

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

## الموضوع:

تأثير برنامج تدريبي مقترح على البنية المرفولوجية لدى  
لاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (12-14) سنة

دراسة ميدانية لنادي أولاد جلال

تحت إشراف الأستاذ:

❖ جمالي مرابط

من إعداد الطالب:

❖ حيران شريف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تشكرات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، وهو القائل في محكم تنزيله

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ...﴾ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

كما نتقدم بالشكر الخالص والجزيل إلى الأستاذ المشرف: **مرابط جمالي** الذي سهل لنا طريق العمل ولم يخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان نعم المشرف و الأستاذ.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية من أساتذة و إداريين و زملاء الدراسة و لا ننسى التقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل المتواضع.

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل المتواضع.

" حيران شريف "

# إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه :  
الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل ، فلا هادي إلا هو ولا موفق  
سواه ...أما بعد :

أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان وبرضاها يرضى خالق الأكوان  
إلى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف ومصدر الاطمئنان

إلى أغلى ما في الوجود أمي الغالية

إلى الذي كان دوما إلى جانبي ...صاحب الفضل ومصدر الرعاية  
إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراما و عرفانا وطاعة وحباً ...

إلى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي

إلى الذين جمعني معهم ظلمة الرحم: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهم  
إلى كل أصدقائي الذين اعرفهم وأعانوني في عملي.

شريف حيران

# الفهرس

- إهداء.
- تشكرات.
- قائمة المحتويات.
- قائمة الأشكال والجداول.
- مقدمة.

## الجانب التمهيدي

- 1- الإشكالية.....02
- 2- فرضيات الدراسة .....03
- 3- أهداف الدراسة.....03
- 4- أسباب إختيار الموضوع.....03
- 5- أهمية الدراسة.....04
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات .....04
- 7- الدراسات السابقة .....06
- 8- التعليق على الدراسات السابقة .....10

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: التدريب الرياضي

- تمهيد .....13
- 1- مفهوم التدريب الرياضي .....14
- 2- أهداف التدريب الرياضي.....14
- 3- واجبات التدريب الرياضي.....15
- 4- مبادئ التدريب الرياضي.....16
- 5- هيكلية التدريب الرياضي .....17
- 6- الطرق المستعملة في التدريب الرياضي.....18
- 7- القواعد الاساسية في التدريب الرياضي .....20
- 8- البرمجة في التدريب الرياضي.....20
- 9- الوحدة التدريبية.....22
- 10- التدريب الرياضي والصفات البدنية .....25
- 11- التدريب الرياضي وفن الاداء الحركي.....30
- خلاصة.....31

## الفصل الثاني: البنية المرفولوجية

33.....	تمهيد
33.....	1- القياس الأنثروبوميترى
33.....	1-1- مفهوم الانثروبوميترية
34.....	1-2- القياسات الانثروبوميترية
36.....	2- الجهاز العضلي
36.....	1-2- تعريف الجهاز العضلي
37.....	2-2- الخصائص العامة للنسيج العضلي
37.....	3-2- وظائف العضلات
37.....	4-2- أنواع العضلات
40.....	2-5- محتوى و تركيب العضلة
41.....	2-6- العوامل المؤثرة على القوة العضلية
41.....	2-7- المجاميع العضلية
42.....	2-8- القوة العضلية
43.....	3- المشاكل العضلية وإصابات لاعبي كرة القدم
43.....	3-1- إصابات العضلات الحرقفية لدى المهاجمين
43.....	3-2- إصابات الركبة
44.....	3-3- إصابات القدم
44.....	3-4- الإصابات العضلية
45.....	4- مرحلة المراهقة
45.....	4-1- مفهوم المراهقة
45.....	4-2- تعريفها
46.....	4-3- مراحل المراهقة
47.....	5- خصائص المرحلة السنينة (12-14)
47.....	6- مظاهر النمو خلال المرحلة
49.....	7- النمو الحركي

8- النمو المرفولوجي.....51

54.....خلاصة

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية .....57
- 2- منهج الدراسة.....57
- 3- أداة الدراسة.....57
- 4- صدق وثبات أداة الدراسة .....60
- 5- مجتمع الدراسة.....61
- 6- عينة الدراسة.....61
- 7- متغيرات الدراسة .....61
- 8- مجالات الدراسة .....61
- 9- الوسائل الإحصائية .....62
- 10- صعوبات البحث .....64

#### الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى .....66
  - 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية .....78
  - 3- مناقشة نتائج الفرضية الأولى .....90
  - 4- مناقشة نتائج الفرضية الثانية .....91
  - الاستنتاجات .....92
  - خاتمة .....93
  - إقتراحات وتوصيات.....94
- قائمة المراجع .  
الملاحق .  
ملخص الدراسة .

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
59	يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمتغيرات (العمر، الوزن، الطول).	01
60	يبيّن درجات الصدق و الثبات للقياس والإختبارات.	02
66	جدول يبيّن نتائج الإختبارات القبليّة للمجموعتين	03
69	جدول يبيّن نتائج الإختبارات للمجموعة الأولى.	04
72	جدول يبيّن نتائج الإختبارات للمجموعة الثاني.	05
75	جدول يبيّن نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين.	06
78	جدول يبيّن نتائج الإختبارات القبليّة للمجموعتين.	07
81	جدول يبيّن نتائج الإختبارات للمجموعة الأولى.	08
84	جدول يبيّن نتائج الإختبارات للمجموعة الثانية.	09
87	جدول يبيّن نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين.	10



## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
68	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية للمجموعتين	01
71	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية و البعدية للمجموعة الأولى.	02
74	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية والبعدية للمجموعة الثانية.	03
77	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية البعدية للمجموعتين.	04
80	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية للمجموعتين.	05
83	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية و البعدية للمجموعة الأولى.	06
86	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية و البعدية للمجموعة الثانية.	07
89	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية البعدية للمجموعتين.	08

ساهمت الرياضة ولا تزال بشكل كبير تساهم في تطوير حياة الأفراد على مدى العصور والحضارات المتعاقبة وكانت عوناً للإنسان في التغلب على مشقاتها ومشاكلها العملية والعلمية وأدت به إلى النضج البدني والنفسي والعقلي من خلال ممارسته لبعض الأنشطة الرياضية التي كانت لها تأثير كبير على صحته البدنية والعقلية، منذ أن وطأت قدم بني آدم الأرض وهو يمارس الرياضة بشكل أو بآخر فهو يمشي ويجري ويقفز ويسبح ويصارع من أجل البقاء من دون أن يشعر بأهمية ما كان يقوم به بدافع الفطرة والغريزة ومع تقدمه وإدراكه لما حوله بدأ يستنتج أهمية تلك الحركة بالنسبة لجسده فبدأ على تطويرها وتقنينها لتتماشى مع عصره ونمط معيشته فأصبح يهتم بالرياضة بشكا أوسع من ذي قبل ففصلها عن حياته العملية ووضع لها أوقات خاصة بها ونظمها على شكل منافسات ومسابقات تقام على حدى أو الجمع بين بعض الرياضات ومن بينها كرة القدم التي ظهرت في شكلها الحديث بالمملكة المتحدة ( بريطانيا ) فكان أول نادي في العالم ظهر في هذا البلد العتيق. كما أن أول منافسة رسمية أقيمت كانت كأس الإتحاد الإنجليزي سنة 1872 بالإضافة إلى أن أول إتحاد فهو الإتحاد الإنجليزي الذي ظهر كأول هيئة رسمية تهتم بهذه الرياضة لهذا فمن المنصف نسبها إلى هذا البلد الكبير واعتبارها أكثر الرياضات متابعة و شعبية في عصرنا هذا في العالم وجب على المشرفين الإهتمام بها وتوفير جميع الإمكانيات المادية والبشرية للرفي بها فهي الآن تحقق مداخيل ضخمة لإقتصادات الدول وأصبحت الأندية بمثابة شركات تأثر وتتأثر باقتصاد البلدان الناشطة فيها، وهي الآن تدخل ضمن سياستها الخاصة ولكنها في بلدنا وللأسف مازالت بعيدة كل البعد عن كرة القدم الحديثة فهي لا تعتد أن تكون مجرد جمعيات رياضية تقوم على مساهمات الدولة.

