



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: تربية بدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

مذكرة التخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

تأثير تمارين التمدد الديناميكي على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على مستوى فريق نادي وداد أمل بلدية الفيض صنف u13

المشرف:

د/جمالي مرابط

اعداد الطالب:

- سليمان بوقرة

- تجاني معروف

السنة الجامعية: 2024/2025م



شكر وتقدير



الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تنجز الأعمال.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من كان له دور في إنجاز هذه
المذكرة، ولكل من قدم لي الدعم والمساندة طيلة فترة دراستي.

أخص بالشكر والعرفان أستاذي المشرف جمال علي مرابط على توجيهاته
القيمة، وصبره وتفانيه في تقديم الملاحظات البناءة التي ساهمت في
تطوير هذا العمل العلمي.

كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الامتنان إلى أستاذتي الكرام وإلى كل
من ساهم في توفير بيئة تعليمية محفزة.



إهداء

إلى من علماني أن الطريق إلى النجاح يبدأ بخطوة، ويرى بالصبر، ويظهر
بالإيمان...

إلى من سهر الليالي من أجلي، وتحملوا المشقة ليكون مستقبلي أفضل...
إلى أبي، الذي كان لي قدوة في الصبر والجِد، وداعماً في كل
المراحل...

وإلى أمي، صاحبة القلب الكبير، التي كانت دعواتها النور الذي أثار
طريقي...

إلى زوجتي الغالية وأبنائي وبناتي

أهدي هذه المذكرة عرفانا وحباً لالتوفيق الكلمات.

إلى اخوتي وأخواني الأعزاء، شركاء الطفولة والدرب، الذين كان
لوجودهم أثر كبير في تخفيف عناء الأيام.

إلى أساتذتي الكرام، من غرسوا في حب البحث والمعرفة.

إلى أصدقائي وزملائي، الذين شاركوني هذا المشوار بطوله وعمره.

قائمة المحتويات

الصفحة	محتويات البحث
	البسملة
	شكر و عرفان
	الاهداء
أب	مقدمة
	الاطار العام للدراسة
	الجانب التمهيدي
3	1-الإشكالية
6	2-فرضيات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
7	5- أسباب اختيار الدراسة
8	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
11	7- الدراسات السابقة و المشابهة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : التمديد الديناميكي في كرة القدم
16	تمهيد
16	1-تعريف التمديد العضلي
16	2-أهمية التمديد العضلي

قائمة المحتويات

18	1-2-2 التمديد الثابت
19	2-2-2 التمديد الديناميكي
19	3-2-2 التمديد البالستي
20	4-2-2 التمديد بمساعدة التيسير العصبي العضلي التنافسي pnf
21	3-2 الآليات الفسيولوجية للتمديد العضلي
21	1-3-2 مستقبلات الاطالة
22	2-3-2 أعضاء جولجي الوترية
23	3-3-2 الاطالة المزمدة مقابل الحادة
24	4-2 العوامل المؤثرة في الاستجابة الفيسيولوجية
24	5-2 تأثير التمديد العضلي على الأداء الرياضي
25	6-2 التمديد العضلي و الوقاية من الإصابات
25	1-6-2 ميكانيكية الإصابات الرياضية
26	2-6-2 الدراسات العلمية حول العلاقة بين التمديد و الإصابة
27	3-6-2 دور التمديد في برامج التأهيل بعد الإصابة
27	4-6-2 التمديد في الفئات المعرضة للخطر
28	5-6-2 أخطاء شائعة في أداء التمديد
31	7-2 التمديد عند الشباب البالغين
36	8-2 التمديد و جودة الحياة
38	9-2 توصيات لتعزيز التمديد كأسلوب حياة
40	خلاصة

قائمة المحتويات

الفصل الثاني : الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم	
42	تمهيد
43	المبحث الأول : السرعة
43	1-تعريف السرعة
43	2 -أهمية السرعة
44	3- العوامل التي تأثر في السرعة
45	4 -أنواع السرعة
45	1-4 السرعة الانتقالية
45	2-4 السرعة الحركية
46	3-4 سرعة رد الفعل
48	5- طرق تنمية السرعة
48	1-5 تنمية السرعة الانتقالية
50	2-5 تنمية السرعة الحركية
51	3-5 تنمية سرعة الاستجابة
53	6- الأسس البيوكيميائية للسرعة
54	7- القواعد العامة التي يجب مراعاتها عند تدريب السرعة
55	8-علاقة القوة العضلية بالسرعة
55	1-8 القوة المميزة بالسرعة
55	2-8 قوة السرعة
55	3-8 القوة الانفجارية

قائمة المحتويات

57	المبحث الثاني : القوة
57	1 - مفهوم القوة
58	2 - أهمية القوة العضلية
59	3 - أهداف تنمية القوة العضلية
60	4 - أنواع القوة العضلية
60	4-1 القوة القصوى
63	4-2 القوة المميزة بالسرعة
64	4-3 القوة الانفجارية
66	المبحث الثالث : المرونة
66	1 - تعريف المرونة
67	2 - أهمية المرونة
68	3 - أنواع المرونة
68	3-1 حسب نوع المفصل المشارك في العمل الحركي
68	3-2 حسب نوع الحركة
69	3-3 حسب متطلبات الحركة
72	4 - العوامل المؤثرة في صفة المرونة
72	5 - علاقة السن بالمرونة
73	6 - علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية
74	خلاصة
الفصل الثالث: الأداء بكرة القدم و متطلباته	

قائمة المحتويات

76	تمهيد
77	المبحث الأول : لعبة كرة القدم
77	1 -المبادئ الأساسية لكرة القدم
78	2 -صفات لاعب كرة القدم
79	2- 1الصفات البدنية
79	2-2 الصفات الفيزيولوجية
80	2-3 الصفات النفسية
81	2-4 الصفات المورفولوجية
83	المبحث الثاني: الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
83	1-مفهوم الأداء
84	2-أنواع الأداء
87	3-العوامل المساهمة في الأداء
90	4-علاقة القدرة بالأداء الرياضي
91	5-سلوك الأداء الرياضي
92	6-ثبات الأداء الرياضي
93	7-العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
93	8-العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي خلال المنافسة
94	9-خصائص و مواصفات المنافس و إنجازاته
96	المبحث الثالث : متطلبات كرة القدم
96	1-الجانب البدني

قائمة المحتويات

96	1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
97	1-2 الاعداد البدني العام
97	1-3 الاعداد البدني الخاص
98	2 الجانب المهاري
98	2-1 مفهوم المهارة الحركية الرياضية
98	2-2 أهمية الاعداد المهاري
99	2-3 مراحل الاعداد المهاري
100	2-4 مفاهيم و أسس الاعداد المهاري
101	2-5 الاداء الفني لمهارات كرة القدم
103	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية	
105	تمهيد
106	1- الدراسة الاستطلاعية
106	2- خطوات اجراء الدراسة الاستطلاعية
107	1- ادوات جمع البيانات
108	2- المنهج المستخدم
109	5-مجتمع و عينة البحث
110	6- متغيرات البحث
111	7- مجالات البحث

قائمة المحتويات

112	6- الاختبارات البدنية
112	8-1 اختبار صفة السرعة
112	8-2 اختبار صفة القوة
114	8-3 اختبار صفة المرونة
115	9- خصائص أدوات جمع البيانات
116	10- عرض و قراءة النتائج
	الفصل الخامس: عرض وتحليل و مناقشة النتائج
116	1 - عرض عام للنتائج
117	2 - عرض و قراءة نتائج الفرضية الاولى
119	3- عرض و قراءة نتائج الفرضية الثانية
120	4- عرض و قراءة نتائج الفرضية الثالثة
122	5- مناقشة النتائج
122	5-1 مناقشة نتائج الفرضية الاولى
122	5-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
123	5-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
124	الاستنتاج
125	اقتراحات
126	الخاتمة
127	قائمة المراجع
134	الملاحق

قائمة المحتويات

قائمة الجداول:

رقم الجدول	التعيين	الصفحة
01	مقارنة أنواع التمديدات العضلية	21
02	التوصيات التطبيقية للرياضيين	25
03	توصيات تطبيقية للرياضيين في برامج التأهيل	28
04	الأخطاء الشائعة وأثرها	31
05	توصيات حسب هدف التمديد	32
06	أساليب التمديد لفئات خاصة	34
07	توصيات لتعزيز التمديد	38
08	الخصائص الفنية لتنمية القوة الانفجارية	66
09	عينة البحث	109
10	قيمة ألفا كرونباخ للثبات	115
11	عرض عام للنتائج	116
12	اعتدالية التوزيع	117
13	نتائج اختبارات ستيودنت لصفة السرعة قبليا و بعديا	118
14	نتائج اختبارات ستيودنت لصفة القوة قبليا و بعديا	119
15	نتائج اختبارات ستيودنت لصفة المرونة قبليا و بعديا	120

قائمة المحتويات

قائمة الأشكال:

الرقم	الشكل	الصفحة
01	خصائص عينة البحث	110
02	نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للسرعة قبلها و بعدها	118
03	نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقوة قبلها و بعدها	119
04	نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمرونة قبلها و بعدها	120

قائمة الصور:

الرقم	الصورة	الصفحة
01	اختبار السرعة	112
02	اختبار القوة	113
03	اختبار المرونة	114

مقدمة

مقدمة

التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف إلى تطوير الأداء البدني والذهني والفني للرياضيين، من خلال تطبيق برامج وخطط مدروسة تعتمد على مبادئ علمية، وهو لا يقتصر فقط على تحسين اللياقة البدنية، بل يشمل أيضاً تنمية المهارات الحركية، وتعزيز القدرات النفسية، وتحقيق الانسجام بين الجسم والعقل.

ومع التطور العلمي والتكنولوجي، أصبح التدريب يعتمد على أدوات وتقنيات متقدمة تُسهم في تقييم الأداء بدقة وتصميم برامج تدريبية فعالة تلّئم احتياجات كل فرد أو فريق، لذلك يُعد التدريب الرياضي علماً وفناً في آن واحد يجمع بين المعرفة والخبرة لتحقيق أفضل النتائج.

كما يعتبر التخطيط خطوة أساسية في عملية التدريب الرياضي، ويقصد به وضع خطة منظمة ومدروسة تهدف إلى تحقيق أهداف محددة خلال فترة زمنية معينة.

تتضمن الوحدة التدريبية مراحل مختلفة : الإحماء، الجزء الرئيسي ، الجزء الختامي ، كما تحتوي على تمارين متنوعة و مختلفة على حساب الهدف الرئيسي للحصة .

وفقاً لآراء الخبراء يعد الإحماء مجموعة من التمارين الحركية التي تُؤدى قبل بدء النشاط البدني أو الرياضي، ويهدف إلى تهيئة الجسم تدريجياً للجهد البدني المتوقع. يعمل الإحماء على تنشيط الدورة الدموية، وزيادة مرونة العضلات والمفاصل، ورفع درجة حرارة الجسم، مما يُقلل من خطر الإصابات ويُحسّن الأداء البدني.

التمديد العضلي جزء لا يتجزأ من تمارين الإحماء ، فله آثار مفيدة على أداء الرياضيين بما في ذلك : زيادة المرونة ، الوقاية من الإصابات ، تحسين الدورة الدموية تقليل الشد العضلي والتوتر، التعافي السريع بعد التمرين

وعليه نسلط الضوء في هذه الدراسة على تأثير التمديد العضلي على الصفات البدنية (السرعة ، القوة ، المرونة) للاعبين كرة القدم ناشئين ، حيث قسمنا الدراسة إلى :

مقدمة

الجانب التمهيدي :

حيث تم في الجانب التمهيدي استعراض الدراسات السابقة التي تم الاعتماد عليها وتم التعليق عليها وإظهار كيفية الاستفادة منها بالإضافة لضبط الإشكالية والفرضيات وتقديم شرح حول أهمية الدراسة وأهداف المرجوة منها

الجانب النظري : الذي ينقسم إلى ثلاث فصول :

الفصل الأول : التمديد الديناميكي لدى لاعبي كرة القدم

الفصل الثاني : الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الفصل الثالث : الأداء بكرة القدم و متطلباته

الجانب التطبيقي : وينقسم إلى :

الفصل الرابع : الاجراءات الميدانية.

الفصل الخامس : عرض ، تحليل و مناقشة النتائج

ثم اختتمت الدراسة باستنتاج عام واقتراحات.

تعتبر رياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، لدى إتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات بالسرعة والقوة في الأداء الفني الدقيق وهذا راجع إلى إهتمام المدربين بالتكوين الجيد للاعبين خلال المراحل الشبانية في مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فاعلية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة. (خديجة، صفحة 5)

ولهذا اهتمت العديد من البحوث بدراسة الجوانب المتعلقة بالجانب البدني للرياضي بصفة عامة وما تتطلبه من لياقة بدنية جيدة من طرف ممارسيها ، حيث اللياقة والإعداد البدني العام يعملان على اكتساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة ، ولهذا فان السرعة والقوة والمرونة تلعب دورا بالغ الأهمية في انجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح إحتياج اللاعب لها في الكثير من المواقف الخاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب ناحية المرمى أو التمريرات الطويلة (سليمان، 2003)

ولهذا تنحصر واجبات المدرب بشكل رئيسي في إيجاد أفضل التمارين التي تساعد في تطوير إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية مطبقة في شكل وحدة تدريبية التي تعتبر الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي وهي عبارة عن مجموعة التمرينات الي تعتبر القاعدة الأساسية في التخطيط العملي كما تعتبر اصغر جزء من التخطيط الكلي كما تنقسم بدورها إلى ثلاث مراحل مكملة لبعضها تنتوع حسب التخصص الرياضية وهي مرحلة التحضيرية والمرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية ولكل مرحلة أهدافها وتوجهاتها. (عمار، 2018، صفحة 10)

فالمرحلة التحضيرية الهدف منها هو تحضير الرياضي بدنيا ونفسيا للعمل وخلق الظروف اللازمة لبدء العمل في المرحلة الموالية تسخين العضلات واستعداد الجهاز التنفسي تدريجيا كما يجب أن يكون محتواها متماشيا مع

الجانب التمهيدي

الحصة وهدفها وخاصة المرحلة الأساسية أو الرئيسية تأخذ هذه المرحلة من 10 بالمائة إلى 20 بالمائة من وقت الحصة أما المرحلة الرئيسية هي عبارة عن سلسلة تمارين رئيسية تخدم مباشرة أهداف الحصة التدريبية سواء كانت من جانبها البدني أو التقني أو التكتيكي وكذا تطور الصفات البدنية والذهنية والمهارات الفردية والجماعية تطويرا خاصا أو شاملا حسب الهدف المسطر مسبقا ، تأخذ المرحلة الرئيسية حوالي 60 بالمائة إلى 70 بالمائة من وقت الحصة وتليها المرحلة النهائية وهي آخر مرحلة في الحصة التدريبية هدفها هو إنهاء العمل والعودة بجسم الرياضي إلى حالة قبل التدريب وهذا بخفض شدة العمل البدني والضغط النفسي وخاصة نبضات القلب التي اقل من 80 نبضة في الدقيقة باستعمال الجري ببطء وتمرين الاسترخاء بالثبات ، تأخذ هذه المرحلة 10 بالمائة من وقت الحصة ، ويمكن للحصة التدريبية أن تأخذ نموذج واحد للنشاط الحركي مثلا الجري لمدة طويلة وهذا النموذج من الحصة يكون أكثر استعمالا في بداية المرحلة التحضيرية للموسم الرياضي. (نذير، 2018، الصفحات 45-46)

وكما يطلق كذلك على المرحلة التحضيرية هي مرحلة الإحماء وإعداد اللاعب للتدريب أوالدخول للمباراة فالإحماء أمر ضروري أن يسبق فترة التدريب، (عراي، 2014، صفحة 5) ويعتبر جزء من أجزاء الوحدة التدريبية الأساسية للاعبين ويؤدي قبل الأنشطة التنافسية والتدريبية الحساسة وذلك من خلال اهتمامه بالوظائف الحيوية للاعبين الذي ينعكس على أدائهم البدني وانجازهم الرقمي للوصول إلى مستويات البطولة ، والإحماء عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تؤدي قبل أي نشاط حركي لتهيئة الجسم وإعداده وتغيير حالته من الراحة إلى أداء التمرين من اجل إعداد الجسم وتهيئته لتقبل الجرعات التدريبية المختلفة أو اعداد الرياضي تمارين التمديد الديناميكي و الحركات التي تؤثر بصورة ايجابية على العضلات أوالمجموعات العضلية القصيرة لإمكان زيادة درجة مرونتها الأمر الذي يؤدي إلى أداء الحركات المختلفة بمدى واسع. (نذير، 2018) وهي أيضا جزء لا يتجزأ من الإحماء جميع الرياضيين والمدربين تقريبا أجمعوا أن تمارين الإحماء تعزز الأداء الرياضي وعادة ما يشمل الإحماء الخاص بهم تمارين التمديد كجزء من الأجزاء (عراي، 2014) ويرى anthony kay و ANTHONY

الجانب التمهيدي

BLAZEIVITCH أن تمارين التمديد الديناميكي نستطيع استعمالها قبل التمارين دون خطر انخفاض كبير في القوة أو في السرعة وإن التمرينات الديناميكية يمكن أن تزيد من قوة العضلات أو سرعة اللاعب وفي الجهة المقابلة هناك من يرى أن أداء القفز ينخفض مباشرة بعد التمديد ودراسات أخرى أظهرت أن التمديدات الديناميكية قد تمنع الأداء الرياضي، فهل التمديد الرياضي مفيد عند الأداء الأنشطة ذات طابع انفجاري (الجموي، 2016، صفحة 440) هذا السؤال قد أصبح نقاشا بين المدربين والمحضرين البدنيين على مدى السنوات الماضية هو شأنه شأن تأثير تمارين التمديد الديناميكي على بعض الصفات البدنية كالقوة والسرعة و المرونة لدى لاعبي كرة القدم لفئة U13.

التساؤل العام :

-هل تؤثر تمارين التمديد الديناميكي على الصفات البدنية التالية (السرعة، القوة ، المرونة) لدى لاعبي كرة

القدم لفئة U13 ؟

التساؤلات الفرعية :

1. هل توجد فروق دالة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة لعينة البحث ؟
2. هل توجد فروق دالة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة لعينة البحث ؟
3. هل توجد فروق دالة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة لعينة البحث ؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة :

- تؤثر تمارين التمديد الديناميكي على الصفات البدنية التالية: سرعة ، القوة ، المرونة لعينة البحث.

2-2-الفرضيات الفرعية:

1. يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة لعينة البحث.
2. يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة لعينة البحث.
3. يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة لعينة البحث.

3- أهمية الدراسة :

1. الوقوف على وجود فروق من عدمها لصفة السرعة لعينة البحث.
2. الوقوف على وجود فروق من عدمها لصفة القوة لعينة البحث.
3. الوقوف على وجود فروق من عدمها لصفة المرونة لعينة البحث

4- أهداف الدراسة:

- لقد حاولنا من خلال هذا البحث تحقيق جملة من الأهداف يمكن حصرها فيما يلي:
- التعرف على تأثير تمارين التمديد الديناميكي في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة قدم لفئة U13
- مقارنة الأداء البدني للاعبين قبل وبعد تطبيق برنامج التمديد الديناميكي لقياس مدى فاعلية هذه التمارين.
- تحديد التمارين الأنسب من تمارين التمديد الديناميكي التي تسهم في تطوير الصفات البدنية المستهدفة
- لدى ناشئي كرة القدم لفئة U13 .
- المساهمة في الوقاية من الإصابات عبر استخدام التمديد الديناميكي كجزء من الإحماء الديناميكي المناسب للفترة العمرية المدروسة .

5-أسباب اختيار الدراسة :

5-1- أسباب موضوعية :

- نقص الدراسات التطبيقية التي تناولت مثل هذا الموضوع .
- أهمية الفئة العمرية أقل من 13 سنة .
- فعالية التمديد الديناميكي مقارنة بالتمديد الثابت .
- تدعيم مكتبة المعهد بمرجع جديد وفتح المجال نحو دراسات أخرى في هذا المجال .

- حب الاكتشاف والتعرف على كل الجوانب المتعلقة بمجال التدريب.

- الرغبة في تحسين جودة التدريب المقدم للاعبين.

- الحاجة لتطوير برامج تدريب علمية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التمديد العضلي:

اصطلاحاً: هي طول كل من العضلات والأوتار التي تعمل على المفصل، وتعني التمديد أو الطول الذي

يمكن للعضلات العاملة على المفصل أن تصل إليه. (حشاني، 2016، صفحة 725)

الاجرائي: التمدد هو قدرة العضلات والمفصل على التمدد إلى أقصى مدى ممكن دون تعرض العضلات

والمفصل إلى الضرر.

6-2- السرعة:

التعريف اللغوي: سرعة: جمع سرعات: أسرع في السير: "خفف سرعته" خفة التحرك وسهولته: "سرعة حركة"

تحرك بسهولة ومرونة ورشاقة.

التعريف الاصطلاحي: هي القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي: أنها القدرة على الانتقال

أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.

الجانب التمهيدي

التعريف الاجرائي: القدرة على التنقل أو الإنجاز في أقل مدة زمنية. (هشام، 2014-2015، صفحة 5)

6-3-القوة:

التعريف اللغوي: قوة:البأس والشدة،جمع قوات وقوى،وهو شديد القوة أي شديد الأسر .

التعريف الاصطلاحي: هب القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة

في أفضل انقباض إرادي.

التعريف الاجرائي: هي القدرة التي تستطيع الأطراف العلوية والسفلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض

إرادي. (هشام، 2014-2015، صفحة 5)

المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض إرادي واحدا لها.

6-4-المرونة:

التعريف اللغوي: مرونة(مفرد):مصدر مرن .

مرونة جسم:رشاقة وخفة حركة وسهولة انثناء.(www.maajim.com, 2018)

التعريف الاصطلاحي: يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الامتطاط الى

اقصى مدى لها،في حين يرفض البعض هذا المصطلح ويفضل وصف المرونة العضلية بالمطاطية.

(http://www.al-batal.com, 2017)

الجانب التمهيدي

التعريف الاجرائي: المرونة هي أكبر مدى حركي يصل له المفصل أو مجموعة مفاصل وهي تتأثر بخاصية الأنسجة الناعمة مثل قابلية امتطاط العضلات والأوتار والأربطة المتصلة بالمفصل المعني، وكذلك ترتبط بنوع العظام والتراكيب العظمية المكونة للمفصل. (فرج، 2012، صفحة 212)

6-5- كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال "regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى "soccer". (sofiane, 2017)

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كإصناف المجتمع. وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (المساحات الخضراء، الأماكن العامة) تعد اللعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. (كمال، 2012-2013، صفحة 10)

التعريف الاجرائي: كرة القدم رياضة تلعب بفريقين بأحد عشر شخصاً في محاولة لأدخال الكرة في شبكة الفريق الآخر باستخدام أي جزء من الجسم ما عدا اليدين. (http://www.yourdictionary.com, 2017)

عند تناول تمارين التمديد الالناملكى على الصفات الالالفة لاءى لاءبى كرة الالال لفةة 131U من المهم اساعراض بعض الالالال الالالفة الال الالالال الالالال أو موضوعال قربة منه وذلك لفهم السبال العلمى الالال واهلابل الفلوال الالالفة الال الالال الالال الالال الالال أن يساهم فى ساءها.

7-1-الالالفة الأولى : الالالفة (الالاللم ملال ، 2015)

الهلل من هاء الالالفة للالال على أأأر الالالال المرولة على بعض مظاهر القوة العسللة ، القوة عسللة القصول الالالفة لكل من الالالال ، الالال ، الالال والقوة القصول الالالفة لكل من الالالال ، الالال والالال ، وقد الال اساعلال الالالال بأسلول الملمولة الوااءة ذات الالالال القبلل والبعلل ، والال الالالال علفة الالال بالطرلفة العمللة واكلول العلفة من 25 طالب من شعب الإاعلال الالال فى كلفة الالالفة الالالفة وعلوم الرلالفة فى الالالفة الهاشملفة سنة 2005-2006 والال الأاعلال الالالال المرولة المقالالفة من قبل الالال والالالالال الالالفة بالالالفة من الال الالالفة على الالال الالال من ملالالالها لعلفة الالالفة ، والالال الالالفة الالال ولى واول أأأر إلالل للالالال المرولة (اللاللالفة ، والالالفة والالالفة) على القوة القصول والالالفة للالالال والالال وكذلك القوة الالالالفة الالالفة للالالال والقوة القصول الالالفة (للالال الالال والالال)

7-2- الالالفة الالالفة : (ملل ملالال ، 2013)

الالال من الالالفة الالال القوة الالالالفة للل طالب لاءبى كرة الطالالفة العلفة فكالل العلفة طلبة الالالال كلة الطالالفة وكان عاءهم 20 طالب الالالال فى الالال الوطنل طرلفة الالالال كانل عملل

الجانب التمهيدي

والأداة المستخدمة اختبار الوثب العمودي من الثبات واهم استنتاج أن الإطالة العضلية تؤثر بشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة.

