجري بأقصى سرعة لمسافة 6م أخرى.	20د	
3 × 2د 2د راحة	التمرين:3 يقف اللاعب داخل حلقة مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى الحلقة الموالية، وعند الخروج من الحلقة الأخيرة يجري بأقصى سرعة لمسافة قصيرة.	20د	
3 × 2د 2د راحة	التمرين:4 حمل الزميل على الظهر والمشي به مسافة 15متر ثم التبادل.	15د	
	-الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	5د	المرحلة الختامية

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: اقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عريبي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 09	التاريخ : 16- 03 - 2022
الهدف: تحسين سرعة رد الفعل	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	زمن الحصة: 90دقيقة

التكرار	المدة	التمارين	المراحل
المرحلة التحضيرية	15د	-التحية الرياضية. -شرح هدف الحصة. -تسخين عام لأعضاء الجسم والتركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	
المرحلة الرئيسية	25د	●التمرين:1 أ جالس على الأرض وب في وضعية الوقوف على بعد3م خلف أ، عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به.	2 × 4د 2د راحة
	25د	●التمرين:2 الثاني أ وب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1م، عند سماع (أصفر) ينطلق ب ويلحقه أ، وعند سماع (أحمر) ب يلاحق أ.	2 × 4د 2د راحة
	20د	●التمرين:3 أ وب في وضعية رقود على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من أجل الوصول إلى خط النهاية والمقدر ب10م.	2 × 4د 2د راحة
المرحلة الختامية	5د	-جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين.	

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: اقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عربي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 10	التاريخ : 2022 - 03 - 22
الهدف: تنمية القوة الاطراف العليا والسفلى	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	زمن الحصة: 90دقيقة

المراحل	المدة	التمرينات	التكرار
المرحلة التحضيرية	15د	-التحضير النفسي والبدني والسيكولوجي -إعداد الدورة الدموية والجهاز التنفسي .	
2x5د 40ثا راحة	15د	●التمرين:1 على شكل مجموعات متقابلة ويتم من خلالها تمرير واستقبال الكرات الطبية.	5 x 2د 40ثا راحة
2x5د 40ثا راحة	20د	●التمرين:2 يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة ممكنة.	5 x 2د 40ثا راحة
2x5د 40ثا راحة	20د	●التمرين:3 وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20كغ, ثني الركبتين نصفاً مع تكرير الأداء.	6 x 1د 40ثا راحة
2x5د 40ثا راحة	15د	●التمرين:4 وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20كغ, مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية.	6 x 1د 40ثا راحة
المرحلة الختامية	5د	-تمارين تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: أقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عريبي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 11	التاريخ : 2022 - 03 - 23
الهدف : تنمية السرعة الانتقالية	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	زمن الحصة: 90دقيقة

المراحل	المدة	التمرينات	التكرار
المرحلة التحضيرية	15د	_ الإحماء بالجري حول الملعب. _ القيام بحركات تسخينية ثم القيام بالتمديد. الجري بنصف السرعة لمسافة 30م.	
المرحلة الرئيسية	25د	● التمرين:1 تقسيم الفريق إلي مجموعتين وينفذ التدريب بالجري بأقصى سرعة لمسافة 30م بدون كرة. ثم الإعادة باستخدام الكرة.	4x 45ثا راحة
	20د	● التمرين:2 يقوم اللاعب بالإطلاق بالكرة ويتجاوز مجموعة من الأقماع على شكل مستقيم ثم مجموعة من الأقماع على شكل مثلث وبعد ذلك ينطلق بسرعة نحو المرمى لتسجيل هدف.	4x 45ثا راحة
	20د	● التمرين:3 ينطلق اللاعب من منتصف الملعب بأقصى سرعة حتى منطقة 18متر أين يستقبل الكرة من الحارس فيقوم بالتسديد ومحاولة تسجيل هدف.	3x 1د راحة
المرحلة الختامية	10د	-الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة.	

نادي : شبيبة العالية	الفئة العمرية: اقل من 19 سنة	الموسم الرياضي : 2021/2022
المدرّب: عريبي عامر – يوسف جابر	رقم الحصة: 12	التاريخ : 28- 03 - 2022
الهدف : تنمية القوة الاسترجاعية	الوسائل: أقماع+كرات+حواجز+ اعلام	زمن الحصة: 90دقيقة

المراحل	المدة	التمرينات	التكرار
المرحلة التحضيرية	15د	-تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا -إحماء بالجري حول الملعب. -القيام بحركات تسخينية. -القيام بالتمديد.	
المرحلة الرئيسية	25د-	●التمرين:1 الجري في المنطقة المخصصة للجري مسافة 400م حيث يتم بدء الجري بايقاع منخفض ويتم الزيادة في الايقاع تدريجيا عند سماع صوت الصفارة.	4x 1د راحة
	20د	●التمرين:2 تحديد ثلاث علامات تبعد كل علامة عن الأخرى 5م بمجموع 15م وينفذ الركض السريع بالتتابع والعودة إلي خط الانطلاق بالجري الخلفي.	3x 30ثا راحة
	20د	●التمرين:3 الجري بسرعة أقل من القصوى من خط منتصف الملعب حتى خط المرمى حيث يكون الوقت المحقق 10ثا, وعند الوصول يتم الإسترجاع 10ثا وإعادة الإنطلاق مباشرة عند سماع صوت الصفارة.	2x6د 3د راحة
المرحلة الختامية	10 د	-الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة.	

ملخص الدراسة :

1- عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير الصفات البدنية (القوة , السرعة) لدى لاعبي كرة القدم (U19) .

2- اهداف الدراسة :

- الوقوف على أهمية تطوير صفتي القوة والسرعة عند لاعبي كرة القدم.
- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المعمول به تطوير صفتي القوة و السرعة لدى اللاعبين .