وبعض المؤسسات العامة والخاصة وتشتكي طوال العام نقص المداخيل المالية، ونظر لأهمية هذه الرياضة وفوائدها السالفة الذكر والدور الاجتماعي الهام الذي تلعبه زاد إهتمام الباحثين والعلماء بها وهي إحدى دفاترهم العملية وأهدافهم الخاصة من خلال سعيهم لتطويرها وتحسين قدرات ممارسيها بما يضمن نتائج أحسن من خلال دراسات علمية على النواحي المحيطة بها ويجسد ممارسيها من عوامل نفسية وعقلية إلى الجوانب الذاتية والداخلية كالمرفولوجية بتوجيه العمل التدريبي بما يخدم هذه الجوانب ومعالجة المشاكل الأخرى لتوفير جو ملائم لممارسة هذه الرياضة براحة تامة والقدرة على الابداع والتطوير فيها.

وفي هذا المجال قمنا بدراسة علمية إرتأينا فيها أن نسلط الضوء على أحد أهم مؤشرات النجاح بالنسبة للاعب كرة قدم وهو اللياقة البدنية أو الكفاءة البدنية العالية من خلال طرحنا لموضوع الدراسة الذي يناقش دراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البنية المورفولوجية لدى لاعبي كرة القدم فئة (12-14) سنة، فاحتوى بحثنا على بابين، الباب الأول خصصناه للجانب النظري الذي يضم فصلين ففي الفصل الأول يتعلق بالبرنامج التدريبي والفصل الثاني يتكلم عن البنية

## مقدمة

---

المرفولوجية أما الباب الثاني فخصصناه للجانب التطبيقي من البحث الذي يضم بدوره, فصلين جاء في الفصل الأول عرض وتحليل نتائج الفرضيات والفصل الثاني فخصص لمناقشة نتائج الفرضيات وفي الأخير ثمرة البحث ككل ألا وهي الإستنتاجات العامة للبحث ثم الخلاصة العامة ونختتمها بجملة من التوصيات والإقتراحات.

الجانب التمهيدي

## الإشكالية :

يعتبر التدريب الرياضي أحد أهم سبل النجاح في كرة القدم لما لها من خصوصيات تنفرد بها باقي الرياضات الأخرى فهي تعتمد في أدائها على سرعة الجري والقوة المميزة بالسرعة وكذلك إستمرار الأداء لفترات طويلة وقدرات حركية وبدنية عالية فهي بالتالي تتطلب جهدا بدنيا وعقليا كبيرين ودرجة عالية من التكيف العضلي على إنتاج الطاقة بطريقة هوائية وغير هوائية , فلا يمكننا تحقيق نتائج إيجابية من دون تدريب جيد وهادف خلال فترات زمنية محددة. ويعرف محمد علاوي:" التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".<sup>1</sup>

حيث ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطوير المجتمعات البشرية، وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات ، بحيث يبنى على أسس علمية مقننة ويهدف للوصول باللاعب للمستويات العالية في جميع ظروف اللعب المختلفة، وكذلك يستند على برنامج مسطر بشتى مجالاته بما فيه التخطيط ووضع خطة للعبة كرة القدم .

كما أن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلا عند إجراء الاختبارات الرياضية، وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيرا على ما حققه الرياضي على أرض الواقع، ولا يمكن الاستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية والمدروسة، لتحسين مستوى التعلم أو التدريب والارتقاء بأداء اللاعب إلى الأفضل.<sup>2</sup>

ومن خلال خرجتنا الميدانية ومراقبتها لتدريبات بعض الأندية الجزائرية المختلفة المستويات لاحظنا نقص في الإهتمام بالجانب البدني من قوة عضلية وبدنية وصفات مرفولوجية ووظيفة التركيز على الجانب الفني الحركي فقط خاصة لدى فئات المراهقة وعدم استعمال البرامج التدريبية لدى هاته الفئات العمرية مما أدى بنا الى طرح التساؤل التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على بعض محيطات عضلات الجسم للاعب كرة القدم في المرحلة العمرية (12-14) سنة؟ .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2002، ص:17.

<sup>2</sup> أ.د/ زكي محمد محمد حسن:" تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية مجموعة من التدريبات المهارية والخططية المركبة"، دار الكتاب الحديث، جامعة الإسكندرية، القاهرة، ط، 2012، ص:113.

والذي اندرج تحته التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل البرنامج التدريبي المقترح له تأثير على بعض محيطات عضلات الجسم الجزء العلوي ؟
- 2- هل البرنامج التدريبي المقترح له تأثير على بعض محيطات عضلات الجسم الجزء السفلي؟

- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على البنية المرفولوجية لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة (12-14) سنة.

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف العلوي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف السفلي .

- أهداف البحث:

يعتبر هذا البحث بادرة إهتمام بالجوانب العلمية في إعداد اللاعبين ونسعى من خلاله الى تحقيق الأهداف التالية:

- دراسة كيفية التأثير الذي تحدثه البرامج التدريبية في مردود لاعبي كرة القدم مرفولوجيا.
- معرفة المستوى الحقيقي للاعبين المراهقين من الناحية المرفولوجية.
- استخلاص المشاكل المصاحبة المراهقين وكيفية تنمية القدرات المرفولوجية.
- مقارنة مستوى بعض القياسات والإختبارات بين لاعبي مختلف المستويات.
- إظهار قيمة البرامج التدريبية بالنسبة للاعبين والمدربين.
- الإجتهد وتعميم الفائدة في المجال البحث العلمي.

-أسباب إختيار البحث:

إن السبب الرئيسي في إختياري لهذا الموضوع قيد الدراسة هو تبين أهمية الإهتمام بالجانب المرفولوجي في تطوير قدرات المراهقين البدنية والحركية, بالإضافة إلى أسباب اخرى وهي كالآتي:

- عدم إهتمام المدربين أثناء التدريبات اليومية بتنمية الصفات البدنية لدى لفئات المراهقة.
- جهل العديد من المدربين واللاعبين لأهمية تطوير القدرة المرفولوجية في سن المراهقة.
- تحسين مختلف طرق التدريب المختلفة.
- نقص البحوث والدراسات في مجال التدريب الرياضي.

- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث نظرا لأهميتها.

### أهمية الموضوع:

جاءت أهمية هذه الدراسة لتبين للقارئ أهمية

- التعرف على البرنامج التدريبي و الوحدات التدريبية.

- تجسيد البرنامج التدريبي ميدانيا.

- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.

### - مصطلحات الدراسة :

إن للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى لبه، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث للقارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة على الموضوع المدروس، وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآتية والتي تمثل دراستنا وهي كالتالي:

### - التدريب الرياضي العلمي:

هي تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في رياضة تخصصية، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى " الممارسة الرياضية " والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعا إلى عوامل النضج والتطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه تأثير الأنشطة المنفذة خلاله<sup>1</sup>.

### التعريف بالبرنامج التدريبي:

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون لبضع أسابيع، يوضع من أجل هدف معين إلى غاية الوصول إلى حالة مفضلة، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال التي تقدم فيه هذه البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وإمكانيات واستعدادات وخصائص وميول

1 مفتي إبراهيم حمادة : " التدريب الرياضي الحديث "، دار الفكر العربي، القاهرة، د ط، 1997 ، ص: 21 .

الأفراد، ولكن على طرفي هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع، وأيضاً يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية، ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج<sup>1</sup>.

**علم المورفولوجيا:** المورفولوجيا هي علم يدرس الأشكال البشرية التي تتضمن عوامل عديدة ومحددة:

- هيكل الجسم: نجده مزود بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعظم والشحم تحت الجلد.
  - إن تنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غدد ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه المجموعة ناتجا وراثيا وإجتماعيا صادرا عن المحيط الذي نعيش فيه.
  - يمكن أن تكون هذه العوامل مقدره من طرف المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التشريحية قاعدة لعلم المورفولوجيا، لمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الدهنية في جسم الإنسان.
- إن علم التشريح هذا والمتضمن الأشكال الخارجية يمكن الكشف عنه بواسطة اختبار عادي تقوم به عن طريق العين المجردة أو اللمس وهناك وسائل أخرى لتقدير البنية المورفولوجية.<sup>2</sup>

#### - كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.<sup>3</sup>

#### - تعريف المراهقة:

**لغة:** إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الإقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

**إصطلاحاً:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.<sup>4</sup>

1 مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص:192.

2 شاشوة بوعلام/ قراري سفيان: "الخصائص المورفولوجيا البدنية والتقنية الاعبي كرة السلة (11-13) سنة" مذكرة تخرج EPS 1999، ص:05.

3 مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"، ط2 دار ابن حزم، بيروت، لبنان: 1998، ص:09.

4 عبد الرحمان العيسوي: "دراسات في تفسير السلوك الإنساني"، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999، ص:100.