7-3- الدراسة الثالثة : (عمار، 2018):

الهدف من الدراسة إعطاء المدربين والمحضرين البدنيين معلومات نظرية وتطبيقية حو التمديد من خلال معرفة تأثيرها على القوة والسرعة والرشاقة سواء كانت تمارين التمديد ثابت الديناميكي أو التمديد المختلط . ومن هذا منطلق كان مجتمع البحث مكون من 16 فريق ينشطون بالجهوي الأولى لرابطة باتنة لكرة القدم وتكون عينة الدراسة من 25 لاعب مقسمة إلى خمس مجموعات أربعة منها تجريبية وواحدة ضابطة اي في كل مجموعة 5 لاعبين وتمثل بروتوكول التجربة في ثلاث أيام غير متتالية مع ضبط جمع متغيرات التجربة وتمثلت اختبارات الدراسة في خمسة اختبارات 10م-40م- CMJ - SJ - T test من أهم الاستنتاجات وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الاختباري 10م و 40م سرعة واختبار القفز SJ بالنسبة لمجموعة التمديد الثابت وهذا يدل على هبوط في الأداء السرعة والقوة والتأثير السلبي للتمرين ولكن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى اختبار الرشاقة T بالنسبة لمجموعة التمديد المختلط ثابت زائد ديناميكية ودا ما يدل على تحسين في الأداء الرشاقة.

7-4- الدراسة الرابعة : دراسة (أسامة ، 2022)

الهدف من الدراسة هو التعرف على التأثير طويل المدى لصفة لتوازن باعتبارها من بين المؤثرات الدالة على خطر الإصابة من خلال عملية الإحماء مقترحة بتمرينات عصبية عضلية تعتمد على القوة واستقرار الساق الواحدة مع التعرف على تأثير الفوري على السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه 'القفز والتوازن الديناميكي لدى

الجانب التمهيدي

لاعب كرة قدم الهواة الذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة لذي كانت العينة الدراسة على 20 لاعبا من فريق اتحاد بوشركة الطاهير صنف اقل من 17 سنة الذين ينشطون في البطولة الجهوية قسنطينة بالجزائر مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ثم دراسة التأثير الفوري على السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه , القفز العمودي والتوازن الديناميكي من اجل دراسة التأثير طويل المدى لمدة سبعة ايام تم الاعتماد على الاختبارات اختبار 10 و 20 متر , اختبار zig zag لقياس سرعة الاتجاه و اختبار CMJ بالاضافة لاختبار التوازن فأسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة تغيير الاتجاه , القفز العمودي والتوازن الديناميكي , وفي اختيار سرعة الاتجاه والتوازن الديناميكي فقط للمجموعة الضابطة كما أسفرت نتائج المقارنة بين المجموعتين على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين أما المجموعة الإحماء العصبي والعضلي قد تم الحصول على فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التوازن الثابت والديناميكي للساق ولهذا نستخلص من الاختبار على الاعتماد على الإحماء العصبي العضلي قد يكون له دور هام في تحسين الأداء اللاحق وتحسين صفة التوازن على المدى البعيد باعتبارها مؤشر هام لخطر الإصابة.

الجانِب النظري

الفصل الاول:

التمديد الديناميكي في كرة القدم

تمهيد :

التمديد العضلي مهم لتحضير الجسم لممارسة التمارين بطريقة آمنة ، من خلال هذا الفصل تم التعرف على مفهوم التمديد العضلي و أنواعه و أساليبه وكذلك توصيات مختلفة للرياضيين في مختلف برامج التأهيل .

1.1 تعريف التمديد العضلي:

التمديد العضلي (Muscle Stretching) هو عملية إطالة الألياف العضلية والأنسجة المحيطة بها بهدف تحسين مرونة العضلة وزيادة نطاق الحركة في المفصل المرتبط بها .ويُعد التمديد جزءًا أساسيًا من البرامج التدريبية والوقائية، سواء للرياضيين أو للأشخاص العاديين، حيث يساهم في تعزيز اللياقة البدنية العامة وتقليل احتمالية الإصابات الناتجة عن الشد العضلي أو الإجهاد الحركي.

من الناحية العلمية، يشير التمديد إلى زيادة طول الوحدة العضلية الوترية بشكل مؤقت أو دائم، نتيجة تطبيق قوة خارجية أو داخلية تؤدي إلى تحفيز مستقبلات الإطالة داخل العضلة، مما يُحدث تغيرات عصبية وفسيولوجية في خصائص العضلة. (محمد، 2015)

1.2 أهمية التمديد العضلي:

تكمن أهمية التمديد العضلي في عدة جوانب تتعلق بالأداء البدني، الصحة العامة، والوقاية من الإصابات . وتُبرز الدراسات الحديثة دوره في:

1.1.2 زيادة المرونة العضلية: المرونة هي قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل على التحرك ضمن نطاقها الكامل. يساعد التمديد المنتظم على إطالة الألياف العضلية، مما يحسّن القدرة على أداء الحركات بانسيابية ودون مقاومة أو توتر مفرط.

2.1.2- الوقاية من الإصابات:

يقلل التمديد من خطر تمزقات العضلات والأوتار الناتجة عن الحركات المفاجئة أو الأحمال الزائدة، حيث يُحسّن من تكيف العضلات والأربطة مع متطلبات الجهد البدني.

3.1.2- تحسين الأداء الرياضي: يُسهم التمديد في تحسين التنسيق العصبي العضلي، وتسهيل الحركات الفنية الدقيقة، مما يُترجم إلى أداء رياضي أكثر كفاءة، خاصة في رياضات تتطلب مرونة عالية كالباليه، الجمباز، والفنون القتالية.

4.1.2 تعزيز الدورة الدموية: تؤدي ممارسة التمديد إلى زيادة تدفق الدم نحو العضلات، ما يعزز عملية التمثيل الغذائي، ويساعد في التخلص من فضلات العمليات الحيوية مثل حمض اللاكتيك، وبالتالي تقليل الشعور بالتعب.

5.1.2- تقليل التوتر العضلي وتحسين الاسترخاء: يساعد التمديد على تحرير التوتر المتراكم في العضلات، وخاصة بعد فترات طويلة من الجلوس أو العمل، مما يعزز الإحساس بالراحة والاسترخاء الجسدي والنفسي (الفتاح، 2008).

2-1-6- التمديد كأداة علاجية:

في الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، يُستخدم التمديد كأداة لإعادة التأهيل وتحسين الأداء الحركي بعد الإصابات .
وتؤكد الأدبيات الطبية على فعالية برامج التمديد في استعادة الوظائف الحركية الطبيعية، وتقليل التيبس العضلي لدى المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل الشلل الدماغي أو تصلب الأنسجة

2-2- أنواع التمديد:

2-2-1- التمديد الثابت: (Static Stretching)

التعريف: التمديد الثابت هو نوع من التمديد يتم فيه وضع العضلة في وضعية إطالة قصوى ثم تثبيتها لفترة زمنية تتراوح عادة بين 15 إلى 60 ثانية دون أي حركة إضافية. (البساطي أ.، 1998، صفحة 80)

الخصائص:

- يتم تنفيذه ببطء وتحكم، دون أي اهتزاز أو ارتداد.
- يُستخدم بشكل شائع بعد التمارين لتقليل التوتر العضلي (الصفار، 1988، صفحة 50)
- يعتبر آمناً وسهل التطبيق لجميع الفئات العمرية.

الفوائد:

- يعزز المرونة طويلة المدى.
- يقلل من التوتر العضلي بعد النشاط.
- يساهم في تهدئة الجهاز العصبي.

التحذيرات:

- قد يؤدي إلى انخفاض طفيف في القوة العضلية عند أدائه مباشرة قبل التمارين عالية الشدة.

2-2-2- التمديد الديناميكي: (Dynamic Stretching)

التعريف: التمديد الديناميكي يتضمن تحريك المفاصل والعضلات عبر نطاق حركتها الكامل بطريقة متكررة ومنضبطة، وغالبًا ما يتم استخدامه ضمن الإحماء قبل النشاط الرياضي.

الخصائص:

- يتم ضمن حركة نشطة، دون تثبيت الوضعية.
- يحاكي الحركات المطلوبة في النشاط الرياضي المزمع ممارسته.

الفوائد:

- يرفع حرارة الجسم ويُنشّط الدورة الدموية.
- يُحسن الأداء العضلي العصبي.
- يُعدّ أكثر فعالية في التحضير للأنشطة الحركية السريعة أو الانفجارية (البساطي أ.، 1998، صفحة 70).

التحذيرات:

- يتطلب تحكّمًا جيدًا للحيلولة دون إصابات ناتجة عن حركة مفرطة أو سريعة.

2-2-3- التمديد الباليستي (Ballistic Stretching)

التعريف: التمديد البالستي يعتمد على الحركات الارتدادية أو النابضة لإطالة العضلات بسرعة وبشكل متكرر.

الخصائص:

- يؤدي بحركات ارتدادية قصيرة وسريعة.
- لا يُنصح به لغير الرياضيين أو المبتدئين.

الفوائد:

- يُستخدم لتدريب رياضيين يحتاجون إلى نطاق حركة واسع وسرعة عالية.
- يُحفّز المستقبلات العضلية العصبية.

التحذيرات:

- يزيد خطر التمزق العضلي إذا تم بدون إحماء كافٍ أو بشكل غير مضبوط.

2-2-4- التمديد بمساعدة - التيسير العصبي العضلي التناسقي (PNF)

التعريف: هو PNF أسلوب معتمد على التفاعل بين العضلات والرسائل العصبية، يشمل تمديدًا متبوعًا بانقباض عضلي ثم تمديدًا جديدًا أعمق.

الخصائص:

- غالبًا ما يتم بمساعدة شريك أو معالج فيزيائي.
- يتضمن تسلسلاً من "تمديد - انقباض - تمديد".

الفوائد:

- يُعد من أكثر أنواع التمديد فاعلية في زيادة المرونة.
- يُستخدم في التأهيل والعلاج الطبيعي.

التحذيرات:

- يحتاج إلى إشراف متخصص لتفادي الضغط الزائد على العضلات والمفاصل. (الرشدي، 2000، صفحة 56)

مقارنة عامة بين الأنواع:

جدول رقم 01: مقارنة أنواع التمديدات العضلية

الأفضلية	مدى التأثير على الأداء	الأمان	التوقيت المثالي	النوع
الاسترخاء/المرونة	قد يُقلل القوة مؤقتًا	عالي	بعد التمرين	ثابت
الإحماء	يُحسن الأداء	عالي	قبل التمرين	ديناميكي
رياضيين متمرسين	محفوف بالمخاطر	منخفض	قبل التمرين	بالستي
إعادة التأهيل	فعال جدًا	متوسط إلى عالي	بعد التمرين أو في العلاج	PNF

2-3- الآليات الفسيولوجية للتمديد العضلي:

2-3-1- مستقبلات الإطالة: العضلة المغزلية

التعريف والدور:

العضلة المغزلية (Muscle Spindle) هي بنى استقبالية دقيقة تقع داخل بطانة الألياف العضلية، وتستجيب لتغيرات الطول ومعدل التغير في الطول. عند تمديد العضلة، ترسل هذه المستقبلات إشارات عصبية إلى الحبل الشوكي لتحفيز استجابة انقباضية انعكاسية تُعرف بـ "منعكس التمدد (Stretch Reflex)"، وذلك لحماية العضلة من التمزق.

التأثير أثناء التمديد:

- في التمديد السريع مثل التمديد البالستي، تُفَعِّل العضلات المغزلية بقوة مما يؤدي إلى انقباض مفاجئ).
- في التمديد البطيء والثابت، يتم تجاوز هذا المنعكس مع الزمن، مما يسمح بإطالة العضلة دون مقاومة كبيرة.

2-3-2- أعضاء جولجي الوترية (Golgi Tendon Organs)

التعريف والدور:

تقع هذه المستقبلات عند تقاطع الأوتار مع العضلات، وتستجيب لقوة الشد وليس لطول العضلة. عند وجود توتر مفرط، ترسل إشارات إلى الجهاز العصبي المثبط لتقليل انقباض العضلة، وبالتالي تحفيز الاسترخاء العضلي -وهي الظاهرة المعروفة بـ **التثبيط الذاتي (Autogenic Inhibition)**.

التطبيق العملي:

- في تمارين PNF، يتم استغلال دور أعضاء جولجي لزيادة مدى التمديد، عبر انقباض العضلة ثم إطالتها، مما يُحدث استجابة استرخاء أعمق.

2-3-3- الإطالة المزمّنة مقابل الحادة:

الإطالة الحادة:

هي الإطالة التي تحدث خلال جلسة تمديد واحدة. تؤثر بشكل مباشر على المرونة العصبية العضلية من خلال تعطيل مؤقت ل منعكس التمديد، لكنها لا تُحدث تغيرات طويلة الأمد في طول العضلة.

الإطالة المزمّنة:

تنتج عن التكرار المستمر لجلسات التمديد على مدى أسابيع. تؤدي إلى تغيرات بنيوية مثل:

- زيادة في عدد الساركوميرات على التوالي داخل الليف العضلي.
- تحسين في خصائص النسيج الضام مثل (الليونة والمرونة)
- تعديل استجابة المستقبلات الحسية. (عبد، 2002، صفحة 80)

التأثير العصبي المركزي:

يؤثر التمديد على الجهاز العصبي المركزي من خلال:

- تقليل التنشيط العصبي للعضلات المتشنجة أو المشدودة.

- تعزيز قدرة الدماغ على إرسال إشارات تحكم دقيقة بالحركة.
- تخفيف النشاط الودي (Sympathetic Activity) مما يسهم في الاسترخاء العام.

2-4-العوامل المؤثرة في الاستجابة الفسيولوجية:

- الزمن: كلما زادت مدة التمديد الثابت، زاد تنشيط العضلة المغزلية.
- الحرارة: التمديد في بيئة دافئة يُحسن المرونة بسبب ليونة الأنسجة.
- التكرار: التمديد المتكرر يُنتج تغييرات عصبية عضلية دائمة.
- الجهد المبذول: مشاركة العضلة في الانقباض الطوعي تُغير من استجابتها أثناء الإطالة كما في (PNF).

2-5-تأثير التمديد العضلي على الأداء الرياضي:

2-5-1-تأثير التمديد الثابت على الأداء:

التأثير على القوة القصوى:

تشير عدة دراسات إلى أن التمديد الثابت قبل التمارين يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مؤقت في القوة العضلية بنسبة تتراوح بين 5% إلى 30%، خاصة إذا استمر التمديد لفترة طويلة (60 ثانية) ويُعزى هذا التأثير إلى:

- انخفاض في التنشيط العصبي للعضلة.
- تغيير في خصائص الوتر يقلل من قدرته على تخزين الطاقة المرنة.

التأثير على السرعة والانفجار الحركي:

أظهرت تجارب أن الرياضيين الذين يؤدون تمديدًا ثابتًا طويل الأمد قبل تمارين القفز أو الركض السريع قد يُظهرون انخفاضًا في الأداء بنسبة ملحوظة، نتيجة لتنشيط الجهاز العصبي المركزي (أحمد ح.، 2009، صفحة 160)

التوصيات التطبيقية للرياضيين:

جدول رقم 02: التوصيات التطبيقية للرياضيين

الهدف	نوع التمديد الموصى به	مرحلة الأداء
رفع الأداء وتحفيز العضلات	تمديد ديناميكي	قبل التمرين
منع تبريد العضلات	لا يُنصح بأي تمديد إلا في حالات خاصة	أثناء التمرين (بين الجولات)
الاسترخاء، تقليل التوتر، تحسين الاستشفاء	تمديد ثابت أو PNF	بعد التمرين
تحسين المرونة والوقاية من الشد العضلي	تمديد ثابت طويل	أيام الراحة

2-6- التمديد العضلي والوقاية من الإصابات:

2-6-1- ميكانيكية الإصابات العضلية:

-تحدث الإصابات العضلية عادة نتيجة:

- نقص المرونة :عدم قدرة العضلة أو المفصل على التأقلم مع نطاق الحركة المفاجئ.
- التحميل الزائد :إجهاد العضلات بأحمال تفوق قدرتها الانقباضية أو المطاطية.
- التعب العضلي :ضعف في السيطرة العصبية العضلية نتيجة الإرهاق. (السيد خ.، 2016، صفحة 56)

2-6-2-الدراسات العلمية حول العلاقة بين التمديد والإصابة:

نتائج متباينة:

- بعض الدراسات (مثل Pope et al., 2000) لم تجد انخفاضاً كبيراً في معدلات الإصابة نتيجة التمديد قبل التمارين.

- دراسات أخرى (مثل Behm & Chaouachi, 2011) تشير إلى أن برامج التمديد المزمّن تحسّن المرونة وتقلل الإصابات في الرياضات التي تتطلب مدى حركة (خريبط، 2014، صفحة 170)

العوامل الحاسمة:

-تأثير التمديد على تقليل الإصابات لا يعتمد فقط على التمديد بحد ذاته، بل على:

- نوع التمديد :الديناميكي أكثر فائدة في الإحماء، والثابت في برامج الوقاية بعيدة المدى.
- تكرار التمديد ومدته :البرامج المنتظمة توتي ثمارها أكثر من التمديد العرضي.
- نمط الرياضة :التمديد يُعدّ أكثر أهمية في الرياضات التي تعتمد على المرونة.

2-6-3- دور التمديد في برامج التأهيل بعد الإصابة:

استعادة المرونة:

بعد الإصابات، غالبًا ما يحدث تيبس عضلي ومفصلي. يُستخدم التمديد، خاصة الثابت و PNF، تدريجيًا لإعادة العضلات إلى طولها الطبيعي وزيادة مدى الحركة بأمان.

تقوية الألياف الجديدة:

-التمديد يُعزز توزيع القوى بشكل متوازن على الألياف الجديدة، ما يقلل من احتمال الإصابة المتكررة.

إعادة توازن الحركة:

-في حالات اختلالات الحركة، يُستخدم التمديد لإضعاف العضلات المشدودة، بالتوازي مع تقوية العضلات المقابلة.

2-6-4- التمديد في الفئات المعرضة للخطر:

- الرياضيون المحترفون: يُوصى بإدماج التمديد الديناميكي والثابت ضمن خطة الوقاية الموسمية.
- كبار السن: التمديد يحافظ على مرونة المفاصل ويمنع السقوط. (عاصي، 2017، صفحة 80)
- الأطفال والناشئة: يجب أن يتم تحت إشراف لتقادي الإفراط في الإطالة.
- الأشخاص المصابون بإعاقات حركية: يُستخدم لتحسين وظائف الحركة اليومية وتقليل التيبس.

توصيات تطبيقية:

جدول رقم 03: توصيات تطبيقية للرياضيين في برامج التأهيل

الهدف	التكرار	نوع التمديد	الحالة
التحضير وتقليل الإصابات	10-5 دقائق	ديناميكي	قبل التمرين
تقليل الشد العضلي	15-10 دقيقة	ثابت PNF /	بعد التمرين
استعادة الحركة والوظيفة	يوميًا تحت إشراف	ثابت PNF /	في إعادة التأهيل
الحفاظ على المرونة والوقاية	3-5 مرات أسبوعيًا	مزيج من الأنواع	للوقاية العامة

2-6-5- أخطاء شائعة في أداء التمديد العضلي:

أولاً: أخطاء في التوقيت:

التمديد الثابت قبل النشاط العالي الشدة:

أحد الأخطاء الشائعة هو استخدام التمديد الثابت قبل أداء تمارين تتطلب قوة أو انفجار عضلي، مثل تمارين الوزن أو الجري السريع. هذا النوع من التمديد، كما تشير الأبحاث، قد يؤدي إلى انخفاض مؤقت في الأداء العضلي العصبي.

التوصية: استخدام التمديد الديناميكي قبل النشاط البدني، والاحتفاظ بالتمديد الثابت لما بعد التمرين.

تجاهل التمديد بعد التمارين:

يعتقد البعض أن التمديد لا يُهم بعد إنهاء التمارين، مما يؤدي إلى تراكم التوتر العضلي وضعف الاستشفاء.

التوصية: إدراج التمديد الثابت أو PNF بعد الجهد البدني لتسريع العودة للحالة العضلية الطبيعية (الفاضي، 2016، صفحة 60).

ثانياً: أخطاء تقنية في الأداء:

-حبس النفس أثناء التمديد:

حبس النفس يرفع من التوتر العضلي ويُقلل من فعالية التمديد ويزيد من مقاومة العضلة.

-التوصية: التنفس ببطء وبانتظام أثناء التمديد، مع الزفير خلال الإطالة.

-استخدام الزخم أو التمديد البالستي غير المضبوط:

الحركات الارتدادية السريعة دون تحكم قد تؤدي إلى تمزقات عضلية، خاصة لدى غير المدربين.

-التوصية: تجنب التمديد البالستي إلا في حالات مدروسة وتحت إشراف مختص.

وضعية غير سليمة تؤثر على المفاصل:

أداء التمديد بوضعية خاطئة قد ينقل الحمل إلى المفاصل بدلاً من العضلات المستهدفة، مما يعرضها

للإجهاد.

التوصية: التأكد من اصطفاف الجسم بشكل صحيح وتوجيه التركيز إلى العضلة المستهدفة (اسماعيل م.، 2007، صفحة 50)

ثالثاً: أخطاء في مدة وتكرار التمديد:

مدة قصيرة جداً:

التمديد السريع لأقل من 10 ثوانٍ لا يمنح الأنسجة الوقت الكافي للاستجابة الفسيولوجية.

التوصية: المحافظة على التمديد الثابت لمدة لا تقل عن 15-30 ثانية، وتكراره 2-3 مرات لكل مجموعة عضلية.

المبالغة في التمديد

التمديد المفرط قد يسبب تلفاً في الألياف الدقيقة أو يضعف استقرار المفاصل.

التوصية: التمديد حتى نقطة شد مريح، وليس ألماً. (اسماعيل م.، 1998، صفحة 140)

رابعاً: أخطاء سلوكية ونفسية:

الاستعجال:

القيام بالتمديد كجزء شكلي أو بسرعة دون وعي يقلل فعاليته.

التوصية: إدخال التمديد ضمن الروتين اليومي كأداة واعية لتحسين الجسم وليس كإجراء شكلي.

تجاهل الفروق الفردية:

الاعتماد على برامج تمديد موحدة دون مراعاة العمر، الجنس، أو مستوى اللياقة.

التوصية: تخصيص برامج التمديد بناءً على قدرات واحتياجات الفرد

أخطاء شائعة لدى فئات محددة:

جدول 04: الأخطاء الشائعة و أثرها

الأثر	الخطأ الشائع	الفئة
إصابة أو سوء استخدام	تقليد التمارين من الإنترنت دون إشراف	الرياضيون المبتدئون
خطر السقوط أو الشد العضلي	التمديد بسرعة دون إحماء	كبار السن
خطر التمزق أو الإطالة الزائدة	تمديد زائد من المدربين	الأطفال
تفاقم الحالة	تمديد غير مناسب لمستوى الإصابة	المصابون

2-7-1- التمديد عند الشباب والبالغين:

الخصائص الفسيولوجية:

- التوازن بين القوة والمرونة في أوجه.
- قابلية جيدة للتكيف العصبي العضلي.

التوصيات حسب الهدف:

ملاحظات	نوع التمديد الموصى به	الهدف
لتحفيز الجهاز العصبي	ديناميكي قبل التمرين	تحسين الأداء
لتقليل التوتر العضلي	ثابت أو PNF بعد التمرين	الاستشفاء
يُنصح بالتكرار المنتظم	ثابت + ديناميكي في أيام الراحة	الوقاية من الإصابات

جدول رقم 05: توصيات حسب هدف التمديد

-أهمية تخصيص البرامج:

الرياضيون المحترفون يحتاجون إلى برامج دقيقة تُراعي متطلبات رياضتهم، بينما يميل الأشخاص النشيطون

بدنياً إلى تنوع التمديد حسب النشاط.