3- مشكلة الدراسة : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف الاواسط اقل من 19 ؟

4-فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للبرنامج التدريبي المعمول به تاثير على تطوير صفتي القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم اواسط .

الفرضيات الجزئية :

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار سارجنت ودفع الكرة الطيبة (3كغ) لدى لاعبي كرة القدم فئة اواسط

.U19

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية العينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة (40م) لدى لاعبي كرة القدم فئة اواسط U19.

5- اجراءات الدراسة الميدانية :

✓ العينة : اشتملت عينة بحثنا على 16 لاعب من فريق شبيبة العالية لكرة القدم صنف اواسط (U19)

✓ المجال المكاني : ملعب العالية - بسكرة - .

✓ المجال الزمني : قمنا بجمع الاجراءات من 20فيفري 2022 الى غاية 30مارس 2022.

✓ المنهج المستخدم : اعتمدنا على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الموضوع .

✓ ادوات الدراسة : اختبار القوة (اختبار سارجنت , رمي الكرة الطبية) . اختبار السرعة (40 م) .

6- النتائج المتوصل اليها :

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية .

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية.

- ان استخدام التدريب المقترح تأثير على تطوير أداء المتغيرات البدنية (القوة، السرعة) في كرة القدم.

7- اقتراحات :

- نقترح إجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى صفات بدنية أخرى لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي عليها.

. - ضرورة استخدام طريقة التدريبات البدنية والفنية اي الادمج بينهما ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير بعض الصفات البدنية (القوة , السرعة) في كرة القدم .

- الاهتمام بالصفات البدنية لكرة القدم لانها سر النجاح والتفوق .
الكلمات المفتاحية :

- البرنامج التدريبي: عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وإنهاء هذه العمليات وفق زمن محدد و هدف واضح.

- التدريب الرياضي :هو خطط معدة مسبقا تخضع لاسس ومعايير معينة حيث انها تعد الافراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة ,وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية كما انها تراعي القدرات الفردية من شخص لآخر .

- الصفات البدنية :مجموعة من القدرات البدنية , الخاصة بنوع النشاط الممارس , ويمكن تحديدها في الصفات التالية : السرعة , القوة , الرشاقة ,المرونة ,التحمل, وغيرها

- القوة : هو القدرة او التوتر الذي تستطيع عضلة او المجموعة عضلية التي تنتجها ضد المقاومة في افضل انقباض ارادي .

السرعة:هي القدرة على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن بحيث يعرفها بيوكر بانها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة .

- كرة القدم : هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم وهي رياضة جماعية، وكما أشار رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

- الخصائص العمرية أقل من 19 سنة: هي مجموعة من اللاعبين ينتمون الى مراحل عمرية محددة من طرف وزارة الشباب والرياضة.

Study summary:

1- Study title:

The effect of a proposed training program on the développement of physical attributes (strength, speed) of soccer players (U19).

2- Objectives of the study: - Understand the importance of developing the strength and speed of the players

3- The problem of the study: Are there statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the control and experimental groups in the physical tests of middle class football players less than 19?

4- Hypotheses of the study:

General Hypothesis: The training program in force has an effect on developing the qualities of strength and speed for middle-aged football players.

Partial Hypotheses:

✓ There are statistically significant differences between the tribal and remote tests of the experimental sample in the Sargent test and pushing the medical ball (3 kg) for soccer players in the middle class U 19.

✓ There are statistically significant différences between the post tests between the experimental sample and the control sample and in favor of the experimental sample in the speed test (40 m) for soccer players in the middle class of U19.

5- Field study procedures:

✓ **Sample:** Our research sample included 16 players from the Al-Alia youth soccer team, middle class (U 19).

✓ **Spatial area:** Alia Stadium - Biskra –

✓ **Time range:** We collected the procedures from February 20, 2022 AD, until March 30, 2022 AD.

✓ **Method used:** We relied on the experimental method because it fits with the nature of the subject.

✓ **Study tools:** Strength test (Sargent's test, medical ball throw). Speed test (40m).

6- The results obtained:

- The proposed training program achieved a positive development in the results of the post-tests between the control and experimental groups and in favor of the experimental

sample.

- The proposed training program achieved a positive development between the two pre-tests and in favor of the experimental group in the physical tests.

- The use of the proposed training has an impact on the development of the performance of physical variables (strength, speed) in football.

7- Suggestions:

- We suggest conducting a similar study for other age groups and other physical characteristics to find out the effect of the training program on them.

- The necessity of using the method of physical and technical exercises, i.e. integrating them into the training curriculum because of its positive impact on the development of some physical attributes (strength, speed) in football.

-Paying attention to the physical qualities of football because it is the secret of success and excellence.

8- Keywords:

-**The training program:** is the operations to be implemented so that the start and end dates of these operations are taken into account according to a specific time and a clear goal.

- **Sports training:** It is pre-prepared plans that are subject to certain foundations and standards, as they gradually prepare individuals to withstand difficult sports exercises and withstand psychological and physical pressures, as they take into account the individual capabilities of one person to another.

- **Physical attributes:** a set of physical abilities, specific to the type of activity practiced, and can be identified in the following attributes: speed, strength, agility, flexibility, endurance, and others.

Strength: is the ability or tension that a muscle or muscle group produces against resistance at its best contraction.

Speed: The ability to perform consecutive movements of one kind in the shortest period of time.

Football: It is a Latin word meaning kicking the ball, and it is a team sport, and as “Romy Jamil” indicated, football is above all a team sport with which all types of society adapt.

Age characteristics less than 19 years: It is a group of players belonging to specific age groups by the Ministry of Youth and Sports.