## الدراسات السابقة والمشاهدة:

## تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة أو المشاهدة من أهم المحاور التي يجب على الباحث إتباعها وتحليلها وملاحظتها بدقة لتدعيم وإثراء البحث والمقاربة بين هذه الدراسات والبحث، ويتعمق فيها قدر المستطاع ومن أهم هذه الدراسات السابقة والمتشاهدة لهذا الموضوع هي:

**الدراسة الأولى:** دراسة زينان بلال مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية سنة 2008-2009 بعنوان "دراسة تأثير التدريب بالمقاومات على القدرة الفيزيولوجية والبنية المرفولوجية للاعبين كرة القدم فئة (9-12) سنة" دراسة ميدانية لجمعيات رياضية لولاية تيبازة.

## التساؤل العام:

هل التدريب بالمقاومات يؤثر على البنية المرفولوجية والقدرة الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة ما قبل البلوغ (9-12) سنة.

## التساؤلات الجزئية:

- هل التدريب بالمقاومات يؤثر على البنية المرفولوجية لدى لاعبي كرة القدم؟  
 - هل التدريب بالمقاومات يؤثر على القدرة الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم؟  
 وقد إستخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.  
**عينة البحث:** إشمئت على 50 لاعب لكرة القدم وتم إختيارها بطريقة مقصودة تتراوح أعمارهم بين 9-12 سنة وقسمت العينة الى مجموعتين : المجموعة الأولى وهي التجريبية وتضم 25 لاعبا من مدرسة سوناطراك بشرشال و 25 لاعبا آخر من مولدية شرشال بولاية تيبازة وهي المجموعة الضابطة.

## أهداف الدراسة:

- دراسة كيفية التأثير الذي يحدثه التدريبات بالمقاومات في مردود لاعبي كرة القدم فيزيولوجيا ومرفولوجيا
- معرفة المستوى الحقيقي للاعبين الأطفال من الناحية الفيزيولوجية والمرفولوجية.
- استخلاص المشاكل المصاحبة للأطفال وكيفية علاجها عند تنمية القدرات الفيزيولوجية و المرفولوجية.
- مقارنة مستوى بعض القياسات والإختبارات بين لاعبي مختلف المستويات.

## نتائج الدراسة:

- إن التدريب بالمقاومات يحسن من كفاءة الأجهزة الحيوية لجسم الطفل في مرحلة ما قبل البلوغ من القلب وجهاز الدوران والجهاز التنفسي .
- إن التدريب بالمقاومات يساهم في إتساع القفص الصدري مما يؤدي الى زيادة إستهلاك الأوكسجين بنسبة كبيرة .
- إن التدريب المقاومات لايساهم في زيادة للقوة العضلية في مرحلة ما قبل البلوغ لكنه يساعد في النمو البدني .
- كما إستنتجنا ان هناك بعض الخصائص المرفولوجية لايساهم التدريب المقاومات في تطويرها وزيادتها كالوزن والطول، طول الطرف السفلي، وطول الذراع التي كانت نتائجها في الاختبار البعدي متقاربة جدا بين المجموعتين وكانت في بعض الأحيان المجموعة الثانية والتي لم تتدرب بالمقاومات أحسن من المجموعة الأولى .
- كل هذا يدل على ان التدريب المقاومات يؤثر على القدرة الفيزيولوجية وبعض الخصائص المرفولوجية لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة ما قبل البلوغ من 9-12 سنة .

## التوصيات و الإقتراحات:

- ضرورة إهتمام المدربين بتدريب المقاومات لتطوير القدرة الفيزيولوجية والبنية المرفولوجية لدى الأطفال .
- يجب ان تكون الراحة البنينة للأطفال خلال ممارسة التدريب المقاومات كافية بين كل أداء وآخر التمرين .
- نوصي بأن يكون عدد مرات التدريب حصتين أو حصة واحدة لتدريب المقاومات مع مراعات ان يكون أن هناك يوم راحة واحد على الأقل بين هذه الوحدات .
- وجوب إهتمام المدربين بالجانب العلمي (الطب الرياضي، علم الفيزيولوجيا وعلم المرفولوجيا) في إعداد برامجهم التدريبية
- توجيه الطلاب بالمناقشة مثل هذه المواضيع في المذكرات والرسائل للرفع من مستوى معهد التربية البدنية والرياضية .

الدراسة الثانية: رحيم عطية جناتي بعنوان "تأثير البرنامج تدريبي مقترح بالأوزان لتطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد"

## فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.
- حيث تمت التجربة على منتخب جامعة ميسان بكرة اليد ولاعبي مركز شباب حي الحسين وشملت العينة على 33 لاعبا يمثلون منتخب جامعة ميسان ومركز شباب حي الحسين وتم اختيار 24 لاعب فقط وشكلو نسبة 80% من مجتمع البحث وقسموا إلى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية وذلك بالطريقة العشوائية وكان عدد كل مجموعة 12 لاعبا.

## تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على القدرة العضلية لدى اللاعبين.
- وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرة العضلية لدر لاعبي كرة اليد.
- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرة العضلية.

## نتائج الدراسة:

- مساهمة المنهج التدريبي المقترح في تطوير القدرة العضلية لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية.
- أعلى نسبة التطور كانت لإختبارات الوقوف البار الحديدي على الكتفين وأقل نسبة تطور كانت لإختبارات رمي الكرة الحديدية وزن (5كلغ) لأبعد مسافة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة الإختبارات البعدية في الإختبارات القدرة العضلية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة الإختبارات البعدية في نسبة تطور على التوالي.

## التوصيات:

- إعتتماد تفاصيل المنهج المقترح عند العمل فئات أخرى لتطوير القدرة العضلية.
  - إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بالأوزان في تطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد للشباب.
  - لغرض تطوير أداء المهارات الهجومية عدم الإكتفاء بأداء المهارات وإتناء تطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين يساهم في تطوير الأداء.
  - ضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد للشباب بإستخدام الاوزان لتطوير القوة العاملة لديهم.
  - عمل دراسة مشاهجة لفئة الناشئين والمتقدمين بمتغيرات الدراسة الحالية.
- الدراسة الثالثة: دراسة عماد صالح عبد الحق تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين".

## الفرضيات:

1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على جميع متغيرات الدراسة و الأداء المهاري لمهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

2- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على جميع متغيرات الدراسة و الأداء المهاري لمهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.  
-وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

وأختبرت عينة عمدية قوامها (30) طالبا من طلاب قسم التربية البدنية والرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تضم كل مجموعة (15) طالبا وأجري إختبار قبلي لكلتا المجموعتين مكون من إختبارين بدنية ومهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات.

تهدف هذه الدراسة إلى: التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

## نتائج الدراسة:

1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية في تنمية القوة العضلية ومستوى أداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

2- البرنامج العادي له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية عنصر القوة العضلية ومستوى أداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، ولكن ليس بفاعلية البرنامج المقترح.

3- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمتغيرات القوة العضلية ومهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين بين الأفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

## التوصيات:

- الإهتمام بتنمية القوة العضلية وذلك بإستخدام البرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية وتحسين الأداء المهاري في مهارات جهاز المتوازيين، والعقلة.

- إستخدام البرنامج التدريبي في برنامج خطة القسم في تدريس مساق الجمناستك، لتحسين المستوى البدني والمهاري للطلبة.

- إجراء دراسات مشاهجة على فئات عمرية مختلفة وخاصة الناشئين.

## التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الإختبارات وإبراز تأثير البرنامج التدريبي على البنية المرفولوجية والقوة العضلية وكذلك إتفقت في النقاط التالية :

## • من حيث العنوان :

على الرغم من الإختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول تأثير البرنامج التدريبي على البنية المرفولوجية وتنمية القوة العضلية .

## • من حيث المنهج :

كل الدراسات إستخدمت المنهج التجريبي.

## • من حيث الأدوات :

إستخدمت كل الدراسات نفس الأدوات تقريبا التي التي تساعد على إجراء الإختبار.

## - الإستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الإستفادة منها وفق النقاط التالية :

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته .
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث .
- إستخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .
- إختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية إستخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث
- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث .
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة .
- الإستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية .
- إنارة الطريق أمام الباحث في إنتقاء وإختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة .

# الجانب النظري

# الفصل الأول

التدريب الرياضي

## تمهيد

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة، وعلى كفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين.

لوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالاتزان.

وستتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي، لتنتقل إلى معرفة المدرب الرياضي للناشئين في كرة القدم، وما يتميز به من خصائص، وصفات وما عليه من واجبات اتجاه التدريب بصفة عامة، والناشئين بصفة خاصة.



## التدريب الرياضي:

## 1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".<sup>1</sup> وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".<sup>1</sup> كما يعرف التدريب: " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة".<sup>2</sup>

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".<sup>3</sup> ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد.

## 2- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والإجتماعية، الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة، القوة، التحمل) والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص:19.