2-7-2-التمديد عند كبار السن:

التغيرات المرتبطة بالعمر:

- انخفاض في مرونة الأنسجة الضامة.
- تيبس المفاصل.
- ضعف التروية العضلية.
- تراجع في التوازن الحركي.

فوائد التمديد لكبار السن:

- تحسين القدرة الوظيفية اليومية.
- تقليل خطر السقوط.
- تعزيز التوازن والثبات.
- تخفيف آلام العضلات والمفاصل المزمنة.

التوصيات:

- التمديد الثابت بوتيرة بطيئة وتحت إشراف.
- استخدام وسائل داعمة (مثل الكراسي، الجدران)
- التركيز على المجموعات العضلية المستخدمة في الحياة اليومية (الظهر، الورك، أوتار الركبة)
- التكرار المنتظم 3-5 مرات أسبوعيًا.

التمديد حسب مستوى اللياقة البدنية:

المبتدئون:

- يحتاجون إلى تمهيد تدريجي لتجنب الإصابة.
- تمارين بسيطة وواضحة التركيب.
- استخدام تمارين تمديد قصيرة 20 ثانية (في البداية) (بكر، 2016، صفحة 40)

الممارسون النشطون:

- توازن بين التمديد الديناميكي والثابت.
- يمكن إدخال تقنيات أكثر تقدمًا مثل PNF.

الرياضيون المتقدمون:

- برامج تمديد مصممة حسب نوع الرياضة (مثل الجمناز أو الركض)
- التركيز على المناطق التي تتعرض لاستخدام مفرط أو ضغط مستمر.
- تمديد وقائي وتدخل بحسب الأحمال التدريبية.

اعتبارات خاصة:

الأسلوب الأفضل	الاعتبارات الخاصة	الفئة
تمديد خفيف وموجه، بدون استلقاء طويل على الظهر	مرونة زائدة بسبب هرمون الريلاكسين، خطر الضغط على البطن	النساء الحوامل
تمديد بمساعدة أو سلبي تحت إشراف طبي	تفاوت في القدرة العضلية والمفصلية	الأشخاص ذوي الإعاقات الحركية
استخدام أدوات داعمة وتمديد تدريجي موجه للمفاصل الكبيرة	تحديات في الحركة والثبات	المصابون بالسمنة

الجدول رقم 06: أساليب التمديد لفئات خاصة

2-8- التمديد واللياقة البدنية العامة:

المرونة كعنصر رئيسي للياقة:

تُعتبر المرونة واحدة من مكونات اللياقة البدنية الخمسة الأساسية (إلى جانب القوة، التحمل، التوازن، والسرعة)، حيث تلعب دورًا محوريًا في:

- تقليل خطر الإصابات أثناء الأنشطة اليومية أو التمارين. (المجيد، 2002، صفحة 40)
- تسهيل أداء الحركات الوظيفية مثل الانحناء، الرفع، الدوران.
- المحافظة على الوضعية الجسدية الصحيحة.

التمديد وتحسين التوازن الحركي:

التمديد المنتظم يُسهم في:

- تحسين العلاقة بين العضلات المتقابلة. (Agonist–Antagonist Balance)
- تقليل التقلصات العضلية غير المبررة.
- تسهيل التحكم الحركي الدقيق في الأنشطة اليومية.

2-9- التمديد وجودة الحياة:

التأثير على الصحة الجسدية:

التمديد يخفف من الشد العضلي المتراكم بسبب الجلوس الطويل أو الوضعيات غير الصحيحة، مما يُقلل من آلام أسفل الظهر والرقبة، ويُعزز الشعور بالخفة الجسدية والانسيابية الحركية.

التأثير على الصحة النفسية:

أظهرت الدراسات أن التمديد:

- يُخفف من القلق والتوتر من خلال تحفيز الجهاز العصبي الباراسمبثاوي.
- يُحسن نوعية النوم.
- يُعزز الشعور بالاسترخاء العام والانتباه الجسدي. (Body Awareness)

التأثير على القدرة الوظيفية: التمديد المنتظم يُساعد الأفراد، خاصة كبار السن، على أداء الأنشطة الحياتية مثل:

- صعود السلالم.
- الجلوس والقيام من الكرسي.
- ارتداء الملابس أو التقاط الأشياء من الأرض. (الشمرى، 2016، صفحة 56)

التمديد في أنماط الحياة الحديثة:

العمل المكتبي وقلة الحركة: الجلوس المطول يُضعف العضلات الأمامية للورك والظهر، ويقود إلى اختلالات عضلية، يمكن الوقاية منها عبر:

• تمارين تمديد قصيرة خلال فترات الراحة.

• روتين صباحي ومساءلي يتضمن تمديد الرقبة، الكتفين، وأسفل الظهر.

نمط الحياة قليل النشاط (Sedentary Lifestyle): التمديد يُعدّ مدخلاً جيداً للأشخاص الذين يفتقرون للياقة البدنية للبدء بنشاط بسيط، غير مجهّد، وفَعّال.

التمديد والرفاه العام:

في برامج العناية الذاتية (Wellness) :

يدمج الكثير من ممارسي العافية واليوغا تمارين التمديد ضمن طقوسهم اليومية، لما له من دور في:

• تعزيز الانسجام بين الجسد والعقل.

• رفع الإحساس بالسيطرة الجسدية.

• التخفيف من الإجهاد الوظيفي والذهني.

في إعادة التأهيل المجتمعي:

يُستخدم التمديد كوسيلة لتحسين التفاعل الاجتماعي، خاصة في الفصول الجماعية التي تُقدّم لذوي الاحتياجات، وكبار السن، والأشخاص بعد التعافي من الأمراض.

2-9- توصيات لتعزيز التمديد كأسلوب حياة:

الهدف	المدة	التكرار	النشاط
تنشيط الدورة الدموية وتخفيف تيبس الليل	10-5 دقائق	يوميًا	روتين صباحي
تفريغ التوتر العضلي الناتج عن الجلوس	15-10 دقيقة	3-5 مرات أسبوعيًا	بعد العمل
تهئية الجهاز العصبي وتحسين جودة النوم	10-5 دقائق	عند الحاجة	قبل النوم
تعزيز المرونة العامة والاسترخاء	20-15 دقيقة	أسبوعيًا	في عطلة نهاية الأسبوع

جدول رقم 07: توصيات لتعزيز التمديد

التوصيات العامة:

للفرد العادي:

- دمج التمديد ضمن الروتين اليومي، لا سيما بعد الاستيقاظ أو العمل المكتبي المطول.
- تجنب التمديد العنيف أو غير الموجه، والاعتماد على تمارين بسيطة وآمنة.
- تنويع تمارين التمديد لتشمل جميع المفاصل والمجموعات العضلية الكبرى.

للرياضيين والمدربين:

- استخدام التمديد الديناميكي كجزء من الإحماء، والثابت بعد التمارين.
- تخصيص برامج تمديد حسب متطلبات كل رياضة ونمط حركة.
- مراقبة التوازن بين التمديد وتقوية العضلات للحفاظ على الاستقرار الوظيفي (محاد، التدريب الرياضي الحديث،

2001،، صفحة 80)

لأخصائيي العلاج الطبيعي:

- اعتماد التمديد كعنصر أساسي في التأهيل الحركي بعد الإصابات أو العمليات الجراحية.
- تطبيق التمديد التدريجي مع مراقبة استجابة العضلات والألم.
- مراعاة الفروق الفردية، وتكييف التقنية حسب عمر المريض وحالته السريرية.

لصناع القرار في الصحة العامة:

- دعم إدراج تمارين التمديد في برامج الصحة المجتمعية والوقاية من الإصابات.
- توفير مساحات عامة وتطبيقات تفاعلية تروج لنشاطات التمديد.
- توعية المدارس ومراكز العمل بأهمية الحركة المرنة والصحية.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل تم التعرف على مفهوم التمديد العضلي و أنواعه و أساليبه المختلفة ثم تطرقنا إلى التوصيات التطبيقية للرياضيين بمختلف أعمارهم و كذلك الفئات الخاصة و أبرز ما توصلنا إليه من خلال هذا الفصل :

- التمديد ليس فقط وسيلة لزيادة المرونة، بل أداة لتحسين الأداء، الوقاية، وإعادة التأهيل.
 - تتنوع أنواعه (ثابت، ديناميكي، PNF، سلبي) يمنحه قدرة تكيف واسعة مع جميع الأهداف.
 - العمر ومستوى اللياقة عنصران حاسمان في تحديد أسلوب وجرعة التمديد المناسبة.
- التمديد المنتظم يُسهم في جودة الحياة من خلال تقليل الألم، تحسين الحركة، ودعم الصحة النفسية (الخوaja،

2005، صفحة 40)

الفصل الثاني:

الصفات البدنية للاعبي كرة القدم

تمهيد :

تعد الصفات البدنية من الأساسيات المهمة التي يعتمد عليها الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة والرياضات .فهي تمثل القدرات الجسدية التي يمتلكها الفرد وتُسهم بشكل مباشر في تطوير مهاراته الحركية والرياضية .وتنقسم الصفات البدنية إلى عدة أنواع رئيسية، مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة، وكل واحدة منها تؤدي دورًا محددًا في تحسين الأداء البدني العام .ومن خلال التدريب المنتظم والمتنوع، يمكن تنمية هذه الصفات بطريقة متوازنة تُمكن الفرد من ممارسة الأنشطة البدنية بكفاءة وأمان.

فمن خلال هذا الفصل سوف نقوم بدراسة بعض أنواع الصفات البدنية و المتمثلة في : (السرعة ، القوة ، المرونة) و التي تساعدنا في دراستنا .

المبحث الأول: السرعة

1-تعريف السرعة:

تُعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بانقباض العضلات أثناء الأداء الحركي . كما أن السرعة تؤثر بشكل مباشر في تطوير الصفات البدنية الأخرى.

وتتمثل السرعة في حركة الجسم بأقصى سرعة، كما هو الحال في العدو، أو في التحكم في السرعة أثناء الجري، خصوصاً في مرحلة الاقتراب في مسابقات الوثب . كما يمكن أن تتضمن السرعة أيضاً (بيتر، 1996، صفحة 17)

مات فياف: (Mat Veiev) "

"السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن (Comtti, 2009, p. 11)

2-أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

تُعد السرعة من الصفات البدنية الأساسية التي تعتمد على سلامة الجهاز العصبي ونوعية الألياف العضلية، لذا فإن التدريب على السرعة يعمل على تنمية وتطوير هذين الجهازين، وهو ما ينعكس إيجاباً على تحقيق النتائج الرياضية والفوز في المباريات.

وتتجلى أهمية السرعة أثناء المباراة في:

- مباغطة الخصم من خلال سرعة الأداء في التمرير، والتحرك، وتغيير المراكز.

- تعزيز فعالية الخطط الهجومية، حيث تؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي في المباريات الدولية أن السرعة بأنواعها تعد من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة.

- تنفيذ المهارات الأساسية (كالتمرير، التصويب، قطع الكرة) بسرعة ودقة وتكامل تحت ضغط المنافس، وهو ما يزيد من كفاءة الأداء الفني.

كما تُنمي السرعة لدى كل من المهاجم والمدافع القدرة على الاستجابة السريعة للمواقف المختلفة أثناء المباراة، مما يُعزز من فاعليتهم داخل الملعب.

.. للمواقف المتعددة في اللعب، والحركات الخطيرة الناتجة عن تغيّر موضع الكرة، وحركة الزملاء والمنافسين طوال زمن المباراة (بيتر، 1996، صفحة 18)

أما بالنسبة للمدافع، فإن امتلاكه للسرعة يُمكنه من استعادة التمرکز الصحيح بسرعة بعد الخداعات والمراوغات التي قد يقوم بها المهاجم، مما يزيد من كفاءته الدفاعية ويُقلل من فرص الخصم في اختراق خطوط الدفاع.

3-العوامل التي تؤثر في السرعة:

- التوافق العصبي العضلي: ويعني التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلات، وهو عامل أساسي في تحسين الأداء الحركي.

- القوة والقدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة): القوة العضلية تلعب دوراً كبيراً في تحسين سرعة الأداء الحركي، خاصة عندما تكون مميزة بالسرعة.

- المرونة والمطاطية للمفاصل والعضلات: كلما كانت المفاصل أكثر مرونة والعضلات أكثر قدرة على التمدد والانقباض، كانت القدرة على التحرك بسرعة أكبر.
- اللزوجة والمقاومات الداخلية في العضلة: تساهم اللزوجة في العضلة والمقاومات الداخلية في تحديد مدى سرعة الأداء الحركي، حيث تؤثر هذه العوامل في قدرة العضلات على التحرك بفعالية.
- التأثيرات الوراثية: يتحكم العامل الوراثي في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة، مما يؤثر بشكل كبير على السرعة لدى الفرد. (حمدان ، 2002، ص 22)

4-أنواع السرعة:تنقسم السرعة إلى ثلاثة أقسام، وهي:

4-1- السرعة الانتقالية:

ويقصد بها سرعة التحرك وانتقال الجسم من نقطة إلى نقطة أخرى في أقل زمن ممكن. وقد عرفها "خاطر ألبيك" بأنها القدرة على التقدم للأمام مع إبراز القوة العظمى الممزوجة بأعلى مستوى من التسارع.

4-2- السرعة الحركية:

ويقصد بها القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات باستخدام جزء أو مجموعة من أجزاء الجسم. وهذا النوع من السرعة غالبًا ما يشمل المهارات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة وتؤدي مرة واحدة، كما يتضمن حركات تشمل أكثر من مهارة حركية.

وفي بعض الأحيان يُطلق على هذا النوع مصطلح "سرعة حركية لأجزاء الجسم"، وتُعد متأثرة بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

السرعة الحركية ضرورية جدًا للاعب كرة اليد، حيث يقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات المفردة، مثل سرعة التمرير أو التصويب، وكذلك عند أداء الحركات المركبة مثل الاستلام، والتمرير، والخطوات الثلاث مع التصويب.

4-3- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

ويقصد بزمن رد الفعل أو "الزمن المرجع" بأنه الزمن الذي ينقضي بين ظهور مثير معين وبين حدوث الاستجابة لهذا المثير. ويتأسس هذا التعريف على وجود فاصل زمني طبيعي، نظرًا لصعوبة الاستجابة الفورية بمجرد ظهور المثير.

- كما تُشير إلى سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين أثناء المباراة، مثل سرعة صد الكرة من قبل حارس المرمى، أو سرعة تغيير الاتجاه استجابة لموقف مفاجئ. (حمدان وعبد الرزاق ، 2002، ص 23)

ويهدف تدريب سرعة رد الفعل إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والجهاز العضلي

أنواع سرعة رد الفعل:

- سرعة رد الفعل البسيط:
- وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد وبين لحظة الاستجابة له، كما هو الحال عند انطلاق الإشارة في الجري أو السباحة.

- سرعة رد الفعل المركب: وهي الزمن المحصور بين ظهور مثيرين مختلفين، حيث يُطلب من اللاعب التمييز بينهما والاستجابة لأحدهما بعد إجراء عملية التمييز، كما هو الحال عند الملاكمين.

أهمية سرعة رد الفعل:

تكمّن الأهمية الرياضية لسرعة رد الفعل في دعمها المباشر لبناء التفوق الرياضي، وتتلخص فيما يلي:

- تساعد على التنسيق العصبي العضلي.
- تساهم في تنشيط الأجهزة الحسية ونقلها إلى الجهاز العصبي المركزي.
- تساعد على تركيز الإنزيمات اللاهوائية.
- تساهم في استخدام المصادر اللاهوائية دون تراكم حمض اللاكتيك.
- تمكّن الرياضي من اكتساب درجات التفوق المرتبطة بالتخصص الرياضي.
- تساعد على التعود على الاستجابات الحسية المختلفة.
- تطور القدرات النفسية الإدراكية.
- تدعم التعلم الحركي نظرًا لارتباطها بالمجال الحسي الإدراكي.
- تساهم في تحقيق التكامل الوظيفي بين الصفات البدنية التناسقية الأخرى مثل القوة، المرونة، والرشاقة.
- تساعد في استجابة الأجهزة الحسية للمثيرات، ونقلها إلى الجهاز العصبي المركزي، ومن ثم توليد الاستجابة الحركية المناسبة. (إسماعيل، 2001، ص 21).

5- طرق تنمية السرعة:

- تعتبر السرعة بجميع أشكالها من نواتج العمليات العقلية العليا، والتي يصعب اكتسابها دون تدريب مستمر، لذلك يُعد تدريب السرعة أمرًا هامًا وضروريًا للاعب كرة اليد بوجه خاص.

- يجب تنمية كل من:

○ التردد الحركي

○ السرعة الحركية

○ سرعة الاستجابة

وذلك في بداية عملية بناء القدرة البدنية على المدى الطويل.

- ينبغي رفع متطلبات السرعة تدريجيًا بما يتناسب مع درجة إتقان الجوانب التكتيكية.
- يجب أن يكون تدريب السرعة منظمًا ومتنوعًا من حيث الشدة والنوع.
- يجب أن تكون التمارين ملائمة لأدائها بأقصى سرعة ممكنة.
- يشترط أن يكون اللاعب في أفضل حالاته من حيث الاستطاعة البدنية والاستعداد النفسي أثناء التدريب على السرعة.

- يجب تنمية أنواع السرعة كلٌّ على حدة، قبل أن تُنمى كقدرة بدنية حركية شاملة.
- يجب الاستفادة من فترات الراحة والاستشفاء بالشكل الأمثل لتحقيق نتائج فعالة.

5-1- تنمية السرعة الانتقالية

عند تدريب سرعة الانتقال، يجب مراعاة النقاط التالية:

1. شدة المثير:

- يُفضل أن يبدأ التدريب بسرعة أقل من القصوى، ثم يرتفع تدريجياً حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- يجب أن يتسم الأداء الحركي بالانسيابية وعدم التوتر العضلي، وأن يكون الإيقاع منتظماً.
- تكون قوة المثير للاعب المبتدئ أقل من القصوى، ثم تزداد تدريجياً حسب التقدم في التدريب.

2. دوام المثير:

- يتم التدريب على السرعة القصوى لمسافات قصيرة نسبياً، مثل 10-20 متراً.
- التكرارات تتراوح بين 5 إلى 10 مرات.
- يجب تجنب الإفراط في عدد التكرارات لتفادي التعب، لأن ظهوره يؤدي إلى انخفاض الأداء وظهور أخطاء حركية

3. كثافة المثير (فترات الراحة بين التكرارات):

- يجب أن تتراوح فترات الراحة بين 2 إلى 5 دقائق.
- تُحدد مدة الراحة حسب نوع التمرين، شدته، حجمه، والحالة التدريبية للاعب.
- الهدف من الراحة هو استعادة الشفاء الكامل قبل التكرار التالي.

توجيهات عامة لتنمية سرعة الانتقال:

- الالتزام بمبدأ الارتفاع التدريجي في السرعة، وصولاً إلى السرعة القصوى خلال الخطة التدريبية السنوية.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل أداء تدريبات السرعة، لتجنب إصابات العضلات، الأوتار، والأربطة.

- ضرورة تنمية المرونة، تمارين الإطالة، والاسترخاء العضلي، لما لها من دور أساسي في تحسين السرعة.
- يُفضل بدء تمارين السرعة مباشرة بعد الإحماء، خاصة في الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تطوير السرعة.
- يجب الاهتمام بتطوير القوة العضلية، إذ تلعب دورًا هامًا في تحسين سرعة الانتقال. فكلما زادت قوة العضلات، زادت قدرة اللاعب على التغلب على المقاومة، وبالتالي تزداد سرعته في التحرك.

5-2- تنمية السرعة الحركية

- تتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية، لذا يجب عند محاولة تطوير السرعة الحركية مراعاة التناسب بين القوة العضلية ومستوى المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.
- ترتبط السرعة الحركية ارتباطًا وثيقًا بضرورة تنمية صفة التحمل، نظرًا لأن طبيعة أداء لاعبي كرة اليد تتطلب تكرار الحركات المختلفة بدرجة عالية من السرعة ولعدة مرات خلال النشاط التخصصي.
- قد يُلاحظ لدى بعض اللاعبين ثبات مستوى السرعة الحركية، رغم تمتعهم بالقوة العضلية الجيدة وإتقان الأداء المهاري. ويظهر هذا الثبات عند شعورهم بالتعب. في هذه الحالة يُنصح بالتدريب باستخدام تمارين خاصة لتنمية سرعة الانقباض العضلي، مثل:
 - التدريب باستخدام أدوات أخف وزنًا من الأدوات المستخدمة في النشاط التخصصي (مثل اللعب بكرة أخف وزنًا).
 - اللعب مع منافسين أقل مستوى.

- يجب الاهتمام بتطوير صفتي الرشاقة والمرونة لما لهما من أثر كبير على انسيابية وسرعة الحركة (السيد و.، 2002، صفحة 113).

5-3- تنمية سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)

لتنمية القدرة على سرعة الاستجابة، يمكن استخدام الوسائل التالية:

1. التدريب باستخدام مواقف ثابتة ومبسطة تتضمن استجابات هجومية أو دفاعية متفق عليها مسبقاً، مع التدرج في الأداء من سرعة منخفضة إلى سرعة قصوى.
2. التدريب باستخدام مواقف مركبة متفق عليها تتطلب من اللاعب التركيز على أكثر من نوع من الدفاع أو الهجوم، مع التدرج في سرعة الأداء.
3. التدريب باستخدام مواقف غير متوقعة (غير متفق عليها مسبقاً)، لتنمية سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة.
4. التدريب باستخدام مواقف حقيقية مشابهة لتلك التي تحدث أثناء المباريات.

طرق تدريب سرعة رد الفعل:

- يُفضل استخدام طريقة التكرار المشابه، والتي تعتمد على تكرار الاستجابة لنفس المثير بنفس الطريقة.
- كما يمكن استخدام طريقة التكرار غير المشابه، حيث تختلف اتجاهات وترتيب الاستجابة في كل مرة، مما يحفز سرعة المعالجة العصبية.

- يجب استخدام التمارين التي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل والقدرة على التمييز بين الفترات الزمنية القصيرة.

- يُنصح بالاعتماد على تطوير الإحساس الزمني (Timing perception)، أي الحس بالفترات الزمنية

القصيرة جداً، لما له من دور فعال في تحسين سرعة رد الفعل (علاوي م.، 2001، صفحة 95)

يمكن الاعتماد على تمارين بدنية وحسية ذات شدة قصوى (100%)، مع مراعاة استهداف كل من سرعة رد الفعل البسيط والمركب، وذلك باستخدام أزمنة دقيقة تُقاس بجزء من الثانية.

يُشترط توفير فترات راحة كاملة بين التكرارات، تتيح للجهاز العصبي المركزي استعادة الشفاء بشكل كامل.

عادةً ما يُعاد تكرار التمرين من 5 إلى 10 مرات، بحسب الحالة التدريبية والهدف من الوحدة التدريبية.

أسس التدريب لتنمية السرعة الحركية:

من الضروري الاهتمام بتنمية السرعة الحركية لما لها من دور هام في مختلف الأنشطة الرياضية. وتحقيق

التنمية الشاملة والمتوازنة للسرعة الحركية من خلال الاعتماد على الأسس التالية:

- استخدام تمارين تستهدف سرعة الانقباض العضلي، خاصةً في الحالات التي يُراد فيها تطوير هذه

السرعة، مثل: استخدام كرات أخف وزناً من تلك المستخدمة في المباريات (أحمد ع.، 2021)

- تنمية القوة العضلية بما يتناسب مع طبيعة المقاومة، مع مراعاة الفروق بين أنواع الرياضات،

مثل: الفرق بين المقاومة التي يواجهها رافع الأثقال والمقاومة التي يواجهها لاعب التنس (خريبط، 2022،

صفحة 925)

6- الأسس البيوكيميائية للسرعة:

- تتكون الوحدات الحركية السريعة في الإنسان تدريجيًا تبعًا لنمو الجسم. حيث يُولد الطفل وجميع أليافه العضلية من النوع البطيء، وخلال الأسابيع الأولى يتكون تدريجيًا الوحدات الحركية السريعة. وقد قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة بهدف تطوير الكفاءة البدنية.
- الألياف البطيئة ليست وحدها المسؤولة عن السرعة، بل يرتبط الأمر أيضًا بالخلية العصبية المسيطرة عليها.
- الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجمًا ومحاور أكثر سمكًا، مما يقلل من سرعة سريان الإشارة العصبية. في حين أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجمًا ومحاورها أضيق، وفروعها أقل تفرعًا. لذا، هناك صعوبة في تنمية السرعة للرياضي الذي يتميز بزيادة الألياف الحمراء في العضلات التي تتطلب صفة السرعة.
- الأسس البيوكيميائية للسرعة تكمن في تركيز البروتينات العضلية، وبالدرجة الأولى جزء الميوزين، بالإضافة إلى إنزيمات ATP. ما يترتب عليه ارتفاع في قابلية التأكسد الخلوي وتحويل الطاقة الكيميائية من ثلاثي فوسفات الأدينوزين (ATP) إلى طاقة ميكانيكية ضرورية لانقباض العضلات واسترخائها. وكلما كانت كتلة الألياف العضلية كبيرة، كلما كانت كمية البروتين الموجود في تركيبها أكبر. (اسماعيل م.، 2006، صفحة 220)
- النظام الطاقي يُقدر مخزون ATP وفوسفات الكرياتين (PC) في الألياف العضلية بأنه قليل جدًا، حيث يُقدر بـ 2 مول عند السيدات و6 مول عند الرجال، مما يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام. لكن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من كميتها المتوفرة.