<sup>2</sup> - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص:9.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص:17.

وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،.....الخ.<sup>1</sup>

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي".<sup>2</sup>

### 3- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن إعتبارها واجب المدرب كما يلي:

#### 3-1 الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضة.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

#### 3-2 الواجبات التعليمية:

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

<sup>1</sup> - أمر الله ألبساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، الناشر للمعارف، جلال جزي وشركائه، الإسكندرية، 1998، ص: 12.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص: 12.

## 3-3 الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة<sup>1</sup>

## 4- مبادئ التدريب الرياضي:

4-1- مبادئ التعميم: لا يكون التدريب علمي ولا حديث إن لم يكن يلم بقدرات الرياضي (صفات) ويطلق على هذا المبدأ الشمولية لأن الرياضي كل متكامل وليس مجموعة من المعطيات وإذا اعتمدنا على هذا المبدأ للتدريب فإننا نستعمل الوسائل العامة المختلفة.

4-2: مبدأ الاستمرارية: إن سلسلة من الحصص ضروري لتمثيل أي عمل كان, كما أن العمل على المدى الطويل يعطي تغيير جذري وعميق ومستمر ولذا يجب الحفاظ على المكتسبات بالطريقة نفسها وهذه التغيرات غير ممكنة إلا بعمل مستمر ومنتظم, هذه الاستمرارية ضرورية بالنسبة للدورة والمرحلة والموسم, وكل عمل خلال سنوات التدريب يسمح بتطوير مستوى صفات الرياضي.

4-3- مبدأ التدرج: أثبتت الخبرات العديدة أن عمل الشدة المتابعة بالزمن يكون فيه تدرج حيث ان هذا التدرج لا يمكن تحقيقه إلا بالنتائج الثابتة..

4-4- مبدأ التناوب: كل المناهج الحديثة تعتمد على هذا المبدأ الذي هو تناوب المجهودات والتمارين والحصص بوسائل التدريب.<sup>2</sup>

4-5- مبدأ التكرار: العمل بالدورة يسمح بتحسين الكفاءة والصفات الحركية بطريقة منتظمة وذلك خلال تكرار الحصص بنفس الهدف.

4-6- مبدأ التجميع والتفرد: التدريب الجماعي يحقق الابتعاد والملل ويسمح بالمنافسة والتصحيح بواسطة الملاحظة المستمرة للأخطاء, اين يكون التصحيح تقني, وتكتيكي, ونفسي مع الأخذ بعين الاعتبار للعمل الفردي ونعني بذلك الصفات والمميزات الفردية.

4-7- مبدأ المرحلية: هو مبدأ أساسي ترتبط به كل الاستراتيجيات الخاصة بالتدريب على غاية الوصول الى الهدف المسطر, حيث يعتبر وجهة ضرورية لتحقيق تطوير حالة التدريب.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي، ط2، 2001، ص:30.

<sup>2</sup> Weinek J: << Manuel de l'entrainement >> Ed vigot. Paris 1987, P89.

<sup>3</sup> د/ علي نصيف/ قاسم حسن حسين: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار المعرفة، بغداد 1980، ص:26.

**5- هيكلية التدريب الرياضي:** معنى هيكلية هو بناء علاقة داخلية بين محتوى التدريب ومراحلها وهذا لا يتم إلا عن طريقة جوانب علمية ملائمة نجد منها:

• **جانب الاستمرارية:** حيث يعتبر الجانب الجوهري في تحسي الاداء المهاري للاعب هذا يكون على أساس العمل على نمو حالة التدريب للاعبين واعدادهم بصفة مستمرة وهذا يؤدي بنا الى القول ان تحقيق النتائج يأتي عن طريق الاستمرارية في التدريبات.

• **جانب وحدة الاعداد العام والخاص:** مبني على تقرير عقلائي بين العناصر المؤسسة للتدريب وتوزيع التكوين العام والخاص (البدني, التقني, التكتيكي) اثناء دورة التدريب مع تحديد اهداف كل مرحلة إعدادية.

• **الجانب الدوري:** لتطوير التدريب يبني على التناوب بين دورات التدريب.

• **جانب زيادة التدريجية في اعمال التدريب:** حيث ترتفع أحمال التدريب بطريقة تدريجية أو عن طريق التناوب بين الأعمال وفترات الراحة , وكذلك التدريب في الحجم والكثافة وذلك في اطار تكيف الجانب الوظيفي للاعبين كما ان أسس الزيادة يرتبط بوحدة العمل والاسترجاع وكذلك العصوي للاعب.

وهناك جوانب اخرى تعتمد عليها الهيكلية مثل: جانب الدورات الأسبوعية , والشهرية والسنوية وكل ما يتعلق بها من شدة الحمل , والحجم وكثافة المراحل وفترات التدريب<sup>1</sup>

هذه الهيكلية تتعلق بالعوامل التالية:

- الترابط بين مختلف حلقات التدريب (حصة, فترة, مرحلة, دورة).
- الترابط أو التقرير النسبي للحمل المطبق.
- نظام الترابط المنطقي بين مختلف جوانب التدريب (البدني, التقني, التكتيكي, النظري).

**6- الطرق المستعملة في التدريب الرياضي:**

**6-1- الطريقة المستمرة:** تتصف هذه الطريقة بأن التمارين تؤدي بجهد منتظم وبدون فترات راحة وتكون فيها التمارين ذات طبيعة دورية حركية (ميكانيكية) و تستخدم طريقتين وهذا حسب المدة:

\* تؤدي التمرينات بشدة لمسافة السباق, في هذه الحالة يؤدي التمرين بسرعة قصوى, معنى هذا أنه يؤدي جهد بدني وهذا الشكل في الطريقة يستخدم لتنمية العمل.

<sup>1</sup> Blazevic M. duimovie: guide pratique de l'entraîneur Fleurvoges Evedon 2 Ed suisse 1987, p:2.

\* وفيها يؤدي الجهد المستمر المتساوي الشدة بسرعة منتظمة ونتيجة لذلك يمكن أن يكون دين الأوكسجين من 2-3 لتر والذي لا يؤثر بشكل واضح على السرعة ويصل معدل النبضات الى 150ن/د وهذا الشكل من التدريب يرفع من مستوى الفترة الهوائية للجهاز الوظيفي .

وهناك نوعان من التدريب المستمر: التدريب المستمر البطيء والتدريب المستمر السريع وتعتبر طريقة التدريب المستمر البطيء أكثر إنتشارا وخاصة في رياضة السباحة.

كما تعتبر طريقة التدريب المستمر البطيء هو أنسب الطرق للتدريب كبارالسن والرياضيين في بداية الموسم الرياضي.

**6-2- طريقة التدريب الفترتي:** يقصد به تدريب المراحل أي ان العمل أو الأداء لا يسمر لمسافة طويلة دفعة واحدة بل يكون على مراحل بحيث تكون هناك فترات للعمل تعقبا لفترات للراحة البدنية.

**6-2-1- اسس التدريب الفترتي:** يعتمد التدريب الفترتي على مجموعة من الاسس والخصائص يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

\* يختلف التدريب الفترتي عن التدريب المستمر بتاثيره الافضل على تكييف الجهاز العصبي المركزي لأداء الحركات المطلوبة في المنافسة, هذافضلا عن إمكانية التدريب لفترة أطول أي أداء حجم التدريب الأكبر , ممايعمل على تكييف عمليات التمثيل الغذائي الهوائي للعضلات لعملية التدريب الرياضي.

\* اختلاف نتائج الدراسات حول تحديد فترات دوام الحمل وفترات الراحة البينية بالنسبة للتدريب الفترتي حيث يرى البعض ان استخدام فترات عمل طويلة هو الافضل لتنمية الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ( $Vo_{2max}$ ), بينما يرى البعض ان قصر فترات العمل هو الافضل, وعموما فان كل الاسلوبين مطلوبين إذايمكن استخدام فترات عمل تستمر لمدة 3أو 5 دقائق تليها فترات الراحة بنسبة المقدار.

\* عند استخدام التدريب الفترتي خلال فترات الراحة يمكن أداء انواع مختلفة من العمل العضلي كالماشيالخفيف والهرولة أو الجري ,وقد تضح ان أداء تدريبات خفيفة بمستوى 30-40 % من الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين يساعد على سرعة التخلص من حامضاللاكتيك بحيث تصل معدلات القلب خلال الراحة من 100-115ض/د بالنسبة للبالغين من الذكور وفي حدود 105-120ض/د بالنسبة للإناث<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> د/ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح/أحمد نصر الدين سيد, "فيزيولوجيا اللياقة البدنية", دار الفكر العربي، الطبعة (1)، القاهرة، 1993، ص: 24.