على سبيل المثال، يمكن للاعب العدو لمسافة 200 متر بأقصى سرعة أن ينفذ مخزون ATP و PC بسرعة. (عبد القادر ، 2021، ص 920).

7-القواعد العامة التي يجب مراعاتها عند التدريب على السرعة:

1. أداء الإحماء الكافي: يجب أن يكون الإحماء جيدًا وكافيًا، ويُنفذ في بداية الوحدة التدريبية.
2. الراحة بين التكرارات: يجب أن تتخلل تدريبات السرعة فترات راحة كافية لتجنب التعب المفرط.
3. إمكانية التدريب اليومي: يمكن التدريب على السرعة يوميًا، لكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أن مدة استعادة الشفاء تتراوح بين 20 إلى 25 ساعة.
4. تحمل السرعة في المنافسات: يتطلب الأداء أثناء مباريات كرة اليد تحملًا للسرعة نظرًا لكثرة التكرارات وقصر فترات الراحة.
5. الربط بين السرعة وعناصر اللياقة البدنية الأخرى: يجب مراعاة العلاقة بين السرعة والعناصر الأخرى عند توزيع الحمل التدريبي على مدار الموسم.
6. أهمية المرونة: تصبح تمارين السرعة أكثر فعالية عند توفر عنصر المرونة في العضلات.
7. الاستعداد العصبي: من الضروري مراعاة مدى استعداد الجهاز العصبي لتحمل الضغط الناتج عن تدريبات السرعة.
8. تقوية العضلات: يجب الاهتمام بتمارين التقوية العضلية لدعم تطوير سرعة الانتقال.

(أحمد ع.، 2021، ص 280)

8-علاقة القوة العضلية بالسرعة:

تُعد القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم، ويؤدي الارتباط والتزاوج بين هذين العنصرين إلى ظهور صفات مركبة مهمة في الأداء الرياضي، ومنها:

8-1- القوة المميزة بالسرعة:

- عندما تتزاوج القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي، تكون نسبة القوة أعلى من السرعة.
- تظهر أهمية هذه الصفة في رياضات الرمي والوثب، حيث يحتاج اللاعب إلى تنفيذ القوة في وقت قصير.

8-2- قوة السرعة:

- عندما تتزاوج السرعة كعنصر أساسي مع القوة كعنصر ثانوي، تكون نسبة السرعة أكبر من القوة.
- تُعد هذه الصفة مهمة بشكل خاص في سباقات العدو، حيث يحتاج الرياضي إلى سرعة عالية مصحوبة بقوة كافية للتقدم السريع.

8-3- القوة الانفجارية: (Explosive Power)

- وهي أعلى أشكال الدمج بين صفتي القوة والسرعة، وتُعبّر عن الأداء بأقصى قوة وفي أقل زمن ممكن.
- تُعد القوة الانفجارية من أهم عناصر الأداء في كرة القدم، حيث تُستخدم في:

- الارتقاء للرأس.
- تسديد الكرة بقوة.
- الانطلاق السريع.
- تغيير الاتجاهات بشكل حاد. (يحيى، 2002، ص 147)

المبحث الثاني: القوة

1- مفهوم القوة:

تُعد القوة أحد مكونات اللياقة البدنية الأساسية، إذ يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية. فهي تمثل أساس الأداء البدني، وإن لم تكن المكون الأهم فهي على الأقل إحدى الركائز الأساسية التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية.

يرى العلماء أن **القوة العضلية** هي الأساس الذي يُبنى عليه وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، كما تؤثر بدرجة كبيرة في تطوير بعض الصفات البدنية الأخرى مثل: السرعة، التحمل، والرشاقة.

كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يمكنهم تسجيل درجات عالية في **القدرة البدنية العامة**. (الخالق، 2003، صفحة 12)

ويُعرف مفهوم **القوة** بأنها "قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة (سواء خارجية أو داخلية)".

وقد عرّفها **محمد حسن علاوي** بأنها "القدرة العضلية على التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها".

ويشير توماس إلى أن اللاعبين الأفضل والأكثر قدرة من حيث القوة العضلية يؤدون المهارات الحركية أثناء المنافسة تحت الضغط بشكل أفضل من أقرانهم الأقل في القوة العضلية.

في حين يعتبر ويسموف وآخرون أن القوة العضلية مؤشر مهم للأداء الجيد والفعال، حيث أشار إلى وجود علاقة إيجابية بين القوة العضلية والأداء خلال الموسم الرياضي، وهي من الخصائص الأساسية التي تميز اللاعبين الناجحين عن غيرهم.

وقد أشار عصام عبد الخالق (2003) نقلاً عن محمد عثمان عن هارا إلى أن:

"القوة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها باستخدام عضلات الجسم."

ويُضيف ريمي وتوماس أن اللاعبين الأفضل بنية عضلية، والأكثر قوة، قادرون على تنفيذ المهارات الحركية أثناء المنافسات، وخاصة تحت الضغط، بصورة أفضل من نظرائهم الأقل قوة عضلية. (حسن حسن، 1998، ص32)

يمكن تعريف القوة حسب رؤية الباحث بأنها القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية إنتاجه ضد مقاومة، في أقصى انقباض إرادي واحد، مما يسمح للرياضيين بأداء المهارات الحركية أثناء المنافسات.

2- أهمية القوة العضلية:

- تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع الأداء البدني الجيد في مختلف الرياضات، وتختلف نسبة مساهمتها حسب نوع الأداء.

- تساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى مثل السرعة، التحمل، الرشاقة، لذا فهي تحتل مكانة كبيرة في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددًا هامًا لتحقيق التفوق الرياضي في معظم الألعاب.
- تمنح اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الخصم بطريقة قانونية أثناء المواقف المختلفة في اللعب، كما تُقلل من خطر الإصابات، خصوصًا في حالات السقوط أو الاحتكاك المتكرر مع المنافسين.

3-أهداف تنمية القوة العضلية:

- زيادة الكتلة العضلية النشطة.
- تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العظمي.
- تنمية الصفات البدنية الأخرى بشكل متوازن مثل السرعة، المرونة، التوافق.
- رفع قدرة الرياضي على الاستخدام الأمثل للقوة في نشاط رياضي معين.

تنمية القوة العضلية:

عند قيام المدرب ببرمجة وتنظيم تدريب القوة العضلية، يجب مراعاة المبادئ التالية:

- تنمية تحمل القوة، وفي نطاق محدود تنمية القوة المميزة بالسرعة، في بداية بناء الاستطاعة طويلة المدى للرياضي.
- عدم تنمية القوة العظمى إلا بعد اكتمال النضج البدني.

- في مرحلتي التدريب الأساسي والبنائي، ينبغي التركيز على التمارين العامة، ويُفضل تنفيذها من وضعيات الاستلقاء أو الانبطاح.
- يُستحسن أن يستخدم المبتدئون تمارين عامة تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة.
- في المرحلة الأساسية يجب تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية أولاً.
- تنظيم تمارين القوة للأطفال على شكل ألعاب هادفة وشيقة.
- ضرورة تنويع التمارين لتكون متعددة الجوانب ومتغيرة باستمرار.

قبل وأثناء التمارين:

- يجب أداء تمارين الإرخاء والتمديدات قبل الشروع في تمارين القوة، وأثناء فترات الراحة بين المجموعات.
- يُستحسن أن تتضمن الوحدة التدريبية الخاصة بتنمية القوة العظمى ألعاباً بالكرة أو تمارين جمباز إيقاعية.
- تُنمى أنواع القوة العضلية باستخدام الأسلوبين التكراري والفتراضي.
- يجب زيادة أوزان الأثقال تدريجياً بما يتماشى مع تقدم اللاعب في إتقان التكنيك والتكتيك.
- عند التدريب بالأثقال، يجب أن يكون ظهر اللاعب مستقيماً لتفادي الإصابات.
- تزداد جرعة التمارين الخاصة بالقوة مع تقدم العمر وتطور مستوى اللاعب.

4-أنواع القوة العضلية

قسم علماء التدريب القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

4-1- القوة القصوى (العظمى):

تعني أكبر قوة يمكن للجهاز العصبي العضلي إنتاجها بانقباض إرادي لمرة واحدة للتغلب على مقاومة خارجية أو لمساواتها.

- تُعرف بأنها "القدرة التي تستطيع العضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها في أقصى انقباض إرادي".
- يشير "محمد إبراهيم شحاتة" إلى أنها: "أكبر قوة يمكن أن يبذلها اللاعب بأقصى جهد إرادي".
- كما يذكر "طمحة حسام الدين" نقلاً عن "أحمد خاطر وعلي البيك" (1990): "هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية من خلال انقباض عضلي إرادي ثابت (إيزومتري)".

تُستخدم هذه القوة في:

- التمارين التي تتطلب أقصى جهد لمرة واحدة (مثل رفع الأثقال).
- الوضعيات الثابتة التي تحتاج إلى تثبيت الجسم ضد مقاومة (مثل الوقوف على اليدين أو التوازن في الجمباز).

طرق قياس القوة القصوى:

يتم استخدام أجهزة قياس القوة (الدينامومتر) لتحديد شدة القوة في العضلات المختلفة:

- قياس قوة القبضة: باستخدام جهاز المانومتر أو الدينامومتر اليدوي.
- قياس قوة عضلات الرجلين: باستخدام دينامومتر الأرجل.
- قياس عضلات الظهر: باستخدام دينامومتر خاص بالظهر.

- قياس عضلات متعددة: باستخدام الدينامومتر متعدد الاستخدامات.

خصائص القوة القصوى:

- يكون الانقباض العضلي ناتجاً عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو مجموعة العضلات المعنية.
- سرعة الانقباض تتسم بالبطء الشديد أو قد تكون ثابتة (إيزومترية).
- مدة الانقباض العضلي تتراوح ما بين 1 إلى 15 ثانية فقط. (حمادة، 2000 صفحة 281)

طرق تطوير القوة القصوى:

- يمكن تطوير القوة القصوى من خلال التدريب بالأنثقال، ويجب الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:
- استعمال أوزان عالية الشدة (من 70% إلى 80%) من الحد الأقصى للنقل الذي يستطيع اللاعب التغلب عليه.
- يجب أن يتم أداء التكرارات بسرعة مناسبة وبتكرير على شكل الحركة المطلوب في النشاط الرياضي (كالحركات المستخدمة في كرة اليد).

شروط التدريب لتطوير القوة القصوى:

- يجب ترك فاصل زمني لا يقل عن 48 ساعة بين جرعات التدريب الخاصة بالقوة القصوى لتجنب الإجهاد الزائد.
- ضرورة إجراء إحماء كافٍ وجيد قبل أداء التمارين لتجنب الإصابات.

- يُفضل أداء تمارين مرونة قصيرة لمجموعة العضلات المستخدمة بعد كل مجموعة من التمارين.
- لا يُنصح بالبدء في تمارين القوة القصوى إلا بعد أسبوع من التدريب على تحمل القوة لضمان التأهيل التدريجي.

4-2- القوة المميزة بالسرعة (Speed Strength)

تعريف:

- هي مقدرة الجهازين العصبي والعضلي على التغلب على مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنة.
- من وجهة نظر الباحث: هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية، بحيث تكون القوة أقل من القصوى والسرعة أقل من القصوى ولكنها مرتفعة جدًا.

أمثلة:

- الجري السريع، الرمي، الحركات الهجومية السريعة في الرياضات الجماعية.

خصائص القوة المميزة بالسرعة:

- يعتمد الانقباض العضلي على عدد كبير من الألياف العضلية، لكنه أقل من العدد المستخدم في القوة القصوى.
- سرعة الانقباض عالية جدًا وتقترب من الحد الأقصى للسرعة.
- زمن الانقباض العضلي يتراوح بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- التدريب على أداء نفس الحركات المستخدمة في النشاط الرياضي بحمل خفيف أو مقاومة منخفضة مع تكرار الأداء بسرعة.
- تجنب الضمور العضلي الناتج عن توقف الحركة، خاصة في حالات الإصابة.

شروط التدريب:

- أن تكون القوة وسرعة الانقباض عاليتين.
- الشدة تكون بين 30% إلى 50% من أقصى قدرة للرياضي إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بشكل غير مباشر إلى جانب تنمية القوة القصوى.
- تكرارات قليلة أو عدد مجموعات منخفض (حجم الجهد منخفض)
- فترات راحة كافية لاستعادة الوظائف البدنية الطبيعية.

3-4 - تحمل القوة (Endurance Strength)

- هو قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على الاحتفاظ بالأداء أو التغلب على مقاومة لفترة طويلة نسبيًا دون حدوث تعب سريع.
- يُعتبر ضروريًا في الرياضات التي تتطلب أداء مستمر ومتكرر تحت ضغط بدني.

4-4 - القوة الانفجارية (Explosive Power)

تعريف: تُعرف القوة الانفجارية بأنها قدرة الفرد على إنتاج أكبر قدر ممكن من القوة في أقصر زمن ممكن، أي أنها تمثل معدل تطور القوة خلال وحدة زمنية محددة. ووفقاً لـ "شميدت ومبيشر"، تلعب هذه الصفة دوراً محورياً في إنجاز السرعة، كما أن لها أهمية كبيرة في تحقيق الأداء العالي في العديد من النشاطات الرياضية، مثل:

- مسابقات الرمي (كالقرص والرمح).

- الوثب الطويل والعالي.

- الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، السلة...).

أهمية القوة الانفجارية:

- تُمكن الرياضي من الاستجابة السريعة والقوية في المواقف المفاجئة.

- تُعد ضرورية في الحركات التي تتطلب اندفاعاً قوياً وفورياً مثل التصويب، القفز، أو الانطلاق.

خصائص القوة الانفجارية:

- تعتمد على الدمج بين القوة القصوى والسرعة.

- تستند إلى أعلى تفعيل ممكن للألياف العضلية في وقت قصير.

- تُقاس من خلال زمن التفاعل العضلي وسرعة الأداء مع حمل متوسط إلى مرتفع.

مكونات حمل التدريب لتنمية القوة الانفجارية:

وفقاً لعدة دراسات وتجارب رياضية، تم تحديد الخصائص المثالية لتنمية هذه الصفة:

المكوّن	الخصائص المقترحة
شدة الأداء	100% - 80% من الحد الأقصى
سرعة التنفيذ	أعلى سرعة ممكنة
وزن الأثقال المستخدم	من 50% إلى 70% من الحد الأقصى
عدد التكرارات	أقصى عدد خلال 10 - 30 ثانية
عدد المجموعات	من 2 إلى 3 مجموعات
المجموعات	كافية لاستعادة الجهاز العصبي (2 - 3 الراحة بين دقائق غالباً)
الانفجاري - بأقصى طاقة في أقل وقت ممكن أسلوب الأداء	

جدول رقم 08: الخصائص الفنية لتنمية القوة الانفجارية

المبحث الثالث: المرونة

1-تعريف المرونة:

يعرفها كل من *Free* و *Harre* بأنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الحركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته

وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل. (محمود، 2008، صفحة 281)

ويعرفها *Larson* بأنها عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد. (حمادة، 1771، صفحة 281)

ويعرفها إبراهيم سالمه بأنها "المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة (Goel, , 1779, p. 13)

وكذلك تُعرف المرونة على أنها "القدرة على إنجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية ."

(Leroux, 2881, p. 179)

كما تُعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل. (محمود، 2008، صفحة 281)

2- أهمية المرونة:

يمكن تلخيصها فيما يلي:

- هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق، والشد.
- لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تساهم في تسهيل الأداء الحركي.
- تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.
- تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين.
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كاللتنس والرمي.
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.

- المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية.
 - تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة. (حسانين، 1771، صفحة 17)
 - تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيًا.
 - كما أن الافتقار إلى المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات، أهمها:
 - عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي.
 - صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة، التحمل، والرشاقة.
 - إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق. (حسانين، 1771، صفحة 98)
- 3- أنواع المرونة : تتحدد أنواعها حسب:

- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي
- نوع الحركة
- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي (محمود، 2008، صفحة 282)

3-1- حسب نوع المفصل المشارك في العمل الحركي:

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.
- مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

3-2- حسب نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة):

• مرونة إيجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية.

• مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

3-3 - حسب متطلبات الحركة من الانقباض الحركي:

- مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.
- مرونة حركية: وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة .

(Nourddine, p. 13)

إن التقسيم الرئيسي لأنواع المرونة متعلق بالثبات والحركة، السلبية والإيجابية، وهو كالتالي:

- المرونة الثابتة: الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه، وذلك بالوصول إلى أقصى مدى للمفاصل، مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة.

المرونة الثابتة الإيجابية:

هي التي تُنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل أو أي قوى خارجية، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة، والتي وُجد أن ارتباطها بالإنجاز الرياضي أكبر من المرونة السلبية.

الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس، والإطالة الثابتة الإيجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة لها.

من أبرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة، كما أنها لا تؤثر في حالة

بعض الإصابات كالالتواءات، الالتهاب، والكسر.

الانقباض العضلي الثابت من الصعب أن يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي تستغرقها الإطالة العضلية. كما أن هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الإطالة لها، والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول إلى أقصى مدى تسمح به إطالة هذه العضلة.

الإطالة الثابتة الإيجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء، قبل بدء تنفيذ التمارين الخاصة بالمرونة، حتى تُضمن إيجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد والإطالة المرجوة. (نمر، 1771، الصفحات 27-38)

المرونة الثابتة السلبية: هي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية أو بمساعدة المدرب.

-زميل، معدات وأجهزة، ومن مميزاتهما:

-طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة بدرجة كبيرة.

-مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.

-تسمح بالإطالة إلى مدى أبعد مقارنة بالمرونة الإيجابية للاعب.

-يمكن قياس الاتجاه، الاستمرارية، والشدة عند استخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدماً في العلاج التأهيلي. (نمر،

1771، الصفحات 27-38)

المرونة المتحركة: تعني المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل أثناء الحركة. ويمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

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

الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة.

-الاستمرار في حركة الالتفاف حول المفصل دون جهد زائد.

المرونة العضلية: هي أكثر طرق الإطالة شيوعاً في الرياضات المختلفة، وتُنفَّذ باستخدام الحركات الإيقاعية،

الوثب الارتدادي، والمرجحات. وهذه الطريقة مثيرة للجدل بسبب عيوبها الكثيرة، منها:

-لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة، ولا تتيح الوقت الكافي للتكيف العضلي.

-تؤدي إلى حدوث الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة، مما يعيق مرونة النسيج الضام. (Weineck, 1992,

p. 27)

المرونة السلبية: تؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي لا دخل للاعب فيه، وقد يكون هذا العامل

المدرّب، زميلاً، أو أي جهاز خارجي. ويرى كل من *Dousing* و *Olcoitt* (1798) أن لهذا التدريب مميزات

أهمها:

*نظراً لاشتراك المدرّب في الأوضاع أثناء أداء هذه التمارين، فإنه يضمن التكرارات المطلوبة، مما يُعد من

مميزات هذا التدريب.

*يتيح إمكانية ملاحظة المدرّب للأوضاع وتصحيح الأخطاء. (الدين، 1971، صفحة 212)

المرونة الإيجابية: تعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية، وتصل العضلات في هذا النوع إلى

مدى حركي أقل من المرونة السلبية. وقد أكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطاً كبيراً بالأداء المهاري،

حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.81، بينما يصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.78.

بالإضافة إلى ذلك، توجد علاقة بين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية، حيث إذا زاد الفرق بينهما، أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة، خاصة التمزقات (lashivli, 1793) . (الدين، 1971، صفحة 212)

4-العوامل المؤثرة في صفة المرونة:

- درجة مطاطية العضلات، الأوتار، والروابط المحيطة بالمفاصل.
 - درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.
 - طبيعة تركيب عظام المفصل، وقوة العضلات العاملة عليه.
 - كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط، ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية.
 - تتأثر المرونة بعوامل داخلية وخارجية؛ فهي تكون قليلة صباحاً، وتزداد خلال اليوم، وتقل عند بلوغ مرحلة التعب. (الخوaja، 2005، صفحة 331)
 - يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب.
 - تتأثر المرونة بالعمر والجنس، وتقل عند الإصابة حول المفصل.
 - تتأثر بطبيعة النشاط اليومي؛ فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة.
 - تتأثر درجة المرونة تبعاً لمستوى النشاط البدني، حيث يساعد النشاط البدني والحركي في تحسينها .
- (Weineck, 1992, p. 27)

5-علاقة السن بالمرونة:

أكدت الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين أن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 1-11 سنة، وأنها تتناقص تدريجياً حتى سن 15. أما في سن 18-58 فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض بعد سن 18 سنة.

وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة، فهي يمكن أن تُتمى في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة.

إضافة إلى هذا، فإن طول فترات الابتعاد عن التدريبات يؤثر سلباً على معدلات المرونة. (الدين، 1971، صفحة 211)

7- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية:

- قدرة تمدد العضلات، الأوتار، والأربطة تعني قدرة المرونة، وهي عالية عند البنات؛ ومنه فإن الإناث أكثر مطاطية من الذكور، وكذلك النساء البالغات مقارنة بالرجال البالغين.

ويرجع ذلك إلى الاختلاف الهرموني بين الجنسين، خصوصاً هرمون الإستروجين (*Oestrogen*) الذي يتواجد بنسبة أكبر عند الإناث البالغات (Gognon, 1741، ص 413)

- إذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة، نلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 15% من تلك الموجودة عند الرجال، بينما القسم المكوّن من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (Felunage, 1712، ص 257)

- عظام الحوض عند الإناث خُلقت لتسمح بحركة واسعة أثناء الحمل والوضع، كما أن اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين.

- عظام الحوض والفخذين لدى الإناث أخف وزناً وأقل حجماً (Weineck, 1992، صفحة 27)

خلاصة :

يتضح أن الصفات البدنية تمثل عنصراً حاسماً في تطوير الأداء الرياضي في لعبة كرة القدم، حيث تُعدّ الأساس الذي يُبنى عليه الجانب المهاري والخططي. فالقوة، السرعة، التحمل، والرشاقة، كلها صفات تلعب دوراً مباشراً في نجاح اللاعب داخل الملعب، وتُحدث فرقاً واضحاً في الأداء الفردي والجماعي. إن تنمية هذه الصفات من خلال برامج تدريبية متخصصة ومنظمة يسهم في رفع كفاءة اللاعبين ويعزز من فرص تحقيق الإنجازات. لذا، يجب على المدربين والمختصين إعطاء هذه الجوانب الأهمية التي تستحقها ضمن خطط الإعداد البدني، لضمان تحقيق أعلى مستويات الأداء والجاهزية البدنية في مختلف مراحل المنافسة.

الفصل الثالث:

الأداء بكرة القدم و متطلباته

تمهيد:

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة، ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي.

وللوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية، يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في الجهد.

المبحث الأول : لعبة كرة القدم

1-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم، كأى لعبة من الألعاب، لها مبادئ أساسية متعددة تعتمد في إتقانها على اتباع أسلوب سليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بتمرير الكرة بدقة وبتوقيت سليم بطرق مختلفة، ويركل الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان المناسب، ويهاجم عند اللزوم، ويتعاون تعاونًا تامًا مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

من الصحيح أن لعبة كرة القدم تختلف عن كرة السلة وكرة الطائرة من حيث اختصاصاتها في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقًا أن يكون لاعب كرة القدم متقنًا لجميع المبادئ الأساسية بإتقان مناسب.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تلخيصها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائمًا عن طريق التدريب المستمر على جوانب أو أكثر في كل تدريب، وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي (حسن عبد الجواد، 1977، ص 25)

• استقبال الكرة.