**6-3- التدريب الدائري:** يعرف Harr التدريب الرياضي بكونه "عبارة عن طريقة تنظيم لأداء التمرينات , باداء أو بدون أداء أداة يراعي فيها شروط معينة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ,ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ ,أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية".<sup>1</sup>

ومما سبق يفهم تحت مصطلح "التدريب الرياضي" والصور المختلفة لتصميماته ومتغيراته انه طريقة تنظيمية لطرق التديب المختلفة (مستمر,فترتي,تكراري) كما ان المصطلح يعطي إجماء صحيحا إلى أن التدريب لوحدة التدرينات الدائري غالبا ما تأخذه شكل دائرة حيث ترتب التمرينات حسب أهداف أعراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني وهكذا ملتزما بتسلسل التمرينات إلى ان ينهي الدائرة ومجموعة التمرينات هذه يطلق عليها "دورة" وقد يؤدي اللاعب دورة او دورتين.<sup>2</sup>

#### 6-4- التدريب التكراري:

تعني إستمرار الحفاظ على السرعة او التوقيت لأداء مراحل زمنية من 5-12 دقيقة وهومن الطرق التي تعمل بها على تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية حيث أنه إذا التدريب بسرعة أقل من سرعة المنافسة أم قريبة منها يؤدي إلى تحسين القدرات اللاهوائية.<sup>3</sup>

#### 6-5- طريقة المسابقات:

تؤدي التمرينات فيها في ظروف تشبه إلى حد أكبر ظروف التي تقام فيها المسابقات ففي بعض انواع الرياضة مثل العاب القوى ,الالعاب الرياضية,فلن مسابقات تشغل حوالي ربع الحجم السنوي من وقت التدريب,محاولين بذلك أن يظهرأ أحسن مستوى لديهم وبهذه الطريقة فلن ذلك سيؤدي حتما على زيادة التعب لدى اللاعبين ,ويمكن للرياضيين أنيشتركوا في المسابقات الحقيقية التي لا بد ان يحقق فيها انتصارات ,أما باقي المسابقات فمن الممكن الاشتراك فيها فقط بهدف اختيار حالة اللاعبين الفنية والبدنية والتكتيكية.<sup>4</sup>

#### 6-6- طريقة اللعب:

هي طريقة تشبه طريقة المسابقات تستخدم لتنمية صفة أوصفات بدنية باستخدام أنشطة والعب حركية يغلب عليها طالع اللعب بشكل منتظم اوغير منظم,تحدث فيها تغيرات كبيرة مثل: الجو النفسي والاجتماعي بين اللاعبين

<sup>1</sup> د/ كمال درويش/ محمد صحي حسين, "الجديد في التدريب الدائري", مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص:24.

<sup>2</sup> د/ كمال درويش/ محمد صحي حسين:مرجع سابق، ص:25.

<sup>3</sup> د/ أبو العلاء أحمد الفتاح/ أحمد نصر الدين سيد: مرجع سابق، 1993، ص:274.

<sup>4</sup> د/ بوخذنة مولود/ بوغري محمد: مرجع سابق 1993، ص:33.

وتستعمل بشكل واسع كبير أطفال أو الفئات الصغرى ومن مزاياها كذلك تنوع الالعاب وكثرتها, أما عن عيوبها فلا يمكن تحديد العمل, ولا جرعاته بالإضافة إلى تعرض اللاعبين للإصابات مختلفة.<sup>1</sup>

### 7- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

إن اختيار التدريب وسيلة لتطوير المستوى الرياضي لذا يجب وضع معايير واضحة تحكم تنفيذ التدريب الرياضي والمعايير التدريبية تحقق ثلاثة أمور:

1- تصنيف الحالات التي تحتاج إلى استجابة.

2- تحديد الاستجابة التي يستجيب بها الرياضي عند التدريب.

3- تقدير المستويات التي يصل إليها الرياضي.

ولضمان أهم واجبات التدريب الرياضي أو أسبقياته تعني وبذلك أن التدريب لسنوات عديدة يتطلب الكثير من الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر (دورات سنوية, وفصيلة وأسبوعية, ويومية).

\* بناء الخطة للقواعد العلمية الحديثة تستمد مادتها من العلوم الطبيعية والانسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التدريب.

\* تحديد الأهداف والوسائل وطرق تنفيذ واجبات الخطة.

\* الارتباط بالتقويم والقياس في مختلف المراحل حتى يمكن معرفة مدى النجاح أو الفشل, ودراسة مختلف النتائج التي

ستسفر عنها عملية التخطيط فالتقويم يساعد على التأكد من التدريبات وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث

والمراجعة.<sup>2</sup>

### 8- البرمجة في التدريب الرياضي:

8-1- تعريف برمجة التدريب: هي مرحلة التصوير الترتيبي لحصص التدريب وتأسيس حسب الخبرة والتطبيق والمعرفة

لعلوم الرياضة.<sup>3</sup>

### 8-2- أنواع البرمجة:

#### 8-2-1- البرنامج المستقبلي (التصوير) التدريب الرياضي:

هو برنامج مستقبلي أوجزه للتوجيه العام يعطي من أجل الإستمرارية ويوضع الاهداف الثابتة والخاصة (المركزة)

ويغطي طرق تنفيذ هاته الأهداف.

4 Ronato Manno: les bases d;entraînement sportif raduit de l;italien par pierre coprere Ed Revue Eps 1989.p:8

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين : مرجع سابق 1998، ص: 203.

<sup>3</sup> Weinek.J, مرجع سابق 1997، ص: 34.

**8-2-2-2- البرنامج المهيكل: "Le programme cadre":**

تميزة بتعميم مجموعة من الصيغ الموجهة إنطلاقاً من تصور تدريب رياضة معينة لمجموعة من الرياضيين ويمس التحضير الثابت لمجموعة من السنوات الرياضية.

**8-2-2-3- البرنامج الجماعي: "Le programme collectif":**

هو برنامج عمل ينشأ انطلاقاً من برنامج مهيكل موجه إلى مجموعة رياضيين لديهم نفس الهدف والمستوى يحتوي على معلومات حول العدد والمستوى والوقت وتعريف وأهداف بعض المنافسات ومعلومات حول مدة التدريب ووسائله.

**8-2-2-4- البرنامج الفردي: "Le programme individuel":**

يحتوي على التوجيهات الأساسية التي تسمح لموضوع بإعطاء نتائج جيدة ويعرف الأهداف والوسائل والتكيفات والتنظيم والزيادة.

**8-2-2-5- البرنامج المتعدد السنوات "Le programme pluriannuel":**

هو برنامج بناء التدريب الرياضي بالمراحل على المدى الطويل يحتوي على عدة مراحل مختلفة: التدريب القاعدي، التدريب التكويني، تدريب المستوى العالي.

**8-2-2-6- البرنامج السنوي "Le programme annuel":**

- يبين تشكيل عمل الرياضي أو مجموعة رياضية خلال العام ويحتوي على:
- تعريف مختلف النقاط والأهداف المهمة خلال هذا العام .
  - برمجة حمل التدريب .
  - التشخيص المستقبلي للنتائج والاداء.
  - برنامج التقويم والتقدير .

**8-2-2-7- برنامج الدورة الكلية "Le programme micro cyclique":**

يوضح نتائج التدريب خلال مدى متوسط وخلال أسابيع قليلة، يبرمج لهدف توضيح مراحل تطوير الشدة للحالة الرياضية العادية إلى غاية الحالة الجيدة.

**8-2-2-8- البرنامج الاسبوعي "Le programme hebdomadaire":**

سمي البرنامج العلمي أو الدورة الجزئية والتدريب لمجموعة من الايام على غاية أسبوع يحتوي على جزء لتوضيح والحمل خلال التدريب خلال اسبوع، وكذلك تغير الأهداف الأساسية لوحدة التدريب.

**8-2-2-9- برنامج الوحدة التدريبية "Le programme d'une unite d'entrainement":**



تشمل التوضيحات الثابتة لبناء كل حصة تدريبية مع تحديد الأهداف، الحمولة، الكيفية، المحتويات.<sup>1</sup>

### 9- الوحدة التدريبية:

**9-1- تعريف:** تعد الوحدة التدريبية نواة عملية التخطيط اليومي، إذا ينظر إليها أنهل اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي، حيث تتنوع الوحدات التدريبية حسب الهدف المراد الوصول اليه.

### 9-2- تخطيط محتويات الوحدة التدريبية:

يعتمد التدريب الرياضي السليم على التخطيط الدقيق لطبيعة الموضوع المراد تعليمه للرياضي حيث لا بد من اتباع بعض الحقائق عند التخطيط منها:

- \* تتضمن مالا بد معرفته من المعارف والمعلومات الحيوية الاساسية للاتجاهات المراد بناؤها أو تعديلها.
- \* تتضمن ما يجب معرفته وتطويره وتشمل أكبر قدر مما يجب إعطاءه من المعلومات المهمة.
- \* تتضمن ما يحسن معرفته وتشمل على المعلومات والمهارات ذات الاهمية الثانوية.
- \* تتضمن ما لا ينسى معرفته وتشمل على المعلومات المعرفية التي يمكن تقديمها إذا سمح الوقت بذلك.<sup>2</sup>

### 9-3- تحضير الوحدة التدريبية:

أما تحضير الوحدة التدريبية فيجب على المدرب ان يتبته مسبقا وقبل تقديم الموضوع الذي سيحضر في الوحدة التدريبية، ويستحسن أن يتم تحضيره كتابة باستخدام كراس أو تحضير دفتر.

حيث أن الطريقة المثلى لتحضير الوحدة التدريبية والتي ينصح بإتباعها تتخلص في السير وفقا للخطوات التالية:

**9-3-1- الخطوة الأولى:** الإعداد ويتضمن ذكر العناصر الأولية التمهيديّة التي تقدم للموضوع وفقا للتدريب المعين ويستحسن أن يدون ذلك من أول صفحة من صفحات دفتر التحضير.

**9-3-2- الخطوة الثانية:** العرض ويذكر فيها عرض الموضوع وفقا للخطة والمناهج الذي سيتبع موضحا به المعلومات والمهارات والمعارف والعناصر والاتجاهات المراد تدريسها.

**9-3-3- الخطوة الثالثة:** الاعادة ويذكر في هذه الخطوة ملخصا ما تم عرضه من استخدام الاسئلة

**9-3-4- الخطوة الرابعة:** الاختيار هو ليس شيء حتمي و إنما قد يستخدم للتأكد مما حصله الرياضيون خلال فترة تدريبهم.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jurgen weinek: مرجع سابق 1997، ص32.

<sup>2</sup> د/ قاسم حسن حسانين: مرجع سابق 1998، ص:244.

<sup>3</sup> نفس المرجع: ص:247.

## 9-4-أقسام الوحدة التدريبية:

ان الموقف الايجابي من التدريب هو محاولة رفع التأثير فضلا عن الاعداد للاجهزة الوظيفية لتقبل الحمل بصورة تدريجية.

## 9-4-1-القسم التحضيري:

هو الجزء الاول من الوحدة التدريبية ويطلق عليه بالاحماء ويهدف بصورة اساسية الى اعداد الرياضي من جميع الجوانب ومن واجباته :

- \* الإسترخاء: العمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والتمطية اللازمة.
- \* الإحماء أو الحمل الاول: يؤدي ذلك الى زيادة عدد ضربات القلب وكمية الدم المدفوع في الدقيقة الواحدة وإعداد الدورة الدموية وتفتح الشعيرات الدموية وزيادة عملية التنفس في الرئتين ودفع درجة الحرارة.
- \* التنظيم الحركي: اداء الحركات الخاصة للوصول الى قابلية رد الفعل الجيد
- \* الجانب النفسي الجيد : للوصول الى الوضع المناسب لعمل الجهاز العصبي والتركيز على الجوانب الرئيسية والوصول الى الإستعداد الملائم للتدريب
- \* الإعداد التربوي: ويعني اعداد الوضع التربوي والتميز بين الاعداد العام والاعداد الخاص حيث يسبق الاعداد العام الاعداد الخاص

وتكون التمارين شاملة عامة غالبا ما يحتوي كل منهاج اعداد على تمارين الهولة التي تربط بتمارين الارتخاء والتمدد والكرات والعابها, وتستغرق مدتها 15-30 دقيقة.<sup>1</sup>

## 9-4-2- القسم الرئيسي:

أما القسم الرئيسي فهو يحتوي على واجبات تحقق تطوير حالة التدريب الرياضي وتكمن في اتقان فن الاداء الحركي والخططي والقابلية الجماعية ,والتاكيد على التمارين الاختيارية وفق مستلزمات الوحدة بين التربية والتعليم, فعلى المدرب ان يأخذ بعين الاعتبار أن الجزء الرئيسي يتطلب جهد وانتباه نظرا للآن قدرة الرياضي على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق الحركي تكون في افضل حالاتها عقب الجزء التحضيري مباشرة أما إذا اشتملت الوحدة التدريبية على عدة واجبات وأهداف متعددة, فيحسن مراعاة الترتيب الاتي في محتويات الجزء الرئيسي:

<sup>1</sup> د/ قاسم حسن حسانين, مرجع سابق, 1998, ص:248.

\* ان التحسين في الاداء الحركي يتطلب قابلية تركيز عالية من قبل الرياضيين اي ان تعلم فن الاداء الحركي واتقانه او اي صفة من الصفات البدنية يتطلب من الرياضي القدرة على التركيز والانتباه ولا يستطيع الرياضي التركيز الكامل الا في حالة عدم اجهاد الجهاز العصبي .

وفضلا عن ذلك فإن تطوير الاستجابة الحركية الجديدة وتنميتها لا يحالفه النجاح إلا في الاثارة الايجابية للجهاز العصبي وهو الوزن الذي يتميز به الرياضي بعد عملية الاعداد المباشرة.

\* يكون التطوير الايجابي وبناء رد الفعل الحركي الارادي لجديد للحصول عليه عندما يهيأ الجهاز العصبي بشكل جيد, وهذا يحدث بعد القسم التحضيري مباشرة ويتطلب السرعة و السرعة المميزة ربطها بتحسين فن الاداء الحركي تكون مآثرة عندما لاتكون الاجهزة العضوية في حالة تعب وتعمل بشكل فعال .

أما تمارين الانطلاق في المسافات القصيرة التي تادي بعد الحمل العالي في لاتعمل على رفع قابلية السرعة على تحسين السرعة النهائية والتوجيه الاداري ويمكن ان ينتهي القسم الرئيسي بتمارين تطوير القوة ثم المطاولة وتستغرق مدته من 45-60 د.

### 9-4-3- القسم الختامي:

ويهدف الى محاولة العودة بالرياضي إلى الحالة الطبيعية أو ما يقرب منها قدر الامكان بعد الجهد المبذول وينخفض مقدار الحمل المسلط على الرياضي بصورة تدريجية في هذا الجزء من الوحدة التدريبية مع ملاحظة عدم تكيف الرياضي على تلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو المطالبة بتركيز الإنتباه و أحيانا يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي عند مزاوله الألعاب الصغيرة , وهذا فضلا عن تمارين الإسترخاء المختلفة ,ويرتبط بناء الخبرة النهائي عموما بمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة ,ويمكن في نهاية هذا الجزء ابداء ملاحظات وتوجيهات مرتبطة بالوحدة ولتطوير حالة التدريب نلعب سرعة الشفاء والوصول الى الراحة دورا كبيرا لان الرياضي يتمكن من رفع مستوى التدريب وزيادة عدد مرات التدريب أسبوعيا كلما كان وصوله الى وضع الراحة قريبا وتستغرق مدة هذا القسم ما بين 10-15 د<sup>1</sup>.

### 9-5- الحصة التدريبية في كرة القدم:

#### 9-5-1- الإحماء قبل التدريب:

ويهدف الى تحفيز الجهاز العصبي والاجهزة الداخلية وكذلك رفع لياقة العضلات كجزء من مرحلة التهيئة , ثم يركز على الجزء الخاص باستخدام التمارين والحركات التي تخدم الموضوع الرئيسي للتدريب. ويمكن تقسيم الاحماء قبل التدريب الى قسمين هما:

<sup>1</sup> د/ قاسم حسن حسانين: مرجع سابق 1998، ص: 249.

أ-الإحماء بدون الكرات: وفيه يتحرك اللاعبون على طول الملعب من هدف باتجاه الهدف الاخر بهرولة بسيطة تصاحبها حركات القسم العلوي من الجسم وتغير في ايقاع السرعة ثم بعض التمارين الجمناستيكية البسيطة والقفز ثم الركض بتغيير الاتجاه من 5-7 دقائق يتبع ذلك تشكيلية من تمارين المط العضلي الفعال والغير فعال.

ب-الاحماء باستخدام الكرات: تستخدم مجموعة كبيرة من التمارين المصاحبة للكرة ففي اجراء عملية التهيئة اثناء التدريب لتوفير الوقت والمبدأ الاساسي في استخدام الكرات هنا هو تطوير عنصر الاحساس بالكرة وادخال عنصر التشويق في بداية التدريب.