• المراوغة بالكرة.

- المهامجة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

2-صفات لاعب كرة القدم:

تحتاج لعبة كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان. ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الفنية، الخططية، النفسية، والبدنية. واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً خططياً جيداً، ومهارات عالية، وإعداداً نفسياً إيجابياً مبنياً على قابلية بدنية ممتازة. والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن يُعَوِّض في المتطلبات الأخرى. (المولى، 1999، صفحة 9).

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللاعب البدنية اعتماداً على معلومات وإحصائيات مجمعة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة. تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة، أو التمرينات، أو أثناءهم، أو بعدهم.

يمكن تقييم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباريات طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعبين للمباريات. فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات عديدة للوصول إلى تلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (المولى، 1999، صفحة 10)

2-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسمي. ولئن كان يعتقد أن الرياضي مكتمل التكوين الجسمي، قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، ولا تتقصه المعنويات، فهو مثال للاعب المثالي. فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهًا لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب. ومن هنا نتأكد من أن معايير الاختيار لا تركز دائمًا على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر جيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف الذي يخدع بحركات خصمه غير المتوقعة. وهذا ما يضيف صفة التحدي لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة متى يثني ساقًا عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، وكيفية الحفاظ عليها وتوجيهها بتناسق عام. (رفعت، 1998، صفحة 99)

2-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد إنجازات كرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية. وترتبط هذه الحقائق مع بعضها عن كثب شديد؛ فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت معرفته الخططية قليلة. وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة بين الوقوف الكامل والركض بأقصى جهد، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت لآخر. وهذا السلوك هو الذي يفصل ويميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى؛ فمتطلبات اللعبة أكثر تعقيدًا من أي لعبة فردية أخرى. وتحقيق الظروف المثالية، فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

• القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على الأداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي. ومن المهم أن نتذكر أن هذه الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن يمكن تحسين كفاءتها. (المولى، 1999، صفحة 62)

عن طريق التدريب:

في أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط. ولهذا، فإن جناح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجيات اللعب التي تتوافق مع قوة اللاعبين.

2-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب المهمة لتحديد خصائص اللاعب في كرة القدم وما يمتلكه من سمات شخصية. ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد".

ويرى البعض أن مفهوم التركيز يجب أن يقتصر على المعايير التالية:

- القدرة على الاحتفاظ بالانتباه على المثير المحدد لفترة من الزمن، وغالبًا ما تسمى هذه الفترة بـ "مدى

الانتباه".

الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من المواضيع الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على العديد من الأفكار. ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن الفرد من التعامل بكفاءة مع المواضيع الأخرى التي يركز عليها انتباهه. وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش وتشتت الذهن.

التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل، وذلك لإعداد اللاعب للأداء. ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية "الخريطة العقلية"، حيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب، أمكن له إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية هو الاعتقاد في إمكانية التحسن. ولا يتطلب الأمر بالضرورة تحقيق المكسب. على الرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز، يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (راتب،

2000، صفحة 117)

الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة صفاته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط. وتظهر مهارات اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم والسيطرة على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

2-4- الصفات المورفولوجية:

مفهوم المورفولوجيا:

المورفولوجيا هي علم يدرس الأشكال البشرية ويتخصص في عوامل عديدة، حيث يتناول هيكل الجسم الذي يتمتع بالهيكل العظمي. أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد. إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة تضمن ذلك عن طريق غدد الإفراز الداخلي والجهاز العصبي. وتعتبر هذه المجموعات نتيجة وراثية واجتماعية ناتجة عن المحيط الذي يعيش فيه الفرد. يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من خلال المحيط الخارجي، حيث تشكل المعطيات التشريحية قاعدة علم المورفولوجيا ومعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الذهنية في جسم الإنسان.

الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء مقارنة مع فترات سابقة، كما يظهر التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.
- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشدين.
- يزداد نمو العضلات الصغرى ويستمر نمو العضلات الكبرى.

• تتضح الفروق بين الجنسين إلا أن هناك بعض الفروق البدنية القليلة بينهما. ففي البنات، توجد زيادة

في الهيكل العظمي مقارنة بالذكور، وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ (محمد الحماحي، أمين

الخويل، 1990، ص 137)

أهمية الخصائص المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب الممارس خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي (1987) على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم وفترات طويلة تحدث تأثيراً مورفولوجياً على جسم الفرد الممارس. ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أنها تؤثر على إظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، وكذلك استجابة جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به، وأيضاً كفاءته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة. (يوسف، 2005، صفحة 25)

المبحث الثاني : الأداء الرياضي

1- مفهوم الأداء:

كثيراً ما يُستعمل مصطلح "أداء" للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر *Thomas* أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيراً بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن أغلب التعاريف التي أُعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

وكان تعريف منصور 1973 (للأداء): أنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض

بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة." (

وتأسيساً على هذا المعنى، فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين، هما:

• الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

• الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثرها على مستوى أدائه لعمله، ويدخل

في هذا المعنى أيضاً إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له.

ويرى (Thomas 1989) أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة

كالقدرة، والاستعداد، والدافعية... وأكثرها تشكل مفهوم الأداء، حيث ذكر (Singer 1975) أن: "الأداء هو

المهارات المكتسبة".

ويضيف Thomas أن: "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة".

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) (الأداء بصفة عامة، حيث يذكر: "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد

لأفضل سلوك ممكن، نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك

يوصل إلى نتيجة، وهو المقياس الذي تُقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً

سلوكياً" (الخالق، 2003، صفحة 168)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) (وآخرون مصطلح "الأداء" بنفس المعنى والمفهوم، حيث يُطلق

عليه مصطلح "الأداء الأقصى"، ويُستعمل بشكل واسع للتعبير عن جلّ المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها

في جميع المجالات، منها المجال النفسي الحركي، والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.

(رضوان، 1992، صفحة 168)

2- أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في: (رضوان، 1992، صفحة 170)

2-1- أداء بمواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع

المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2-2- أداء دائري: طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة

العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يُقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-3- أداء في محطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في

محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-4- أداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب

الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتُعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-5-أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم: الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شدّ على

وترها يُسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم.

والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

• انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى انعكاسات عامة وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربعة.

• انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يُتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطويل في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كافٍ لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع النقص، مسببة ومساعدة للرجل في الاندفاع إلى الأمام.

2-6-أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية.

للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركة، وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي، وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً.

ويكون الأداء الحركي في البداية مجهداً لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. (كماش، 2012، صفحة 61)

3- العوامل المساهمة في الأداء:

يشمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي، مبتدأً بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأولى وغيرها من الحركات الأخرى.

وتُعد الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد، وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقاً لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط. وتختلف درجة الأداء والمهارة في الألعاب وفقاً لبعض المتغيرات، وهي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء، ويمكن أن يكون ترويحياً أو تنافسياً.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط، وهي تختلف باختلاف المناخ، والطقس، وطبيعة النشاط، والغرض من الأداء، والسن، والجنس، وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل، من أهمها ما يلي: (علاوي، 1987،، صفحة 41)

3-1- القوة العضلية: تُعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة في الدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

3-2- التوازن: التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة. وهناك نوعان من التوازن: (ثابت، ديناميكي). وقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورًا هامًا في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه، مثل الرقص، التزلج على الجليد، والجمباز.

3-3- المرونة: تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار ومجموعة الأنسجة المحيطة بالمفاصل. وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم؛ لأن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام أداء حركات في آن واحد أو بالتدرج. وتحتاج معظم الألعاب الرياضية إلى توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة. فهناك رياضات تتطلب نوعًا من المرونة المتوسطة، بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عاليًا من المرونة.

3-4- التحمل: يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط. ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من

الأنشطة الرياضية مثل السباحة، والعدو، وكرة القدم، وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس

الطاولة، والتنس... (علاوي:، 1987،، صفحة 42)

3-5- الذكاء: يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توفر الحد الأدنى من

الذكاء العام. وإضافة إلى هذا، ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطأً واستراتيجيات خاصة، تسلّزم

توفر مستويات مرتفعة نسبياً من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

3-6- السرعة: مصطلح عام يشير إلى سرعة حركة الجسم أو بعض أجزائه، وهي تنتوع إلى أنواع أخرى كسرعة

رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة... إلخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من العوامل المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية، فهي من العوامل

المرتبطة بالأداء في الألعاب.

3-7- الرشاقة: ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في

الألعاب الجماعية والفردية. فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظراً لما

تحدثه من تغيير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

3-8- التوافق: هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافق واحد للقيام

بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة. والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بدرجة أولى على التوقيت السليم بين عمل

الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى، لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة بالنشاط حسب اختلافه. (علاوي:، 1987،، صفحة 44)

3-9- القدرة الإبداعية: تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذلك الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

3-10- الدافعية: يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية المرتبطة على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني. وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية. ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة، وقسم 1963 "Pumi" الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد. إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي:

1. مرحلة الممارسة الأولية لنشاط رياضي.

2. مرحلة الممارسة الفعلية.

4- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تعليم الفرد الممارس مهارات، سواء كانت حركية مثل الجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة مثل تصويب الكرة، تنطيطها... إلخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف

عليه الاثنان هو أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب. حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار. ومن ناحية أخرى، تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بدرجة أولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود). (الله، 1984م، صفحة 154)

أما بعض الدراسات فتثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز التربية من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية التي يتلقاها الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن جمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثل: قدرة الرياضي على أداء...

مهارة التسلق أو السباحة:فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير. وهذه من بين عوامل القدرة.

5- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيون أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاثة عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

• أ- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة محاسبة اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي. أي أن اللاعب إذا ما بذل جهداً ما، فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

• ب- القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

• ج- إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصوُّراته وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يُمارس بها دوره. (الله، 1984م، صفحة 157)

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب في أداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتُهيئه ظروف بيئته الرياضية والاجتماعية من التسهيلات لتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.

6- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يُعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعبين أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بمجموعة من العوامل منها:

• درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

• كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

الدوافع المرتبطة بشراك اللاعبين في المنافسة:

وتعتبر المنافسات الرياضية جملاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

7. العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

يعني القدرة أو الإمكانية في الحفاظ المستمر والمستقر على مستوى عالٍ من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية إيجابية. ومن المؤثرات ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكر الإنسان، سرعة رد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو التوازن العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تغييره على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية)، فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاء بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) التي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبقواعده، والاعتراف

وعدم التهاون في إمكانيات المنافسين. (الله، 1984م، صفحة 161)

8- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو لإراحة الجلد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالرسالة، أو فرصة ضربة الجزاء.

9- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة وتحليلها مثلاً).

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، المدربين، أو مرافقي الفريق الآخرين، الحكام.
- التغيرات المفاجئة لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء في الفريق، التغيرات أو الحكم غير الموضوعي من فعال الزملاء أو المنافسين.

تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف، هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليه "الطاقة المثلى". ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل... إلى آخره. ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية رُبيت في مقدماتها دافع تحدي الرياضي، حيث يساعد هذا الأخير الرياضي في الوصول إلى حالة الطاقة المثلى التي تتميز بالثقة

بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... إلى آخره.

تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل. ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يضع لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته، مما يجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها، ولا يسعى وراء أهداف غير واقعية. بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل إلى درجة كبيرة، مما ينعكس عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، واهتمامه بمواطن الضعف مما يعوق تركيزه على النقاط الإيجابية. ومن المهم استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الأعباء النفسية السلبية، ويتحقق ذلك من خلال: (الله، 1984م، صفحة 154)

خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الإنجازات التي يحققها اللاعب، بما أن اللاعب الذي يتميز أداؤه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.

الأداء بثقة:

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة. بالإضافة إلى ذلك، يجعل المنافس غير مدرك للتحدي ما هي المشاعر التي يتميز بها هذا اللاعب.

التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يُلاحظ أن بعض اللاعبين، خاصة قبل المنافسات الهامة، يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل على نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراتهم. وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تعزيز الحالة النفسية السلبية. بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل:

- مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق.
- التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (راتب، 2000، صفحة

(203)

المبحث الثالث: متطلبات لعب كرة القدم:

1- الجانب البدني:

1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يقوم عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، ما تتطلبه من جري سريع ومحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في العديد من الأوقات، وكذلك سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات. لذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة، والعمل على رفع

كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفاعلية. فقد أصبح من الواجب الهجوم بالمشاركة في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

1-2 الإعداد البدني لكرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وخاصة في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص. ويقصد به جميع العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته الوظيفية لأجهزة الجسم وتكامل أدائها. وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية. وهناك نوعان من الإعداد البدني:

- الإعداد البدني العام.
- الإعداد البدني الخاص (البساطي أ..، 1998، صفحة 70)

إعداد بدني عام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة لتطوير الصفات الحركية مثل: مقاومة، قوة، مرونة... إلخ.

ويتيح لنا هذا النوع من الإعداد البدني دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذلك الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

1-3- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقاً

لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، مثل: التحمل الدوري التنفسي،

السرعة الحركية، سرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة، والقوة المميزة للسرعة للرجلين،

والرشاقة، وتحمل السرعة... إلخ.

وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها البعض، فمثلاً العدو لمسافة 30 مترًا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة

محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوي لتطوير التحمل الدوري التنفسي. وتقل التدريبات في الإعداد البدني

الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص

والاستعداد للمباريات. (البساطي أ.، 1998، صفحة 73)

2- الجانب المهاري:

2-1 مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها: "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضاً بأنها: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب

حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن". (محاد، المهارات الرياضية،

2002، صفحة 13)

"وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد، مع سرعة الاستجابة

للمواقف المتغيرة، بهدف تحقيق أفضل النتائج أثناء المباراة". (عبد، 2002، صفحة 27)

2-2 أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديثة، يلعب الإعداد دورًا كبيرًا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دورًا بارزًا في عملية إتقان وجناح الطريقة التي يلعب بها الفريق.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات، ومحاولة إتقانها وثبوتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع أدائها بصورة دقيقة ومتقنة تحت ظروف المباراة وفي إطار قانون لعبة كرة القدم.

" (عبد، 2002، صفحة 27)

2-3 مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاث، التي يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها. ونوجز هذه المراحل فيما يلي:

• أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة:

تتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية:

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركات وإتقانها.
- تهدف إلى اكتساب الفرد لمختلف المعاني والتطورات مثل التصور السمعي البصري والحركي للحركات، بحيث يمكن ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة.
- تحفيز دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها

ب-مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم، شريطة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

تحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة، والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

تتضمن عملية إصلاح الأخطاء دورًا هامًا خلال عملية التدريب على الحركة.

ج- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة، ومن خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة من خلال الاستمرار في

التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة. (علي، 2004، الصفحات 248-251)

2-4 مفاهيم وأسس الإعداد المهاري:

"تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج

تنمية وتطور أداء اللاعبين المهاري. وهناك مجموعة من العوامل لإدراك النجاح وهي: العامل الأنثروبومتري

والوظيفي، العامل الإدراكي والسيكولوجي، وجود دوافع والنواحي الإرادية، العامل الاقتصادي والاجتماعي، توافر

الموضوعية وتوقع الأخطاء، وجود المدرب الكفاء، وأهمية فترة التخصص المبكر للناشئين في كرة القدم لضمان

الارتقاء بمستواهم المهاري بالإضافة إلى البدني والخططي".

هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ويجب أن تكون لها إجابات واضحة في ذهن المدرب،

وهي:

- في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعب؟
- ما حجم التدريبات التي يجب إعطاؤها للاعبين؟
- ما هي العناصر الفنية والخططية التي يجب تعلمها وتدريبها عليها؟
- كيفية تشكيل محتوى التدريب وفق الاختلافات السنّية بين اللاعبين؟

-إجابة الأسئلة السابقة يجب وضعها بشكل أساسي في برنامج التدريب الخاص باللاعبين.

نظرًا لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية، فمن الصعب تحديد أو الاتفاق على سن محددة لبدء أو ممارسة كرة القدم.

-وانطلاقًا من هذا الاختلاف، يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم، وفقًا لنظم تعلم وتدريب تؤكد على بدايتها من سن (9 - 10) سنوات، لأن هذه المرحلة السنّية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية. (البساطي م.، 2000، صفحة 210)

2-5 الأداء الفني لمهارات كرة القدم:

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعبين إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على المنافس. ومن هنا، فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزًا زمنيًا ملموسًا في برامج إعداد وتدريب الناشئين في كرة القدم. وتنقسم مهارات كرة القدم باختصار إلى قسمين:

- **مهارات وحيدة منفردة:** وهي التي تؤدي بشكل منفرد ولها بداية ونهاية محددة. ويتضح هنا تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة. هذه المهارات تظهر في أداء اللاعب مثل

مهارة السيطرة على الكرة (امتصاص، كتم، استقبال)، الزحقة الجانبية، أو المواجهة، رمية التماس، المراوغات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء.

- **مهارات مركبة:** وهي تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة التي تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية. يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته. ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة، فإن هذه المهارات تمثل أكثر من 70% من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات. وعند إتمامها بنجاح، تنتمي إما للتمرير أو التصويب.
- لذلك، يجب النظر إليها بعناية أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين للناشئين، ووضعها في أشكال سهلة ومبسطة للمساهمة في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب. (البساطي م.، 2000، صفحة 213)

الخلاصة:

شهد الأداء الرياضي تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين. والأداء الجيد هو نتاج العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيداً، فإن الرياضي يكون متحرراً من جميع النواحي (البدنية لقد ، التقنية، والنفسية)، فالأداء والمهارة هما عاملان خارج نطاق طاقته، وذلك استناداً إلى العوامل السابقة.

الجانِب التطبيقِي

تمهيد :

ان أهمية اي الدراسة و دقتها، تتعدى الجانب النظري المنطلق منه و يتطلب تدعيمها ميدانيا للتحقق من فرضيات الموضوع ، هذا ما يتطلب من الباحث ، توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، التي يعتمد عليها فيما بعد و كذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية ، من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة ، تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المدروسة و في تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات و الإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها .

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها و صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية و تسبق الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، حيث هدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

و قد قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

1. تحديد أهم الوسائل التدريبية من ملعب و أدوات و أجهزة وكرات... الخ .
2. التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .
3. تحديد أنسب الاختبارات لقياس الصفات البدنية المقترحة .
4. معرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار .
5. مدى صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات الموضوعية قيد الدراسة .
6. الوقوف على النواحي التنظيمية و إدارة الاختبارات البدنية على أرض الواقع .
7. معرفة المعوقات التي قد تظهر و تلافي حدوث الأخطاء و التدخل في العمل .
8. واقع تدريب كرة القدم لدى فئة أقل من 13 سنة
9. التعرف على امكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم (17) لاعبا .

2-خطوات إجراء الدراسة الاستطلاعية:

-الخطوة الأولى :

من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة القدم وكذلك الدراسات السابقة و المشاهدة، قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية التي تقيس كل من صفة السرعة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، ثم بعد ذلك تم عرضها على مجموعة من الدكاترة المختصين و ذلك من أجل اختيار أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية المذكورة .

-الخطوة الثانية: القيام بخطوات تمهيدية وكان الهدف منها :

-اعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها لإجراء الدراسة .

-تحديد الاختبارات البدنية المستعملة في البحث .

-إعداد أرضية جيدة للعمل .

-الخطوة الثالثة :

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (17) لاعبين من فريق مولودية الفيض، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث، حيث تم إجراء الاختبار القبلي قبل بداية المنافسة ثم القيام بمجموعة حصص تدريبية (20 حصة) تتخللها تمارين التمديد العضلي ثم إعادة الاختبار البعدي بعد المنافسة

3- أدوات جمع البيانات :

إن أدوات البحث أو ما يسمى بوسائل جمع البيانات، هي مجموع الوسائل و المقاييس التي يعتمد عليها الباحث للحصول على المعلومات المطلوبة لفهم و حل مشكلته من المصادر المعينة بذلك .

قد وظفنا عدة وسائل في جمع المعلومات ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديدتها وهي :

برنامج SPSS :

إن برنامج spss هو احد البرامج الاحصائية الذي له أهمية كبرى في الدراسات و البحوث الاحصائية

وهو مختصر (Statistical Package for Social Science) و التي تعني الحزمة الاحصائية للعلوم

الاجتماعية

و استخدمنا كذلك العديد من الوسائل الاحصائية نذكر منها :المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل

الارتباط ، اختبار Student T.

4-المنهج المستخدم:

المنهج لغة الطريق الواضح و منهج الطريق بمعنى أبانه و أوضحه و سلكه (صالح، 1993، صفحة 10)

و منه قوله تعالى: " لكل جعلنا منكم شرعة و منهاجا. " المائدة، الآية:48

أما اصطلاحا " الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة التي

تهيمن عن سير العقل و تحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (البدوي، 1963، صفحة 5) .

و المنهج عبارة عن مجموعة من القواعد و الإجراءات و الأساليب التي تجعل العقل يصل الى المعلومة الحقيقية

و هو الطريق المبني على أسس علمية و فلسفية يختارها الباحث من أجل التقصي للوصول إلى النتائج المرجوة

و المحددة .

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي،

ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة مشكلة الدراسة و فرضيات، و في

هذا البحث فرضت علينا مشكلة البحث إتباع **المنهج التجريبي** و هو " الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة

في المجال الرياضي،تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم و يتضمن متغير أو أكثر متنوعا بينما تثبت

المتغيرات الأخرى، يتوفر في المنهج التجريبي أقصى درجات الضبط العلمي، فالمنهج التجريبي يتيح للباحث أن

يغير عن قصد و على نحو منظم متغيرا معينا و هو المتغير التجريبي أو المستقل ليري تأثيره على المتغيرات

الأخرى التابعة مما يتيح للباحث الوصول إلى استنتاجات أكثر دقة .(صابر، 2002)

و يعرف أيضا على أنه تغيير متعمد و مضبوط لشروط المحددة لحدث ما، و ملاحظة التغيرات الناتجة في

الحدثاته و تفسيرها. (أحمد م.، 2000، صفحة 455)

كما يعرفه "موريس أنجرس " على أنه أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير

المستقلو المتغير التابع في التجربة، و البحث التجريبي هو الطريقة الوحيدة للبحث التي يستطيع الباحث

عن طريقها اختيار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة (أنجرس، 2004، صفحة 97)

6- مجتمع و عينة البحث :

5-1- مجتمع البحث :

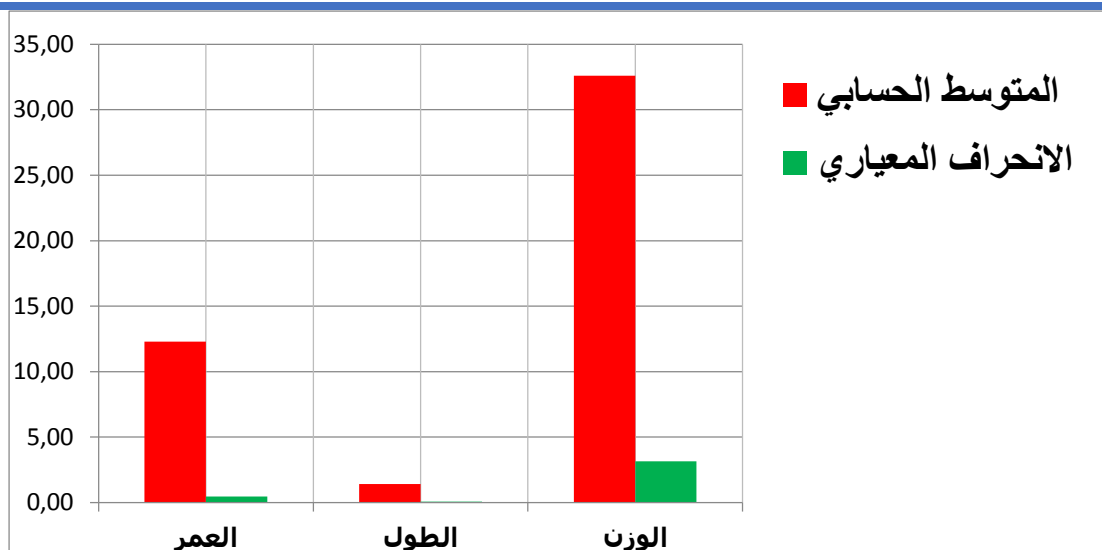
يشمل جميع عناصر و مفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة ،و في دراستنا يتكون مجتمع البحث من لاعبي

كرة القدم أقل من 13 سنة لنادي مولودية الفيض.