### 9-5-2-برنامج التهيئة بالكرات:

يتكون البرنامج من ثلاثة مراحل حيث تزداد شدة التمارين من مرحلة إلى أخرى و الوقت الكلي هو 30دقيقة ويمكن تقليل الوقت المعين من كل مرحلة.

### 9-5-3-تمارين الاعداد أو الاستشفاء:

من المهم التدريب بفترة من النشاطات الاعداد والتي تحتوي على الهرولة وتمارين الاطالة.<sup>1</sup>

### 10- التدريب الرياضي والصفات البدنية :

#### 10-1- تعريف الصفات البدنية :

القدرات البدنية هي مجموعة العوامل المرفولوجية والبيوميكانيكية والسيكولوجية وتعريف هاته القدرات البدنية يجب ان تكون محددة فيما يخص التطور الجيد لمجموع العوامل لكي يكون الرياضي في لياقة بدنية جيدة يجب ان نوضحها كقدرات بدنية عامة ولكي تكون الارادة لتحقيق نتيجة عالية و محددة في نشاط رياضي معين. وهذا يعني القدرات البدنية الخاصة ، وبصفة عامة الصفات البدنية الضرورية للرياضيين يمكن تصنيفها الى ثلاثة اصناف :

- قدرات على تحويل الطاقة تبعا لعوامل هوائية ( المداومة والسرعة).
- بمساعدة منهجها العضلي العصبي الذي يتأثر بـ:القابلية العضلية المفصلية (المرونة)والتنسيق (الدقة) والقوة.<sup>2</sup>

### 10-2- تدريب الصفات البدنية:

#### 10-2-1- القوة:

تعريفها:"القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الاعداد البدني وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في الملعب ،ومن العوامل الجسمانية الهامة للانجاز".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> د/ موفق مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، جامعة بغداد، 1998، ص:106.

<sup>2</sup> د/ بوخذنة مولود/ بوغري محمد: مرجع سابق 1998، ص:26.

أما تعريف القوة في مجال كرة القدم فهي "مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب او المنافس او الكرة او الاحتكاك".<sup>2</sup>

تنقسم الى قوة قصوى ،قوة مميزة بالسرعة وقوة الحمل.

**تدريب القوة العضلية:** لزيادة القوة العضلية فاننا نسعى الى :

1-زيادة محصلة القدرة العضلية خلال الفعاليات الانفجارية في كرة القدم مثل التهديف والقفز وغيرها .

2-منع حدوث اصابات .

3-اعادة الحصول على القوة بسرعة اكبر بعد الاصابة .

وينقسم تدريب القوة للاعبين كرة القدم :

**-تدريب القوة الوظيفي:** الفائدة من هذا التدريب يكون بتحسين القوة العضلية ذات تاثير الفعال خلال اللعب

**-تدريب القوة الاساسية:** خلال هذا التدريب ان المجاميع العضلية تتدرب بحركات منعزلة عن طريق استخدام اثقال حرة

يؤدي تدريب القوة العضلية إلى حدوث بعض التغيرات المرفولوجية في جسم اللاعب من أهمها:

\* زيادة المقطع الفيزيولوجي للعضلة.

\* زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة.

\* زيادة حجم الالياف العضلية .

\* زيادة كثافة الشعيرات الدموية .

- أما التغيرات على الجهاز العصبي: تتمثل في :

\* تحسين السيطرة العصبية على العضلة .

\* تقليل العمليات الوقائية للانقباض .

أما التغيرات التي تحدث في الجهاز الدوري:

\* زيادة الحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين بدرجة قليلة .

\* زيادة نمو جدار القلب مع الحفاظ بنفس تجويف القلب .

- أما التغيرات البيوكيميائية فتتمثل :

\* زيادة مخزون العضلة من مصادر الطاقة الكيميائية .

<sup>1</sup> د/ سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم ج1" دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1987، ص:199.

<sup>2</sup> د/ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" دار الفكر العربي القاهرة، 1974، ص:62.

\* زيادة مخزون جليكوجين .

\* زيادة نشاط الانزيمات.

\* زيادة استجابة هرمون النسترون .

- أما التغيرات الانثروبومترية: فتتمثل في زيادة الكتلة العضلية وانخفاض نسبة دهون الجسم<sup>1</sup>.

### 10-2-2- التحمل:

أ-تعريف التحمل:يمكن تعريف التحمل القدرة على العمل باستخدام مجموعات كثيرة من العضلات لفترة طويلة والمستوى العالي من الحمل مع استمرار العمل للجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية<sup>2</sup>.

\* أما مفهوم التحمل في كرة القدم فيعرفه كرمير حيث يقول: "قدرة اللاعب على الاداء المهاري بدرجة عالية ولفترة طويلة"<sup>3</sup>.

تؤكد المصادر العلمية ان انواع التحمل تكمن في التقسيم الاتي:تحمل عام،تحمل خاص .

ب-تدريب التحمل: هناك عدة طرق لتدريب التحمل منها :

- طرق تدريب المداومة الاساسية القاعدية (السعة الهوائية ) هناك ثلاثة امكانيات .

✓ بدون كرة.

✓ بالكرة .

✓ عن طريق العاب رياضية .

طرق تدريب مداومة الاستطاعة (الاستطاعة الهوائية)يتعلق الامر بتحسين Vo2max

لإنجاز هذا العمل نستخدم طريقة العمل المتقطع (بالفواصل).

ونظرا لأهمية هاته الصفة والدور الحيوي بلاعتماد كذلك على عامل الجهازين الدور والتنفسي لتحسين التحمل

الهوائي واللاهوائي او القدرة الهوائية التي اصبحت هي الهدف كما أنها تساعد على إنقاص الوزن والوقاية من السمنة وهي

ترتبط اللياقة الفيزيولوجية والبيوكيميائية حيث تساعد الرئيسي لجميع برامج اللياقة البدنية من اجل الصحة ، حيث ترتبط

بعمليات الوقاية الصحية من اجل امراض القلب والاعوية الدموية والجهاز التنفسي.

على تحسين المستويات ومؤشرتها الاساسية كضغط الدم وتخفيض الدهون بالجسم وخاصة منطقة البطن .

<sup>1</sup> د/ أبو أحمد الفتاح/ أحمد نصر الدين سيد:مرجع سابق،1993،ص:98.

<sup>2</sup> د/قاسم حسن حسين/ عبد علي نصيف:"علم التدريب الرياضي"،دار الكتب للطبع والنشر،موصل،1987،ص:127.

<sup>3</sup> د/ محمد صحي حسنين:"التقويم والقياس في التربية البدنية ج1"، مطابع الدجوي القاهرة،1979، ص:176.

## 10-2-3- السرعة :

أ-تعريف: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الانسان بحركات في اقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة بتنفيذ الحركة لا يستمر طويلا<sup>1</sup>.

\* والسرعة حسب خصوصيتها بكرة القدم نعني "القدرة على اداء حركة او حركات معينة في اقل زمن ممكن"<sup>2</sup>.  
وانواعها: سرعة الانطلاق، سرعة الحركة(الاداء)، سرعة رد الفعل.

ب-طريقة تدريب السرعة: هناك عاملين متكاملين لتدريب السرعة:

\* تقوية عضلات الاعضاء السفلية.

\* تدريب السرعة.

هناك عدة طرق لتطوير السرعة منها:

\* باستعمال الاشارة الصوتية .

\* اشارة بصرية (بالكرة وبدونها) وعلى شكل العاب.

مثال: باستعمال الاشارة الصوتية.

تمرين: يتم الانطلاق عند سقوط الكرة على الارض يقف المدرب وراء اللاعبين أ،ب،ج. ويرمي الكرة امامهم ويعلن عن أ أو ب أو ج لالتقاط الكرة وعلى اللاعبين التركيز لاستماع اسم اللاعب وهناك طريقة تدريب سرعة الجري مثلا : بدون كرة :الجري بقصوى (Sprints) باستعمال خطوط الميدان . هناك بعض الاسس الفيزيولوجية التي تضمن استمرار عملية تنمية وتطوير السرعة الحركية والانتقالية، نجد منها شكل التمرينات المستخدمة ونعني بذلك استخدام نفس التدريبات لنفس الاختصاص، حيث ان تدريب السرعة هو اساس تدريب للجهاز العصبي والالياف العضلية السريعة ، ولايمكن ان يتم التكيف الفيزيولوجي الا اذا وضعت هذه الاجهزة الفيزيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة. ومن بين الاسس كذلك توزيع فترات الاداء وفترات الراحة البينية اللذان يتحكمان في تحديدها من الوجة الفيزيولوجية عاملان اساسيان هما: حالة العضلة، وحالة الجهاز العصبي .