5-2- عينة البحث :تمثلت العينة في 17 لاعب فئة أقل من 13 سنة من نادي مولودية الفيض

الجدول رقم :09 لخصائص عينة البحث

	العمر	الطول	الوزن
المتوسط الحسابي	12.29	1.41	32.59
الانحراف المعياري	± 0.47	± 0.08	± 3.15



الشكل رقم 01 لخصائص عينة البحث

6-متغيرات البحث :

ان من متغيرات العمل التجريبي أن يقوم الباحث بفحص خطته التجريبية فحسا دقيقا، لكي يتأكد مما إذا كان هناك مؤثرات خارجية أو متغيرات ترجع الى الإجراءات التجريبية أو متغيرات ترجع إلى مجتمع العينة تؤثر في المتغير التابع، و عليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها، ولقد تضمن بحثنا على المتغيرات التالية :

6-1- المتغير المستقل :

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة و يقصد به "

العامل التجريبي " الذي يريد قياس أثره على المتغير التابع .(آخرون، 1999، صفحة 107)

يعرفه " محمد علي حافظ و عدلي إسماعيل " على أنه الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها الى إحداث التغيير

في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به و التأثير عليها. (إسماعيل م.، 1971، صفحة 29)

و في هذا البحث يكون المتغير المستقل هو " التمديد العضلي ."

6-2- المتغير التابع :

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل و يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (أحمد ب.، 2009، صفحة 141)

و يعرف على أنه الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله (الشافعي، 1999، صفحة 75)

و في بحثنا هذا يكون المتغير التابع هو " الصفات البدنية "

7-مجالات البحث :

أ- المجال البشري :تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و التي تمثلت في فئة اقل من 13 سنة لنادي مولودية الفيض.

ب- المجال المكاني :ملعب الفيض البلدي ولاية بسكرة

ج- المجال الزماني :من 01 جانفي 2025 إلى غاية 17 مارس 2025 * .

و انحصرت فيما يلي :

*الاختبار القبلي من: 01 جانفي 2025 إلى 07 جانفي 2025 .

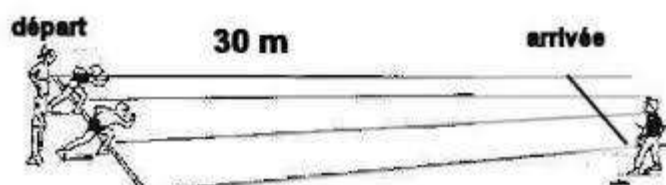
*تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية كان من 07 جانفي 2025 إلى غاية 10 مارس 2025

*الاختبار البعدي من 10 مارس 2025 إلى غاية 17 مارس 2025

8-الاختبارات البدنية

8-1- اختبار صفة السرعة :

- اختبار السرعة 30 متر : الغرض من الاختبار : تحديد السرعة والتسارع
- الوسائل المستعملة : ارضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر , اقمار جهاز قياس الوقت بدقة
- وصف الاختبار : بعد اجراء الاختبار كامل لمدة 20 دقيقة تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة بعدها يقف اللاعب في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند اعطاء الاشارة ينطلق اللاعب لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30 متر، يؤدي اللاعب بأداء محاولتين للسرعة تسجل افضل محاولة التسجيل : تسجل احسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي مباشرة (زروال، 2017، صفحة 54)



صورة رقم : 01 اختبار السرعة

8-2- اختبار صفة القوة:

- اختبار الوثب العمودي (سار جنت)
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين
- الوسائل المستعملة : شريط القياس - قطعة طبشور

يأخذ اللاعب الوضع الابتدائي للاختبار ويرفع يده لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض , ثم يأخذ الارتفاع الذي يصل إليه اللاعب والأقرب يقوم اللاعب بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى , ووضع علامة بالطبشور باستخدام الاصبع الاوسط عند اعلى مسافة ممكنة.

الشروط :

-الوثب من مكان دون أي حركات تمهيدية

-عند أخذ القياس الأول يجب مراعاة رفع العقبين عن الأرض

-التسجيل : يتم التسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي

وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم والفرق بينهما يعتبر نتيجة الاختبار (العبد، 2022، صفحة 90)



صورة 02 : توضيح اختبار سارجنت

8-3- اختبار صفة المرونة:

اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان للأمام)

- الغرض من الاختبار : قياس درجة المرونة الجذع
- الوسائل المستخدمة :صندوق بالأبعاد التالية :

الطول 35 سم و العرض 45 سم والارتفاع 32 سم ومقاسات الشريحة طولها 55 سم وبعرض 45 سم والشريحة العلوية تمتد 15 سم خارج الحافة المواجهة للقدمين مسطرة طولها 30 سم

- وصف الاختبار : من خلال وضع الجلوس ارضا يتم الانحناء للأمام على قدر الامكان من وضع القدمين

في مواجهة الصندوق وسلميات الاصابع اليدين فوق حافة الشريحة العلوية للصندوق . (زروال، 2017،

صفحة 98)



الصورة 03: توضح اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

09-خصائص أدوات جمع البيانات (الخصائص السيكومترية لعينة البحث) بالإجراءات الميدانية:

الجدول رقم 10: يوضح قيمة ألفا كرونباخ للثبات

اختبار الموثوقية أو الثبات		
Alpha de Cronbach h	Alpha de Cronbach basé sur des éléments standardis és	Nombre d'éléments
.500	.285	6

من الجدول رقم 10 قيمة ألفا كرونباخ هي: 0.50 و هي قيمة متوسطة لثبات البيانات.

10- عرض و قراءة النتائج:

10-1- عرض عام للنتائج:

الجدول رقم 11 : عرض و وصف للنتائج

Statistiques descriptives عرض و وصف للنتائج			
المتغير	N	متوسط ح	انحراف م
نتائج السرعة قبليا	17	5.1806	±.50921
نتائج السرعة بعديا	17	4.6224	±.60552
نتائج القوة قبليا	17	14.1176	±3.95099
نتائج القوة بعديا	17	22.2353	±5.69572
نتائج المرونة قبليا	17	14.6471	±3.08101
نتائج المرونة بعديا	17	16.7647	±2.51320

10-2- اختبار التوزيع الطبيعي :

لاحظ الجدول رقم : 12 و الذي يعبر عن إعتدالية التوزيع:

Tests de normalité اختبار إعتدالية التوزيع						
	Kolmogorov–Smirnov ^a			Shapiro–Wilk		
	Statistique s	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
نتائج السرعة قبليا	.131	17	.200*	.946	17	.390
نتائج السرعة بعديا	.201	17	.066	.907	17	.088
نتائج القوة قبليا	.118	17	.200*	.978	17	.940
نتائج القوة بعديا	.157	17	.200*	.912	17	.110
نتائج المرونة قبليا	.233	17	.015	.862	17	.017
نتائج المرونة بعديا	.169	17	.200*	.944	17	.368

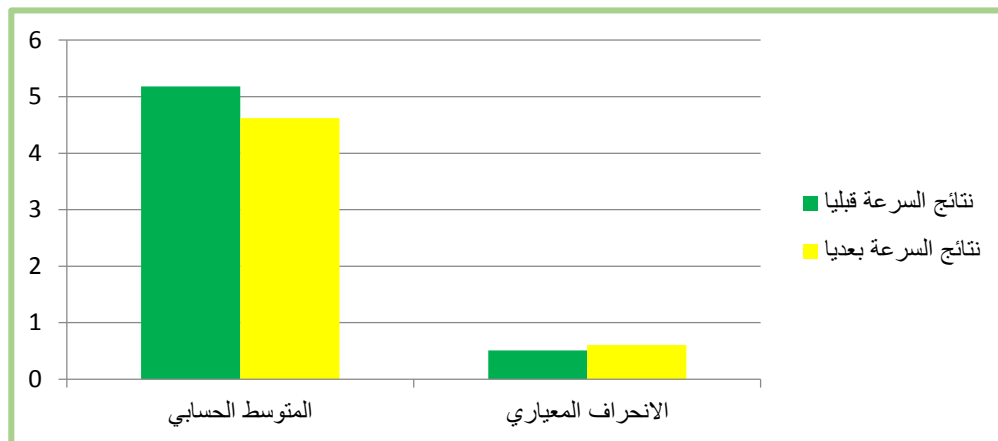
من خلال الجدول أعلاه مستوى الدلالة للتوزيع و بمختلف المتغيرات أكبر من 0.05 و بالتالي التوزيع طبيعي و سنعتمد على الإحصاء البارومتري.

10-3- عرض و قراءة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية تنص على أنه يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة لعينة البحث، لذلك لجأنا إلى إختبار ت ستيودنت للفروقات لمجموعتين مرتبطتين و نتائجه كانت كالآتي:

الجدول رقم 13: نتائج السرعة قبلية وبعديا

قيمة الدلالة، Sig	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
00.00	±.50921	5.1806	نتائج السرعة قبلية
	±.60552	4.6224	نتائج السرعة بعديا



الشكل رقم 02: نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للسرعة قبلية وبعديا

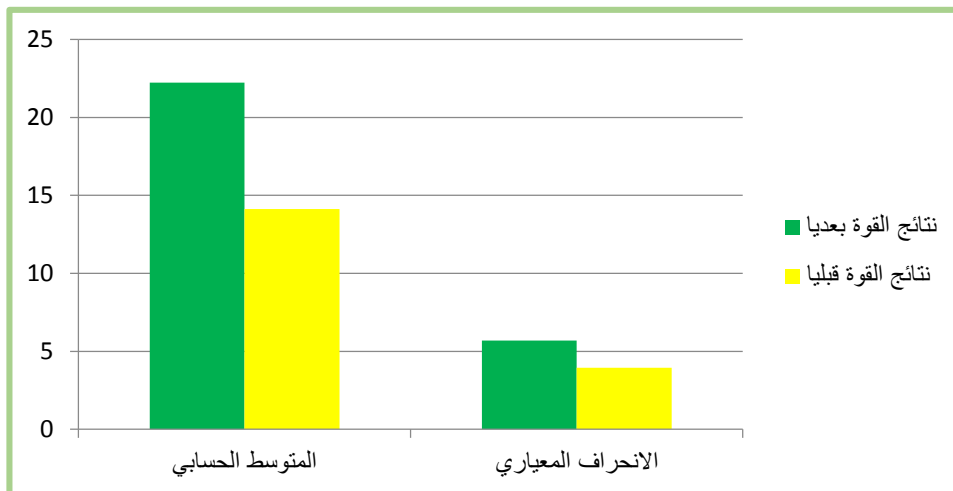
من الجدول السابق رقم 13 و الشكل السابق رقم 02 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسرعة القبلية هو 5,1806 و بانحراف معياري $\pm 5,0921$ أما السرعة البعدية فمتوسطها الحسابي هو 4,6224 و انحرافها المعياري $\pm 6,0552$ أما قيمة دلالة الفروق فقد بلغت 0.000 و هي دالة عند المستوى 0.05

10-4- عرض و قراءة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية تنص على أنه يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة لعينة البحث، لذلك لجأنا إلى إختبار ت ستيودنت للفروق لمجموعتين مرتبطتين و نتائجه كانت كالآتي:

الجدول رقم 14: نتائج اختبارات ستيودنت لصفة القوة قبلية وبعديا.

قيمة الدلالة، Sig	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	±5.69572	22.2353	نتائج القوة بعديا
	±3.95099	14.1176	نتائج القوة قبلية



الشكل رقم 03: نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لصفة القوة قبلية وبعديا

من الجدول السابق رقم 14 و الشكل السابق رقم 03 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقوة قبلية هو 14,1176 و بانحراف معياري $\pm 3,95099$ ، أما القوة البعدية فمتوسطها الحسابي هو 22,2353 و انحرافها المعياري $\pm 5,69572$. أما قيمة دلالة الفروق فقد بلغت 0.000 و هي دالة عند المستوى 0.05.

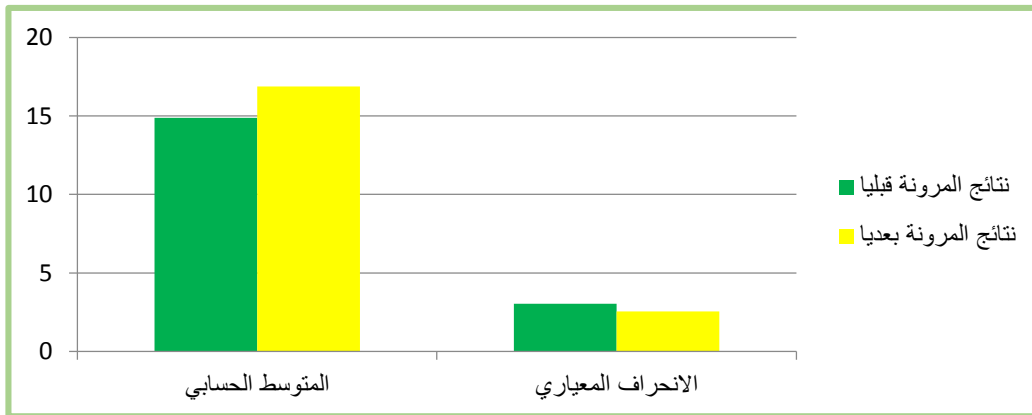
10-5- عرض و قراءة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية تنص على يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة لعينة البحث، لذلك لجأنا إلى إختبار ت ستيودنت للفروق لمجموعتين مرتبطتين و نتائجه كانت كالآتي:

الجدول رقم 15 : نتائج اختبار ت ستيودنت لصفة المرونة قبليا وبعديا.

الدلالة، Sig109	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	± 3.03040	14.8750	نتائج المرونة قبليا
	± 2.55278	16.8750	نتائج المرونة بعديا

الشكل رقم 04: نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لصفة المرونة قبليا وبعديا



من الجدول السابق رقم 15 و الشكل السابق رقم 04 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمرونة قبلية هو 14,8750 و بانحراف معياري $\pm 3,03040$ ، أما المرونة البعدية فمتوسطها الحسابي هو 16,8750 و انحرافها المعياري $\pm 2,55278$ ، أما قيمة دلالة الفروق فقد بلغت 0.000 و هي دالة عند المستوى 0.05

11-مناقشة و تفسير النتائج:

11-1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى أنه يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة لعينة البحث ، لذلك لجأنا إلى إختبار ت ستيودنت للفروق لمجموعتين مرتبطتين ، علما أن المتوسط الحسابي للسرعة القبلية هو 0.51806 و بانحراف معياري ± 50921.0 ، أما السرعة البعدية فمتوسطها الحسابي هو 0.46224 و انحرافها المعياري ± 0.605520 ، أما قيمة دلالة الفروق فقد بلغت 0.000 و هي دالة عند المستوى 0.05 ، من هنا يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت. و هذا ما توصلت إليه الدراسة السابقة دراسة (نويوة عمار 2018) تحت عنوان تأثير التمديد على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أكابر والهدف من الدراسة إعطاء المدربين والمحضرين البدنيين معلومات نظرية وتطبيقية حول التمديد من خلال معرفة تأثيرها على القوة والسرعة والرشاقة سواء كانت تمارين التمديد ثابت الديناميكي أو التمديد المختلط .

11-2-مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة للعينة البحث. ، لذلك لجأنا إلى إختبار ت ستيودنت للفروق لمجموعتين مرتبطتين ، علما أن المتوسط الحسابي للسرعة القبلية هو 14.1176 و بانحراف معياري ± 3.95099 ، أما السرعة البعدية فمتوسطها الحسابي هو 22.2353 و انحرافها المعياري ± 5.69572 أما قيمة دلالة الفروق فقد بلغت 0.000 و هي دالة عند المستوى 0.05 ، من هنا يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت و هذا ما توصلت إليه الدراسة السابقة دراسة (حرافشة ابراهيم محمد / أطروحة تخرج لنيل شهادة ماجستير بجامعة اليرموك سنة 2005) تحت عنوان تأثير تمرينات المرونة على بعض أنواع القوة العضلية و كذلك دراسة (ميم مختار ومقدس مولاي إدريس وزرف محمد في 2013

بمجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس *مستغانم (تحت عنوان تأثير استخدام تمارين الإطالة العضلية على تطوير القوة الانفجارية لطالب لاعب كرة الطائرة.

11-3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة لعينة البحث، لذلك لجأنا إلى إختبار ت ستيودنت للفروق لمجموعتين مرتبطتين علما أن المتوسط الحسابي للمرونة القبلية هو 14.8750 و بانحراف معياري ± 3.03040 ، أما المرونة البعدية فمتوسطها الحسابي هو 16.8750 و انحرافها المعياري ± 2.55278 أما قيمة دلالة الفروق فقد بلغت 0.000 و هي دالة عند المستوى 0.05 مما يعني أن الفرضية تحققت و هذا ما توصلت إليه الدراسة السابقة دراسة (نويوة عمار 2018) تحت عنوان تأثير التمديد على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

من خلال ما استعرضناه من دراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة لدراستنا تجد أن في الدراسة الأولى للأستاذ حرافشة ابراهيم الذي تحدث عن تأثير تمارين المرونة على بعض أنواع القوة العضلية والذي اتبع المنهج التجريبي في عينته والذي توصل إلى أن الإطالة العضلية تؤثر بشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة أما الدراسة الثانية للدكتور ميم مختار و مولاي إدريس محمد على تأثر تمرينات الإطالة العضلية على تطوير القوة الانفجارية الذي أنتهج في بحثه على المنهج التجريبي والذي توصل إلى أن الإطالة العضلية لها تأثير بشكل الإيجابي على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة . كذلك دراسة الدكتور نويوة عمار تحت عنوان تأثير التمديد على بعض الصفات البدنية الذي اعتمد في دراسته على المنهج التجريبي في عينته والذي توصل إلى أن التمديد له اثر كبير على الصفات البدنية من خلال الاختبار 10 م و 40 م , TESH – SJ – cmj على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الاختبارات على الأداء السرعة القوة وفي آخر الدراسة للدكتور كسوري أسامة الذي درس التأثير الفوري وطويل المدى للاحتماء العصبي والعضلي على بعض مؤثرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم حيث توصل إلى أن الإحماء العصبي والعضلي قد يكون له دور هام في تحسين الأداء اللاحق وتحسين صفة التوازن على المدى البعيد باعتباره مؤشر هام ويمنع من حدوث الإصابة

من هنا نستخلص مما اسبق من خلال الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة لدراستنا والتي بعنوان تأثير تمارين التمديد الديناميكية على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة U13 حيث تمحورت كل الدراسات حول مواضيع تمارين التمديد وتأثيرها وطرق استخدامها على الكثير من المتغيرات التابعة كالصفات البدنية المهارية وفي الاستشفاء وإعادة التأهيل والكثير من المتغيرات الأخرى .

اقتراحات

بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج يأتي الدور على التوصيات و الاقتراحات الخاصة بدراستنا و التي

بعنوان : تأثير تمارين التمديد الديناميكي على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة و التي نستطيع تلخيصها فيما يلي :

- 1/ حث جميع المدربين على وضع تمارين التمديد الديناميكي في الحصص التدريبية .
- 2/ أحسن طريقة لتنمية المرونة و أكثرها أمان التمديد الثابت و هو المناسب لهذه الفئة .
- 3/ تجنب استخدام تمارين التمديد في بداية الاحماء.
- 4/ اقتراح دراسات حول تمارين التمديد .
- 5/ اقتراح إضافة موضوع تمارين التمديد الديناميكي ضمن برنامج مادة الطب الرياضي على مستوى معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في الجزائر
- 6/ إقتراح تدريس تمارين التمديد الديناميكي على مستوى تربية الاتحادية الجزائرية للمدربين و المحضرين البدنيين و كذلك الحكام و إعطائها القيمة و الأهمية الكافية .

الخاتمة

في الختام، يُعد التمديد العضلي من العناصر الأساسية التي لا غنى عنها في أي برنامج رياضي أو نشاط بدني، لما له من دور فعّال في تعزيز مرونة الجسم، والوقاية من الإصابات، وتحسين الأداء العام. وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن إدراج تمارين التمديد بشكل منتظم، سواء قبل أو بعد التمارين، يُساعد على الحفاظ على صحة العضلات والمفاصل، ويسهم في تسريع عملية التعافي البدني.

كما أن التمديد لا يقتصر على الرياضيين فقط، بل هو مفيد لجميع الأفراد، بمختلف الأعمار والمستويات البدنية، كونه يُعزز من اللياقة العامة ويقلل من الشعور بالتوتر الجسدي. لذلك، فإن نشر الوعي بأهمية هذه التمارين، وتطبيقها بشكل صحيح ومنتظم، يُعد خطوة مهمة نحو أسلوب حياة صحي ومتوازن.

وبذلك، يُمكن القول إن التمديد العضلي ليس مجرد نشاط تكميلي، بل هو ضرورة للحفاظ على الجسم في أفضل حالاته، وتحقيق الأداء الأمثل في مختلف مجالات الحياة اليومية والرياضية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

- أسامة كامل راتب. (2000). *تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)* (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمر الله البساطي. (1998). *أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته*. مصر: دار الفكر.
- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود. (2008). *اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي* (الإصدار 1). الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- بشري صالح الرشدي. (2000). : "مناهج البحث التربوي (الإصدار 1). كلية التربية، جامعة الكويت.
- بطرس رزق الله. (1984م). *التدريب في مجال التربية الرياضية*. العراق، جامعة بغداد.
- بمر حسن، سامي الصفار. (1988). *أصول التدريب في كرة القدم*. بغداد، العراق، : دار الكتاب للطباعة والنشر.
- بن سميحة العيد. (2022). *علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. البيض: المركز الجامعي نور البشير.
- بن سويسلي سليمان. (2003). *مجلة التفوق*، 8(2).
- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة ت ب و ر*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.

قائمة المراجع

بوراشيد هشام. (2014-2015). دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على

التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12 سنة-13 سنة. معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة 2. قسنطينة.

تومسون، بيتر. (1996). المدخل إلى نظريات التدريب. الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة. القاهرة: ترجمة

مركز التنمية الإقليمي.

جمال صبري فرج. (2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث. عمان، الأردن: دار دجلة.

حسن أحمد سوزان أحمد علي الشافعي. (1999). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية. الاسكندرية، مصر:

منشأ المعارف.

حسن سيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم (الإصدار 1). الإسكندرية: مكتب ومطبعة

الإشعاع الفنية.

حمدي أحمد. (2009). التدريب الرياضي "أفضل مدرب"-نظريات -مفاهيم-آراء-أفكار. مصر: مركز الكتاب

للنشر.

خالد جمال السيد. (2016). الأحمال في كرة القدم (الإصدار 1). الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.

ريسان خريبط. (2014). المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة (الإصدار 2014). مركز الكتاب

للنشر.

سامية جميل عاصي. (2017). اللياقة البدنية وعناصرها (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار أمجد للنشر

والتوزيع.

قائمة المراجع

- سعد الدين السيد صالح. (1993). *البحث العلمي و مناهجه النظرية* (الإصدار 2). القاهرة، مصر: رؤية إسلامية، مكتبة التابعين.
- سعد عرابي. (2014). *أسس التدريب الرياضي*. عمان، الأردن : الطبعة العربية.
- سورة المائدة. (بلا تاريخ).
- طلحت حسام الدين. (1971). *الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي*. القاهرة.
- عادل عبد البصير علي. (2004). *التدريب الدائري "أسسه وتطبيقاته"*. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الحميد الفاضي. (2016). *برمجة التدريب في كرة القدم* (الإصدار 1). الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة والنشر.
- عبد الرحمن البدوي. (1963). *مناهج البحث العلمي*. القاهرة، مصر.
- عبد العزيز نمر. (1771). *الاطالة العضلية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عصام عبد الخالق. (2003). *لتدريب الرياضي نظريات وتطبيقات* (الإصدار 11). القاهرة: منشأ المعارف.
- عمار نويوة وعقبة حشاني. (2016). تأثير المرونة وتمارين التمدد على الأداء الرياضي. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*.
- فاطمة عوض ميرفت علي خفاجة صابر. (2002). *أسس و مبادئ البحث العلمي*. الاسكندرية، مصر: مكتبة الاشعاع الفنية.

قائمة المراجع

- قادة نذير . (2018). التخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي. باتنة: معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة باتنة.
- قاسم المندلاوي وآخرون. (1999). الاختبارات و القياس في التربية الرياضية و في التربية البدنية. مطابع التعليم العالي الموصل.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (1771). اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية-الاعداء البدني- طرق القياس (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محسن حسن أسامة كامل راتب علاوي. (1987). البحث العلمي في العلم الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون ماجدة محمد اسماعيل. (2007). اللاعب والتدريب العقلي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حازم محمد أبو يوسف. (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم (الإصدار 1). الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- محمد حسن علاوي. (2001). اختبار الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات (الإصدار 6). القاهرة، مصر: دار المعارف.
- محمد رفعت. (1998). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. بيروت، لبنان: دار البحار.
- محمد زروال. (2017). بناء الاختبارات البدنية بغرض الانتقال الفريق المدرسي لكرة القدم مرحلة الثانوية. بسكرة: جامعة محمد خيضر.

قائمة المراجع

محمد عبد الرحيم اسماعيل. (1998). تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار. الاسكندرية: منشأة المعارف.

محمد علي حافظ، عدلي اسماعيل. (1971). الترويج و خدمة الجماعة. القاهرة، مصر: دار النشر الحديثة.

محمد كشك، أمر الله البساطي. (2000). أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم.

محمد نصر الدين رضوان. (1992). "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمود عبد الحميد منسي، سمير كامل أحمد. (2000). أسس البحث العلمي في الحالات النفسية و الاجتماعية و التربوية. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.

مختار أبو بكر. (2016). أسس ومناهج البحث العلمي (الإصدار 1). مصر: الشركة المصرية الدولية للنشر والتدريب.

مروان عبد المجيد. (2002). البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

مصطفى جاسم عبد زيد الشمري. (2016). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم الصالات. منشأة المعارف.

مفيد إبراهيم محاد. (2001). التدريب الرياضي الحديث (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

مفيد إبراهيم محاد. (2002). المهارات الرياضية (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

قائمة المراجع

مقاق كمال. (2012-2013). أثر تمارين بدنية بطريقة التدلايب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل. (2006). فسيولوجيا التدريب البدني (الإصدار 1). دار وائل للنشر.

مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

موريس أنجريس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية تدريبات عملية. (ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، المترجمون) الجزائر: دار القضية للنشر.

موفق جميد المولى. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.

موليد يوسف الجموي. (2016). الأردن: جامعة الأردن.

ناصر محمد الوارث سفير خديجة. (بلا تاريخ). اثري برنامج تدريبي مقترح بالطريقة المختلطة على بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم. كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -جامعة تسمسيلت .

نويوة عمار. (2018). تأثير التمديد على بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم أكابر. بسكرة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -جامعة محمد خيذر.

وجدي فتحي، ومحمد السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب (الإصدار 1). القاهرة: دار الهدى للنشر والتوزيع.

قائمة المراجع الأجنبية:

<http://www.al-batal.com>. (2017, 12 4).

Leroux, P. (2881). *Football : Planification et entraînement*,. PARIS.

Nourddine, D. (n.d.). *Technique d'évolution physique des athlètes*. , Alger: Imprimerie du Point Sportif.

sofiane, f. (2017, 07 10). <http://fr-fr.facebook.com>.

Weineck, J. (1992). *Biologie du sport*. France: , Éditions Vigot.

www.maqjim.com. (2018, 02 10).

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

كلية العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة

التخصص تدريب رياضي نخبوي

الى السيد المحترم : رئيس النادي الهاوي

وداد امل بلدية الفيض

الموضوع : تقديم تسهيلات

في اطار التعاون بين جامعة بسكرة ونظيراتها الاخرى وكذا بينها وبين النادي الرياضي الهاوي
وداد امل بلدية الفيض نرجو من سيادتكم الفاضلة خدمة للبحث العلمي تقديم تسهيلات الممكنة للطلابين
المترشحين:

و الاسم واللقب : معروف تيجاني

الاسم و اللقب : سليمان بوقرة

من خلال تمكينهما من الاستفادة من مرافقة والبيانات المتوفرة لديكم , قصد انجاز الاختبارات الميدانية
في اطار المسار الدراسي لنيل شهادة الماستر 2 تخصص تدريب رياضي نخبوي
تقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير

ملاحظة : هذه الوثيقة بطلب من المعنيين الاداء بها في حدود ما يسمح به القانون .

الفيض في :

موافقة رئيس النادي :



الملحق(1) التجربة الاستطلاعية لنادي وداد أمل بلدية الفيض

قائمة الملاحق

The screenshot displays the IBM SPSS Statistics interface. The main window is titled 'sav [jeu_de_données] - IBM SPSS Statistics Éditeur de données'. The menu bar includes 'Fichier', 'Édition', 'Affichage', 'Données', 'Transformer', 'Analyse', 'Graphiques', 'Utilitaires', 'Extensions', 'Fenêtre', and 'Aide'. The toolbar contains various icons for file operations, data manipulation, and analysis. The data editor shows a list of variables: 'مرحلة قبل (إرهابي)', 'مرحلة بعد (إرهابي)', 'توقيت', 'توقيت', 'مرحلة قبل (إرهابي)', 'مرحلة بعد (إرهابي)', and several 'var' variables. The data is organized into rows, with the first 16 rows containing numerical data. A dialog box titled 'Test T pour échantillons appariés' is open, showing the 'Variables appariées' section with 'Variable1' and 'Variable2' selected. The 'Options' sub-dialog box is also open, showing the 'Pourcentage de l'intervalle de confiance' set to 95% and the 'Exclure les observations analysées par analyse' option selected. The status bar at the bottom indicates 'Vue de données' and 'Vue des variables'.

الملحق (2) أدوات جمع البيانات برنامج spss

قائمة الملاحق

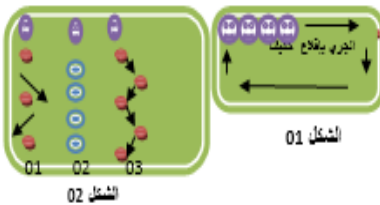
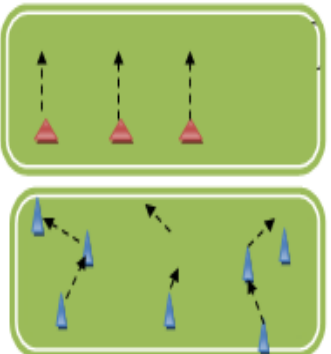
الملحق (3) مذكرات الوحدات التدريسية

إدخال تمارين التمديد الديناميكي على بعض الصفات البدنية في المرحلة التحضيرية والمرحلة الختامية

التحضير للموسم الرياضي 2025/2024

الوحدة التدريبية رقم 01 الى غاية 19				المكان : ملعب البلدي		الأسبوع : من 01 إلى 07	
النادي : النادي الهادي وداد امل بلدية الفيض				عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 +	
الوسائل : صقارة + كرات + شبكة + اقناع + ساركل				اليوم : من 03/03 الى 24/04/2025		الجنس : ذكور	
التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني	ملاحظة	
		الزمن	الشدة	الحجم			
- القيادة بعملية الجري لمدة - القيادة بعملية تمديد العضلي بالترتيب على كل من : صفة السرعة : الانطلاق في عملية الجري ببطء مع إعطاء الإشارة بالجري السريع لمسافة معينة ثم العودة بالجري البطيء مع التكرار لعدة مرات صفة القوة : اختيار كل يوم تمرين من التمارين الموضحة في الشكل التقف بالجلوس والجلوس في الهواء و رمي الكرة باليدين إلى ابعد مسافة مع الزيادة في الوقت تدريجيا كل يوم صفة المرونة : من المعمول ب أن المرونة تؤدي بعد الجري ببطء مباشرة مع التركيز على الأعضاء العلوية والسفلية	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية صفات البدنية - التحمل العام	10 +	فوق متوسط	4*4 على الأقل	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين		
		05 +					
		05 +					
		05 +					
في هذه المرحل تكون فيها هدف الحصة المراد تطبيقها							
- الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيادة ببعض الحركات المرونة	تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحمض اللبني	10 +	متوسطة				

قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 01		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 01			
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د			
الوسائل :صفاة + كرات + شبكة + اصقاع + ساركل		اليوم : 2025/03/03		الجنس : ذكور			
الهدف التكتيكي : مساهمة في تطبيق الخطط الجماعية والفردية بكفاءة		السن :u13					
الهدف التقني : الاحساس بالكرة							
الهدف البدني :تحسين التناسيق العصبي العضلي والتوازن وسرعة رد الفعل							
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني	ملاحظة
			الزمن	الشدة	الحجم		
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تدعيم العضلي - صفة السرعة : الانطلاق في حالة عدم بدء مع - ابعاد الكرة بطري السريع لمسافة معينة ثم العودة بطري - ابطي مع التناظر لمدة مرات - صفة القوة : اخراج كل يوم تمرين من التمرين - الموضوعه في الشكل تظهر بالشكل والخطوط في الهواء - و رسم الكرة باليمن إلى ابد مسافة مع الزيادة في - اوقات ضربها كل يوم - صفة العزونة : من المعلوم ب أن العزونة تلمي - بعد الجري يتم مبادرة مع التمرين على الاصضاء - العزونة والسفلة - ثلاثة ورشات لتوافق الحركات العام - والخاص	25 د	فوق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين		
المرحلة الرئيسية	- التمرين الاول : - بلاسة الكرة عدة مرات كدحرجتها - للأمام والرجوع بها للخلف - بلاسة الكرة عدة مرات مثل تمطيط الكرة - سحب الكرة باستمرار نحو الامام ومع - تغيير الاتجاه عند سماع الاشارة - القيام بطرب الكرة بياطن القدم - مقابلة بين فريقين في النصف الملعب - وذلك من اجل تطوير مهارة التمريرات القصيرة	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين		
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	10 د	متوسطة				

قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 02		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 01			
النادي : النادي الهادي و داد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د			
الوسائل : صفارة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل		اليوم : 2025/03/04		الجنس : ذكور			
الهدف التكتيكي : تنفيذ الخطط الفنية بكفاءة (الخروج من الضغط وتدوير الكرة او تحويل الهجوم)		السن : u13					
الهدف التقني: الاستلام والتسليم							
الهدف البدني : تحسين التوازن وسرعة رد الفعل أثناء الأداء الحركي وتعزيز الرشاقة ودقته الحركة مع استعمال قوة في التمرير							
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني	ملاحظة
			الزمن	الشدة	الحجم		
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمدد العضلي - ثلاثة ورشات لتوافق الحركي العام والخاص الشكل 02	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4 على الأقل	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	 الشكل 01
	- التمرين الاول : - تمرير الكرة الى الزميل داخل المربع وفي هذا التمرين يجب ان تكون الاستلام موجه والتمرير يكون بباطن القدم باستخدام القدمين معا كذلك مقابلة الكرة عند استقبال التمرير - التمرين الثاني : - تقسم اللاعبين الى اربعة موزعين على مربع يمرر اللاعب رقم 1 والرقم 2 واللاعب و الرقم 2 يستلم ويمرر الى الرقم 3 واللاعب رقم 3 يمرر الى الرقم 4 واللاعب رقم 4 يستلم ويمرر الى اللاعب رقم 1 - مقابلة بين فريقين في التصف الملعب	- تطوير القدرة على التنفيذ - التمريرات بدقة وبسرعة مع تحسين التحكم في الكرة عند الاستلام في أوضاع مختلفة - زيادة الإحساس بالكرة والثقة في التعامل معها	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	 - بدون كرة - ادخال الكرة
المرحلة الختامية	- الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف الهوائي ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض البني	10 د	متوسطة			

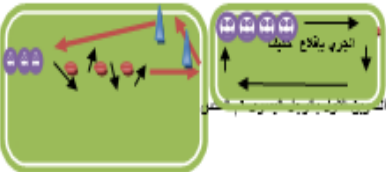
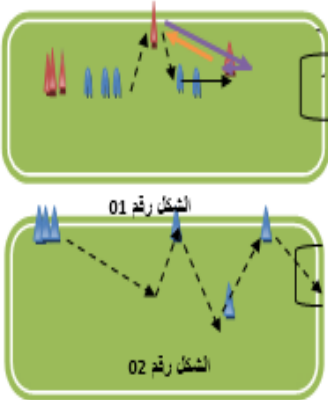
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 03			المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 01	
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض			عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 +	
الوسائل :صفارة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل			اليوم :2025/03/11		الجنس : ذكور	
الهدف التكتيكي : تطوير قيادة الكرة والتنسيق الجماعي			السن :u13			
الهدف التفني : التحكم في الكرة والتمرير						
الهدف البدني : تنمية صفة القوة + التوافق العضلي + التحمل						
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياتي
			الزمن	الشدة	الحجم	
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمدد العضلي - ثلاثة ورشات لتوافق الحركي العام والخاص الشغل 02	- تهيئة العضلات الى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 +	فوق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
المرحلة الرئيسية	- التمرين الاول : - مع الأبعاد من المدرب يقوم اللاعبين بتمرير حسب الترتيب من A الى غاية F - اي A يمرر الى B و B يمرر الى C الى غاية الأخير ثم الرجوع من جديد ** - الشغل 01 - التمرين الثاني : - من منتصف الملعب B يقوم بالتمرير على الحواجز ثم يمرر الكرة في مسار A الذي اجتاز القفز على الحواجز في نفس الوقت يقوم C بحركات التسلق في سلم الأيقاعي وينتج نحو الجانب ويستقبل تمريرة طويلة من الوسط من A والذي يلقاها مع B في اتجاه نحو المرمى معا للسديد بعد استقبال تمريرة عرضية من بينما المدافعين D يعترضان الهجمة ** - الشغل 02 - مقابلة بين فريقين في الملعب		30 +	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
	- الرجوع الى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض الليئي	10 +	متوسط		

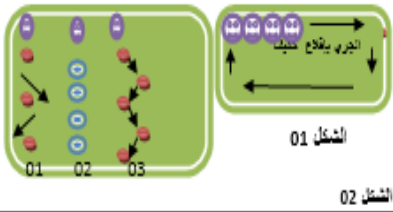
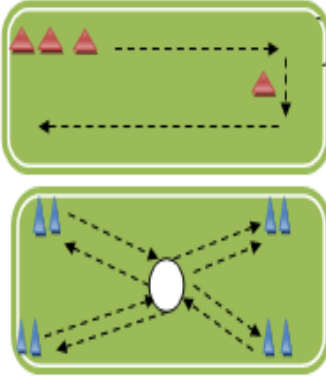
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 04		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 2	
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د	
الوسائل : صغارة + كرات + شبكة + أقماع		اليوم : 2025/03/10		الجنس : ذكور	
الهدف التكتيكي : تسريع بناء الهجمة والانتقال بين الخطوط ودعم اللعب الجماعي من خلال التمرير		السن : u13			
الهدف التقني : تعلم الاستلام الموجه					
الهدف البدني : تحسين التوافق العصبي العضلي ورفع من سرعة رد الفعل والقدرة اتخاذ القرار مع تغيير الاتجاه					
المرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي		الرسم البياني
			الزمن	الشدة	الحجم
			فترة ر		
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمدد العضلي - يجري اللاعبين بالكرة مع تغيير الحركات - باس من المدرب مثل تنظيم الكرة والجري بالكرة وزيادة سرعة الجري وتغيير الاتجاه	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4
					مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
المرحلة الرئيسية	التمرين الاول : - تمرير بين الزميلين شكل 01 م 10 مرة - بالقدم اليمنى ومرة باليسرى الشكل 01	- التحكم في الكرة - توجيهها بلمسة واحدة - نصح الاتجاه المطلوب مع تقليل عدد اللمسات والوقت اللازم للتمرير أو التحكم بالكرة	30 د	متوسطة	4 * 4
	التمرين الثاني : يمرر الزميل لنادي ويذهب يأخذ مكانه إلى غاية التسديد على المرمى والرجوع بسرعة لخلف زملائه				
	الشكل 02				مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
	الشكل 03				
المرحلة الختامية	- الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية - القضاء على الحوض اللبني	10 د	متوسط	التمديد العضلي

قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 05		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 02				
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د				
الوسائل :صفارة + كرات + شبكة + أقصاع + ساركل		اليوم :2025/03/14		الجنس : ذكور				
الهدف التكتيكي : تهيئ تطبيق الخطط الجماعية لبناء الهجمة او الطويل لاختراق الدفاع		السن :u13						
الهدف التقني : مهارة التمرير والمساعدة								
الهدف البدني : تطوير الاوافق العصبي العضلي وتحسين القدرة على الحركة بدون كرة والتمركز الذكي مع تعزيز السرعة الفعالة								
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني	ملاحظة	
			الزمن	الشدة	الحجم			
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - الجري بالفترة بين الاقصاع مع مخرجة - الكرة بالرجل اليمنى - نفس التمرين الا بتغيير الرجل اليسرى	- تهيئة العضلات الى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين		
المرحلة الرئيسية	- التمرين الاول : - التوافق الحركي مهاري مع اللعب بالمحيطين على الارض وفي الهواء مع المراعات التبديل بين الزملاء - القيام بعملية الوثب على الحواجز ثم القفز على الاطواق وبعدها القفاز بالوثب لضرب الكرة بالراس ناحية العرسي - مقابلة بين فريقين في النصف الملعب وذلك من اجل تطوير مهارة التمريرات القصيرة	- التنقل بالكرة بدقة وسلامة بين اللاعبين - والحفاظ على الاستحواذ وتجنب فقدان الكرة - وتمكن اللاعب المستقبل من استلام الكرة في وضع مريح يساعده على التصرف السليم	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين		
المرحلة الختامية	-الرجوع الى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض البني	10 د	متوسط				

قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 06					المكان : ملعب البلدي	الأسبوع : 02
النادي : النادي الهاوي وداد أمل بلدية الفيض					عدد اللاعبين: 17 لاعب	الزمن : 90 د
الوسائل : صقارة + كرات + شبكة + أقصاع + ساركل					اليوم : 2025/03/07	الجنس : ذكور
الهدف التكتيكي : زيادة فاعلية الهجوم السريع و الانتقال من الدفاع الى الهجوم وكسر النظام الدفاعي					السن : u13	
الهدف التقني : سرعة التنفيذ (التمرير والاستقبال) والمراوغة						
الهدف البدني : تطوير سرعة رد الفعل والامراك الحسي الحركي تحسين التناسق العضلي تحت ظروف اللعب مع استعمال القوة في التسديد						
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني
			الزمن	الشدة	الحجم	
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تدبير العضلي - ثلاثة ورشات لتوافق الحركي العام والخاص الشغل 02	- تهيئة العضلات الى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4 على الأقل	 الشغل 01 الشغل 02
المرحلة الرئيسية	- التمرين الأول : - قسم اللاعبين على الاربعة افواج من اجل تغطية الكرة التناقب سريع للحوض لحماية الكرة فذلك مع حركة الدائرية للقدم مع حركة ايضاً الكرة بالضغط عليها - التمرين الثاني : تقسيم اللاعبين الى اربعة افواج مع اعطاء لكل فوج الاربعة كرات مع تحرك المجموعات الاربعة في نفس الوقت الجري بالكرة ناحية العلامة المنتصف ومن ثم متابعة الجري عودة الى الزاوية الاخرى مع التكرار حتي الوصول الى نقطة البداية مقابلة بين فريقين في النصف الملعب	- تنفيذ المهارات (التمرير والاستقبال والمراوغة) بدقة تحت الضغط وفي وقت قصير مع تقليل زمن التعامل بالكرة مما يصعب على الخصم التدخل او قطعها	30 د	متوسط	4 * 4	 - بدون كرة - ادخال الكرة
المرحلة الختامية	-الرجوع الى مرحلة الانسرجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض الليفي	10 د	متوسط		

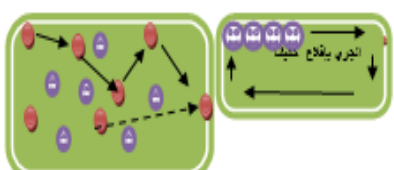
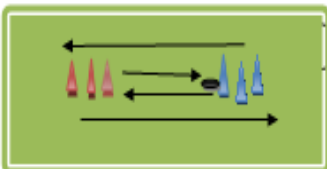
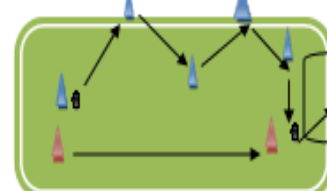
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 07						
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د		
الوسائل :صفيحة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل		اليوم : 2025/03/17		الجنس : ذكور		
الهدف التكتيكي : التحكم في نسق المباراة من خلال فرض ايقاع المجموعة وإجهااد الخصم ذهنيا وبدنيا		السن :u13				
الهدف التقني : الاستحواذ على الكرة لمدة أطول						
الهدف البدني : تطوير القدرة على اللعب المتواصل تحت الضغط وسرعة التمرکز مع سرعة تغيير الاتجاه						
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			ملاحظة
			الزمن	الشدة	الحجم	
المرحلة التمهيدية	القيام بعملية الجري لمدة القيام بعملية تمديد العضلي - ثلاثة ورشات لتوافق الحركي العام والخاص الشكل 02	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
المرحلة الرئيسية	- التمرين الأول : القيام بتقسيم اللاعبين إلى اقواق ومثل فوج عند اعطاء الصافرة الانطلاق إلى لمس القمع 1 ثم الرجوع إلى نقطة البداية ثم الانطلاق إلى لمس القمع رقم 2 ثم الرجوع إلى نقطة البداية إلى غاية الانتهاء من كل الانواع التمرين الثاني : عند اعطاء الصافرة البداية الانطلاق في الجري بشكل منعرجة بدون فرة إلى غاية القمع الاخير ثم الرجوع إلى البداية نفس الطريقة ولكن تدخل الكرة - مقابلة بين فريقين في النصف الملعب	- تحسين دقة التمريرات وسرعة اتخاذ القرار وتعزيز الاتسجام بين اللاعبين والتتنسيق في التحرك الكرة وبدونها	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحشش الليفي	10 د	متوسط		

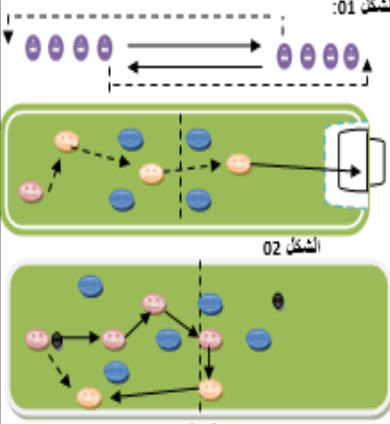
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 08		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 03:	
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 +	
الوسائل :صقارة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل		اليوم : 2025/03/18		الجنس : ذكور	
الهدف التكتيكي : دعم أسلوب الجماعي وتسريع بناء الهجمة مع يخلق ارتداد في دفاع الخصم		السن : u13			
الهدف العام : تطوير مهارة التمرير القصير					
الهدف البدني : تحسين التوافق العصبي العضلي ورفع سرعة رد الفعل كذلك تطوير الرشاقة					
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي		
			الزمن	الشدة	الحجم
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - القيام بتشكيل فرقتين 1 و 2 بحيث تكون الكرة مثلا عند الفريق 1 مع محاولة على الاسترجاع على الكرة لمدة أطول اما الفريق ال 2 يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الكرة	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 +	فوق متوسط	4*4
	المرحلة الرئيسية	- التمرين الأول : - يمرر كل لاعب الكرة إلى زميله المقابل مع الاستلام الكرة ** الشكل 01 - التمرين الثاني : - اللاعب رقم 1 يمرر إلى 2 ثم يذهب مكثله 2 يستلم الكرة ثم يمرر إلى 3 ويذهب إلى مكان 3 يستلم الكرة ويمرر إلى 4 ثم يجري بها إلى بداية التمرين ** الشكل رقم 02 - مقابلة بين 4 فرقة كل فريق حارس داخل منطقة الجزاء	- زيادة الدقة في التمرير في المساحات القريبة وتحت الضغط وتحسين التحكم في قوة واتجاه الكرة ورفع كفاءة التواصل	30 +	متوسطة
المرحلة الختامية		-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض اللبني	10 +	متوسط

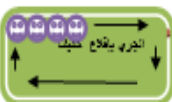
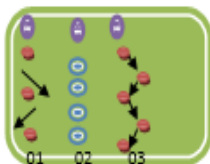
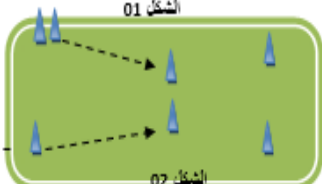
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 09		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 03			
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د			
الوسائل : صقارة + كرات + شبكة + اقماع + ساركل		اليوم : 2025/03/21		الجنس : ذكور			
الهدف التكتيكي : تحكم في نمط اللعب وسحب لاعبي الخصم للامان		السن : u13					
الهدف التقني : بناء الهجمة من الدفاع							
الهدف البدني : تحسين التوافق العصبي العضلي ورفع سرعة رد الفعل كذلك القوة في التسديد							
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني	ملاحظته
			الزمن	الشدة	الحجم		
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - القيام بتشكيل فريقين 1 و 2 بحيث تكون - الفترة مثلا عند الفريق 1 مع محاولة على - الاستحواذ على الكرة لمدة أطول اما الفريق - ال 2 يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الكرة	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحكم العام	25 د	فريق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	
المرحلة الرئيسية	- التمرين الاول : - تمرين بسيط للتمرير بالرجلين - بالمراقبة الكرة ** الشكل رقم 01 - التمرين يكررتين مع العمل من جهتين - بلمسة واحدة ** الشكل رقم 02 - التمرين الثاني : - تقسم اللاعبين إلى فريقين فريق - مدافع وفريق هجومي تبدأ الهجمة - من الحارس عبر 4-5 تمريرات - منظمة - محاولة رمي الشماس	- تطوير مهارات التمرير - والاستلام تحت الضغط - وتعزيز وعي اللاعبين - وتحرك دون كرة	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	 
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	-تعزيز التكيف المهاري ورفع - الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية - والقضاء على الحمض اللبني	10 د	متوسط			

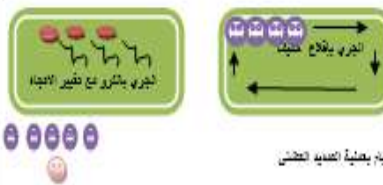
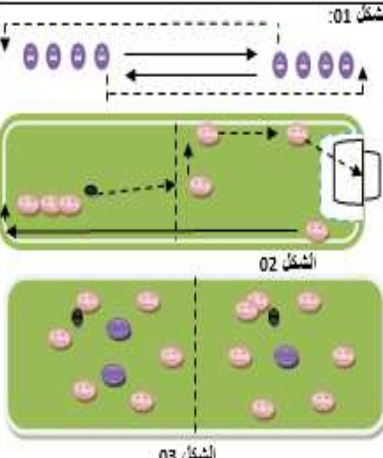
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 10			المكان : ملعب البلدي		الأسبوع : 04		
النادي : النادي الهاوي وادام بلدية الفيض			عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د		
الوسائل :صقارة + كرات + شبكة +أقماع			اليوم : 2025/03/24		الجنس : ذكور		
الهدف التكتيكي : اختراق دفاع الخصم وتسريع وتيرة اللعب			السن : u13				
الهدف العام : الاستحواذ والتمرير الى الامام							
الهدف البدني : رفع مستوى السرعة وتحسين الرشاقة وتقوية العضلات							
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني	ملاحظة
			الزمن	الشدة	الحجم فترة ر		
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمدد العضلي - يجري اللاعبين بالكرة مع تغيير الحركات - يامر من المدرب مثل تنظيم الكرة والجري بالكرة وزيادة سرعة الجري وتغيير الاتجاه	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة	25 د	فوق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	
المرحلة الرئيسية	التمرين الاول : - سرعة الاندراك لتحرك المسادين في استقلال المساحات التحرك للأمام لاستلام الكرة مع مراعات التوقيت المناسب للتحرك ولين يكون التحرك تصرف المناسب / اره فعل الشكل 01 التمرين الثاني : التمرير للزميل الاول بعدها تأتي عملية المراوغة بعدها عملية التصويب الشكل 02 مقابلة بين فريقين في النصف الملعب وذلك من اجل تطوير مهارة التمريرات القصيرة - القيام بشريات الجزاء	- إتقان التحكم بالكرة من خلال المراوغة والدوران والتوجيه تحت الضغط مع تحسين القدرة على اتخاذ وتنمية القدرة على اللعب في مساحات الضيقة	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	
المرحلة الختامية	- الرجوع الى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض البني	10 د	متوسط		التمديد العضلي	

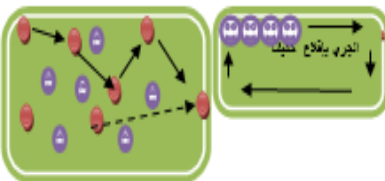
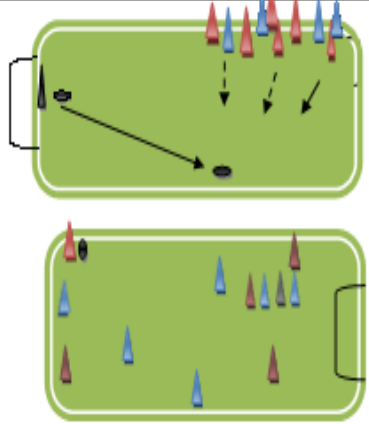
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 11		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 04			
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د			
الوسائل :صفارة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل		اليوم : 2025/03/25		الجنس : ذكور			
الهدف التكتيكي : تجاوز الخصم وتحقيق التفوق		السن : u13					
الهدف العام : المواجهة بين خصمين والمراوغة							
الهدف البدني : تطوير الرشاقة وخفة الحركة مع تغيير الاتجاه بالسرعة وتنمية القوة الانفجارية							
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني	ملاحظة
			الزمن	الشدة	الحجم		
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - ثلاثة ورشات لتوافق الحركي العام والخاص الشغل 02	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحكم العام	25 د	فريق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين  الشغل 01 الشغل 02	
المرحلة الرئيسية	- التمرين الأول : - محاولة عبور الأقماع بدون مرة ثم الرجوع إلى نقطة البداية مع تكرار العملية عدة مرات - الشغل 01 - نفس التمرين إلا بإضافة خصم والقيام للاعب بعملية المراوغة ثم عملية التسديد على المرمى * التدريب على كيفية ضرب الكرة بالرأس	- تجاوز المدافعين - وخلق تفوق عددي في الهجوم مع الحفاظ على الكرة وفحاح المساحات للتمرير أو التسديد	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين  الشغل 01 الشغل 02	
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المروغة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض البني	10 د	متوسط			

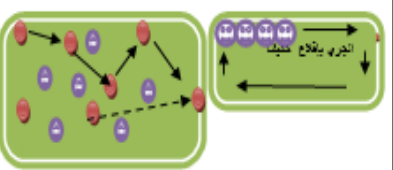
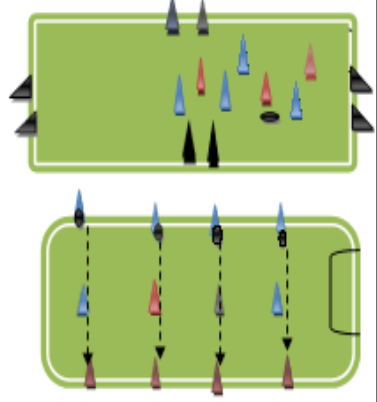
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 12		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 04			
النادي : النادي الهادي وادام امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د			
الوسائل :صفارة + كرات + شبكة + أقماع		اليوم : 2025/03/28		الجنس : ذكور			
الهدف التكتيكي: لتحقيق التفوق في نظام اللعب		السن : 13u					
الهدف الخاص: التمرير و الاستقبال و التسديد							
الهدف البدني : تقوية عضلات الأطراف السفلية وتطوير التناسق العصبي العضلي وسرعة رد الفعل							
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياتي	ملاحظة
			الزمن	الشدة	الحجم		
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - يجري اللاعبين بالكرة مع تغيير - الحركات بأمر من المدرب مثل تقطيع - الكرة والجري بالكرة وزيادة سرعة - الحري وتغيير الاتجاه	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	
المرحلة الرئيسية	التمرين الاول : - تمرير بين الزميلين شكل 01 10 د مرة بالقدم اليمنى ومرة باليسرى الشكل 01 التمرين الثاني : يمرر الأزل للثاني ويذهب يأخذ مكانه إلى غاية التسديد على المرمى والرجوع بسرعة لخلف زملائه الشكل 02 مقابلة بين فريقين في النصف الملعب وذلك من أجل تطوير مهارة التمريرات القصيرة التمرين الثالث : الرمي الكرة من التماس	- ربط اللعب بين الزملاء - وتسريع بناء الهجمات مما يخلق فرص للتسجيل - تحسين دقة التمرير والتوقيت للتنفيذ	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحمض اللبني	10 د	متوسط		التنديد العضلي	

قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 13					المكان : ملعب البلدي	الاسبوع : 05
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض					عدد اللاعبين: 17 لاعب	الزمن : 90 د
الوسائل : صفارة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل					اليوم : 2025/03/31	الجنس : ذكور
الهدف التكتيكي : خلق موقف هجومي مفضل من خلال استغلال المساحات المتاحة وتفوق عدد اللاعبين في جهة معينة					السن : u13	
الهدف التقني : تغيير اتجاه اللعب مع استغلال التفوق العددي						
الهدف البدني : تحسين قدرة التحمل والرشاقة وزيادة في القدرة على الجبر المتكرر						
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني
			الزمن	الشدة	الحجم	
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمدد العضلي - القيام بتشكيل فريقين 1 و 2 بحيث تكون الكرة مثلا عند الفريق 1 مع محاولة على الاستحواذ على الكرة لمدة أطول اما الفريق ال 2 يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الكرة	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4	
المرحلة الرئيسية	- التمرين الأول : - القيام الحارس يرمي الكرة بالجهة اليسرى عكس تواجد اللاعبين وبهذا ينطلق اللاعبون للاستحواذ على (6 ضد 5) الكرة وتوجه ناحية المرمى للتسديد - تقسم اللاعبين الى قسمين اللعب يكون في المنتصف الملعب بحيث تعتمد اللعبة على التمرير بللمسة واحدة فقط (6 ضد 6) - مقابلة بين فريقين في النصف الملعب وذلك من اجل تطوير مهارة التمريرات القصيرة الشكل 03	- فتح مساحات عندما يضغط الفريق المنافس في جهة معينة فان تغير الاتجاه يسمح ينتقل الكرة إلى الجهة اقل ضغطا ما يخلق مساحة اكبر للتحرك أو الهجوم	30 د	متوسطة	4 * 4	 - بدون كرة - ادخال الكرة
المرحلة الختامية	-الرجوع الى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز الشيف المهارى ورفع الكفاءة التكتيكية -الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض الليني	10 د	متوسط		

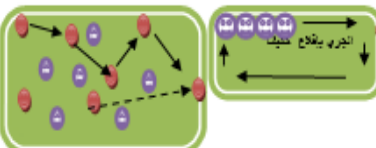
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 14					المكان : ملعب البلدي	الاسبوع : 05
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض					عدد اللاعبين: 17 لاعب	الزمن : 90 د
الوسائل : صفاة + كرات + شبكة + اصماغ + ساركل					اليوم : 2025/04/01	الجنس : ذكور
الهدف التكتيكي : استقلال المساحات خلف خطوط دفاع الخصم وتقليص عدد التمريرات					السن : u13	
الهدف التقني : تطوير الهجوم السريع						
الهدف البدني : تنمية السرعة والقدرة على التحمل وزيادة القوة العضلية						
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني
			الزمن	الشدة	الحجم	
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - القيام بتشغيل فريقين 1 و 2 بحيث تكون - التمرين لمدة 1 مع محاولة على - الاستراحة على الفترة لمدة أطول اما الفريق 2 ال يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الكرة	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4	
المرحلة الرئيسية	- التمرين الاول : - وضع فريقين مع وضع عارضتين بالأصماغ فريق يحتفظ بالكرة بالتمرير السريع ثم التسجيل بين - الضمين بعد 5 تمريرات لفريق الآخر - يدافع وإذا استرجع الكرة تتغير المهمة بين الفريقين ** الشكل رقم 01 - ثلاثة افرقة الازرق والاحمر والاسود الازرق فتوضع على الجانب الايسر والاحمر على الجانب الايمن اما الاسود فيكون في الوسط يلعب دور المدافع وإذا لمس الكرة يصيح مهاجم ** الشكل رقم 02 - مقابلة بين فريقين في النصف الملعب	- تحسين تحكم في الكرة - أثناء الجري السريع - وتنمية مهارة التمرير السريع والدقيق تحت الضغط كذلك تعزيز القدرة على اتخاذ القرار السليم بسرعة التسديد بدقة أثناء الحركة أو بعد الإطلاق السريع	30 د	متوسطة	4 * 4	
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحوض اللين	10 د	متوسط		

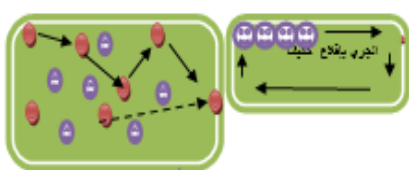
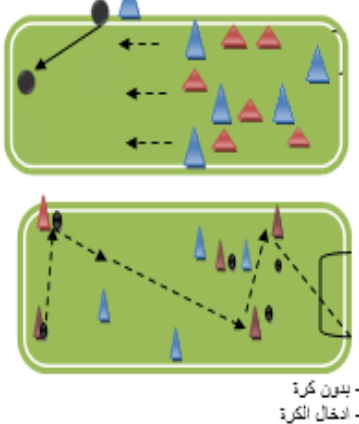
قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 15					
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د	
الوسائل : صفارة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل		اليوم : 2025/04/04		الجنس : ذكور	
الهدف التكتيكي : فهم مبدأ التمرکز وإعادة التمرکز ورفع درجة الاسجاء والتفاهم بين اللاعبين		السن : u13			
الهدف التقني : التمرير الكرة مع تغير الأماكن					
الهدف البدني : تطوير التحمل الهوائي وتحسين السرعة والرشاقة والقوة العضلية					
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي		
			الزمن	الشدة	الحجم
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - القيام بتشكيل فريقين 1 و 2 بحيث تكون - الكرة مثلا عند الفريق 1 مع محاولة على - الاستحواذ على الكرة لمدة أطول اما الفريق - ال 2 يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الكرة	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فوق متوسط	4*4
المرحلة الرئيسية	- التمرين الاول : - وضع فريقين مع وضع عارضتين بالأقماص فريق يحتفظ بالكرة بالتمرير السريع ثم التسجيل بين الضممين بعد 5 تمريرات لفريق الآخر يدافع وإذا استرجع الكرة تتغير المهمة بين الفريقين ** الشكل رقم 01 - ثلاثة افرقة الازرق والاحمر والاسود الازرق فتوضع على الجانب الايسر والاحمر على الجانب الايمن اما الاسود فيكون في الوسط يلعب دور المدافع وإذا لمس الكرة يصبح مهاجم ** الشكل رقم 02 - القيام بضربات جزاء	إتقان مهارة التمرير بدقة وفي التوقيت الصحيح مع تحسين الإسلام والتحكم في الكرة مع تطوير التناسق بين التمرير والحركة	30 د	متوسطة	4 * 4
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحمش اللبني	10 د	متوسط	

قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 16		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 06			
النادي : النادي الهادي و داد امل بلدية الفيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 د			
الوسائل : صقارة + كرات + شبكة + اقماع + ساركل		اليوم : 2025/04/07		الجنس : ذكور			
الهدف التكتيكي: فهم كيفية إنهاء الهجمة بأقل عدد من اللمسات وبدقة عالية		السن : u13					
الهدف العام : مهارة وتكتيك إنهاء الهجوم							
الهدف البدني : تطوير سرعة الانفجارية وتعزيز القوة العضلية ورفع التوازن والتوافق العضلي مع تحسين قدرة التحمل							
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني	ملاحظة
			الزمن	الشدة	الحجم		
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - القيام بتشكيل فريقين 1 و 2 بحيث تكون - الترة مثلا عند الفريق 1 مع محاولة على - الاسترجاع على الكرة لمدة أطول اما الفريق - ال 2 يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الكرة	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 د	فريق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	
المرحلة الرئيسية	- التمرين الاول : - لعبة 3 ضد 3 مع الحارس في منطقة العمليات بغرض إنهاء الهجمة - التمرين الثاني - تمرين الصراعات بغرض إنهاء الهجمة مع التراجع في الوضعيات 1 ضد 1 / 2 ضد 2 / 3 ضد 2 ** الشكل رقم 02 - الرمية الحرة من 9 أمتار	- إتقان مهارة التسديد أو التمرير النهائي بدقة وتحسين السيطرة على الكرة تحت الضغط - تنمية القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في لحظة حاسمة (التسديد , التمرير , المراوغة وكذلك تطوير الوقت المثالي في تنفيذ المهارة	30 د	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	
المرحلة الختامية	- الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والنقصاء على الحوض اللبني	10 د	متوسط			

قائمة الملاحق

الاسبوع : 06		المكان : ملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم 17				
الزمن : 90 د		عدد اللاعبين: 17 لاعب		النادي : النادي الهاوي وداد أمل بلدية الفيض				
الجنس : ذكور		اليوم: 2025/04/08		الوسائل: صفاة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل				
		السن: u13		الهدف الخاص : استغلال المساحات خلف دفاع الخصم غير المنظم والحركة الجماعي السريع				
الهدف العام : الهجوم الخاطف								
الهدف البدني : تطوير السرعة القصوى مع تحسين التحمل اللاهوائي وتنمية الرشاقة ورفع في القوة الانفجارية								
ملاحظة	الرسم البياني	الحمل التدريبي			الهدف	التمرين	لمرحلة	
		فترة ر	الحجم	الشدة				الزمن
		مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	4*4	فوق متوسط	25 د	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - القيام بتشغيل فريقين 1 و 2 بحيث تكون الكرة مثلا عند الفريق 1 مع محاولة على الاستحواذ على الكرة لمدة أطول اما الفريق ال 2 يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الكرة	المرحلة التمهيدية
		مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين	4 * 4	متوسطة	30 د	- إتقان التحكم بالكرة - أثناء الجري السريع - التمرير الدقيق - الطولي في ظروف سريعة مع القدرة على التسديد أو انتهاء الهجمة بسرعة وبدقة	- التمرين الأول : - اللاعبين موزعين في منتصف الملعب يقوم احد برمي الكرة من التماس فيحاول المهاجمين يخطف الكرة وتعمل هجوم خاطف وسريع باتجاه المرمى لمحاولة تسجيل على المرمى - يتم رمي الكرة بالطريقة العشوائية بين الزملاء باليدي الي اي بناء هجوم من الخلف وتليه عملية التسديد بالرأس - نفس التمرين السابق ولكن تغيير من مسك باليد الى استعمال القدم - مقابلة بين فريقين في النصف الملعب وذلك من اجل تطوير مهارة التمريرات القصيرة الشكل 03	المرحلة الرئيسية
	- بدون كرة - ادخال الكرة			متوسط	10 د	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التكتيكية - الرجوع للحالة الطبيعية والقضاء على الحمض اللبني	-الرجوع الى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	المرحلة الختامية

قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 18					المكان : ملعب البلدي	الاسبوع : 06
النادي : النادي الهاوي و داد امل بلدية الفيض					عدد اللاعبين: 17 لاعب	الزمن : 90 + 4
الوسائل : صقارة + كرات + شبكة + اقماغ + ساركل					اليوم : 2025/04/11	الجنس : ذكور
الهدف الخاص : منع الخصم من بناء الهجمة من العمق أو من الوسط					السن : 13u	
الهدف العام : دفاع خط الوسط						
الهدف البدني : تطوير التحمل وتعزيز القوة العضلية والرشاقة ورفع من السرعة الاستجابية ورد الفعل						
المرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني
			الزمن	الشدة	الحجم	فترة ر
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمارين العضلي - القيام بتشغيل فرقتين 1 و 2 بحيث تكون - الفرقة مثلا عن الفريق 1 مع محاولة على - الاستحواذ على الفرقة لمدة أطول اما الفريق - ال 2 يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الفرقة	- تهيئة العضلات إلى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالفرقة - التحمل العام	25 +	فرق متوسط	4 * 4	مع اصطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
المرحلة الرئيسية	- التمرين الأول : - محاولة تطبيق مبادئ الضغط على - حامل الكرة مع تحويل اللعب في - الامان المزمجمة ** الشكل 01 - التمرين الثاني : - تقسيم اللاعبين ثلاثة ثلاثة حارس لكل - مجموعة مع توجيه اللعب للأطراف - يكون الدفاع بقوة 1/1 مع العمل على - تضييق وتغيير التحرك للأمام والرجوع - كوحدة واحدة ** الشكل رقم 02 - مقابلة بين 4 افرقة كل فريق حارس - داخل منطقة الجزاء	- إتقان مهارة اعتراض - الكرة وقطع التمريرات - والتحكم الجيد الدفاع - الفردى - التواصل المهاري بين - لتشكيل اللاعبين جدار - دفاعي متماسك	30 +	متوسطة	4 * 4	مع اصطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
المرحلة الختامية	- الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع - الكفاءة التقنية - الرجوع للحالة الطبيعية - والقضاء على الحصى البني	10 +	متوسط	3	

قائمة الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 19		المكان : ملعب البلدي		الاسبوع : 07		
النادي : النادي الهاوي وداد امل بلدية القيض		عدد اللاعبين: 17 لاعب		الزمن : 90 +		
الوسائل : صقارة + كرات + شبكة + أقماع + ساركل		اليوم : 2025/04/14		الجنس : ذكور		
الهدف الخاص : تنظيم الدفاعي الجماعي وتوزيع الأدوار بين خطي الدفاع		السن : u13				
الهدف العام :دفاع المنطقة 4 * 4 المتوازن						
الهدف البدني : تطوير السرعة ورد الفعل مع رفع القدرة على التحمل وتحسن القوة الانفجارية						
لمرحلة	التمرين	الهدف	الحمل التدريبي			الرسم البياني
			الزمن	الشدة	الحجم	
المرحلة التمهيدية	- القيام بعملية الجري لمدة - القيام بعملية تمديد العضلي - القيام بتشغيل فريقين 1 و 2 بحيث تكون - الكرة مثلا عند الفريق 1 مع محاولة على - الاستحواذ على الكرة لمدة أطول اما الفريق - ال 2 يلعب دور الدفاع ومحاولة لمس الكرة	- تهيئة العضلات الى نشاط - تنشيط الدورة الدموية - تنمية مهارة الجري بالكرة - التحمل العام	25 +	فوق متوسط	4*4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
المرحلة الرئيسية	- التمرين الاول : عند تحرك الكرة يعرض الملعب الأربعة يتحركوا باتجاه الكرة كوحدة واحدة كما يقوم المدافعين بمراقبة اللاعبين المستوحذين على الكرة والحرس على معرفة على معرفة متى سيفقدون يلعب من خلال المراقبة ولابد ان يتحرك المدافعون كمجموعة ** الشكل 01 التمرين الثاني : تقسيم اللاعبين ثلاثة ثلاثة ثلاثة حارس لكل مجموعة مع توجيه اللعب للأطراف يكون الدفاع بقوة 1/1 مع العمل على تضيق وتغيير التمرر للأمام والرجوع كوحدة واحدة ** الشكل رقم 02 - مقابلة بين 4 افرقة كل فريق حارس داخل منطقة الجزاء	- إتقان مهارة التمرر - الدفاعي داخل المنطقة - وتحسين مهارة التدخل أو قطع التمريرات و - الدفاع دون ارتكاب أخطاء مثل العرقلة أو الاحتكاك الزائد - التواصل الدفاعي - المهاري بين اللاعبين - لتغطية المساحات - القارعة	30 +	متوسطة	4 * 4	مع إعطاء فترات راحة ما بين التمرين والتمرين
	المرحلة الختامية	-الرجوع إلى مرحلة الاسترجاع - القيام ببعض الحركات المرونة	- تعزيز التكيف المهاري ورفع الكفاءة التنشيطية - الرجوع للحالة الطبيعية - والقضاء على الحوض اللبني	10 +	متوسط	