فبالنسبة لحالة العضلة المهم الاعطاء الوقت الكافي لحالة العضلة لتعويض الدين الاكسوجيني والوظائف الفيزيولوجية الاخرى المرتبطة بدين الاكسجين مثل محتوى الدم . اما بالنسبة لحالة الجهاز العصبي فانه يلعب دورا مهما في

<sup>1</sup> د/ قاسم حسن حسين/ قيس ناجي عبد الجابر: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984، ص: 48.

<sup>2</sup> د/ حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي القاهرة 1980، ص: 70.

التأثير على أداء السرعة ولذلك فإن فترات الراحة البينية يجب ان تكون بحيث لا تؤثر على حالة التنبيه او الاستشارة التي وصل اليها الجهاز العصبي من خلال التكرارات في تدريب السرعة .

### 10-2-4- المقاومة :

أ-تعريف: التحمل الخاص يعني "قابلية الرياضي على أداء عمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثابتة".<sup>1</sup>

أما برنارد تريان يقول تحت اسم صفة المقامة تتكلم عن المسار اللاهوائي الحمضي، ويضيف انه خلال تدريب صفة المقاومة يجب العمل على العلات المطلوبة خلال جهد حقيقي وهذا مانسميه التمرينات الخاصة وهذا مايسمح بزيادة تركيز حمض اللبن بالاضافة الى تعويد الجسم لمثل هذه الحالات.<sup>2</sup>

### ب-طرق تدريب المقاومة :

لتحقيق وانجاز العمل في ما يخص هذه الصفة "المقاومة" يقترح نوعين من العمل .  
\* التمرينات الخاصة التي تضع اللاعبين اوعدة لاعبين في شروط قريبة من مقابلة .

### \* الالعاب المخفضة (jeux reduit)

العناصر الهامة واللازمة في تحسين المقاومة :

✓ المدة 15 ثانية الى 45 ثانية .

✓ الراحة غير كاملة ولكن سلبية عموماً.

✓ التكرارات 3 الى 4 مرات.

✓ الوسائل تمرينات خاصة .

يتطلب هذا النوع من التحمل الخاص الكفاءة في قدرة العضلة على تحمل نقص الاكسجين وزيادة حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة الجلوكزة اللاهوائية تؤدي الى سرعة التعب ويطىء الاداء الحركي وانخفاض مستوى قوته .

### 10-2-5- المرونة:

أ-تعريف: المرونة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على القيام بالحركات المختلفة والتي تتطلبها اللعبة بحرية وخفة أي بأكثر مدى وسعة.

<sup>1</sup> د/ قاسم حسن حسين/ عبد علي نصيف: مرجع سابق، 1987، ص:130.

<sup>2</sup> Bernard Turpin: Preparation et entrainement du footballeur, Ed Amphora Paris 1991 p:35.



وتشمل المرونة من الناحية التشريحية مرونة حركة المفصل ومرونة العضلات، و يؤكد البروفيسور الألماني (مانيل) أستاذ علم التكتيك الرياضي العام في أوروبا الشرقية أن صفة المرونة هي عامل جوهري لأداء الحركة من الناحية العلمية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان والمرونة تأثير نفسي على اللاعب وكلما كانت المرونة عالية لدى اللاعب تتولد لديه شجاعة والجرأة في إجراء الإنجاز الرياضي.

ب- طرق تدريب المرونة:

عند لاعبي كرة القدم هناك غدد من العضلات لتمديدتها بأكثر خصوصية ونذكر على سبيل المثال:

Les Adducteu r- Les Ichio jambiers – Les Quodriceps – Les Poos – Les Abdominaux  
– Les dorsaux.

تختلف المرونة عن مكونات اللياقة الأخرى من حيث إرتباطها بخصائص الجهاز الحركي المرفولوجي و الوظيفي، فهي ترتبط بطبيعة المفاصل و الأوتار و العضلات و المحافظ الزلالية المحيطة بها. كما يتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على أجهزة الجسم و خاصة الجهاز (العظمي، المفصلي، العضلي، والعصبي).<sup>1</sup>

### 11- التدريب الرياضي وفن الأداء الحركي:

إن إكتساب فن الأداء الحركي يعني ثبات الحركات بشكل كامل، وزيادة القابلية البدنية الحركية و تحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية.

فإتقان فن الأداء الحركي يعني العامل الأساسي ألى درجة من الكمال يعني تطور الأداء الحركي للحركات الرياضية.

- تمر عملية إكتساب فن الاداء الحركي في أربع مراحل أساسية تترايط فيما بينها:

\* مرحلة إكتساب التوافق الأول لفن الأداء الحركي التام.

\* مرحلة إكتساب التوافق الجيد وبناء فن الأداء الحركي.

\* مرحلة إكتساب السيطرة و ثبات في الأداء الحركي.

\* مرحلة إكتساب الألية الأوتوماتيكية.

- ومنه فإن التدريب فن الأداء الحركي يتطلب لياقة بدنية عالية وهامة التي تركز على عمل الأجهزة الوظيفية و البنائية من قوة العضلات وعمل الجهازين الدوري و التنفسي و تتطلب كفاءة كبيرة من الجهاز العصبي، ولتحقيق التوافق أثناء التقنيات في الأداء الحركي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> د/ تامر محسن/ واثق تاجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"، المطبعة الجامعية، بغداد، 1989، ص: 13.

<sup>2</sup> د/ قاسم حسن حسنين: مرجع سابق، 1998، ص: 675.

## خلاصة

إن معرفة ودراية المدرب أو اللاعب أو المرابي لما يحتويه علم التدريب و ما يدره من فوائد عديدة لا تعمل على تطوير قدرات الرياضي البدنية والمهارية والنفسية و إلمامه بكل ما له علاقة بعلم التدريب الرياضي يجعله أهلا لممارسة مهنته أو رياضته المفضلة دون حرج أو خوف مما سيكون و يعطيه ثقة في نفسه تساعده و تساهم في وضع الحصة التدريبية أو البرنامج الأسبوعي أو الشهري أو السنوي و تمنح له راحة تامة خاصة عن وقوع مشاكل للاعبين و خاصة الإصابات منها (التمزقات العضلية والإنقباضات و الكسور).

ومنه فإنه يجتنب حدوث هذه المشاكل ويعمل على وضع خطة تناسب اللاعب و إمكانية البدنية والمهارية والإستعداد الفيزيولوجي والمرفولوجي من عمل جيد للأجهزة والعضلات للوصول إلى تقديم مردود وحسن وفعال والرقى إلى أعلا المستويات وتحقيق الأهداف المرجوة منه ومن التدريب والمتمثلة في تطوير البنية المرفولوجية للجسم بما يتناسب مع الرياضة التي يمارسها وهذا ما سنتحدث عنه في الفصل الثاني من بحثنا هذا.

# الفصل الثاني

البنية المرفولوجية

## تمهيد

يرمي علم المرفولوجيا الرياضي الى تحقيق جملة من الأهداف تتمثل في تعميق التحضير البيولوجي والمنهجي لرياضي المستقبل، وتعميق قدرة اكتساب تقديرات سليمة للتعديلات المرفولوجية لجسم الرياضي أثناء التدريب، والتعود على تطبيق المعطيات المرفولوجية بهدف تكوين نخبة رياضية وتوحيد رياضي قائم على أساس علمية وكما يرمي على تكوين أشخاص معينين بتحقيق أساليب التدريب على أساس البحث العلمي، يعني هذا التكهن بالنتائج التقنية اعتمادا على البنية المرفولوجية للرياضي.

إن الطريقة أو الأسلوب الذي بواسطته تتمكن من تحديد المؤشرات المرفولوجية هو القياس الانتروبوميترى. وكذلك وجب علينا معرفة لاعبين هذه المرحلة العمرية يعني مرحلة المراهقة من (12-14) سنة وهذا مراده أساسا لكون طبيعة لاعبي هذه المرحلة تختلف عن طبيعة لاعبي المراحل الأخرى.

## 1- القياس الانتروبوميترى :

## 1-1- تعريف الانتروبوميترى:

يتفق جمهور العلماء أن الانتروبوميترى فرع من فروع الأنثروبولوجيا، ويتبين دائرة المعارف الأمريكية جروليار أن الأنثروبوميترى مصطلح يستخدمه العلماء بدلا من الأنثروبولوجيا الطبيعية وذلك للإشارة إلى الأنثروبوميترى على أنه عبارة عن الدراسة و الاسلوب غير المتبع من قياس الجسم البشري، لاستخدامه لاغراض التصنيف والمقارنة الانتروبومترية وتتفق دائرة المعارف البريطانية مع دائرة المعارف الأمريكية على أن مصطلح الانتروبوميترية يعني القياس الخاص لحجم وشكل الجسم البشري أو الهيكل العظمي، ويعرف مايتوز (1973) الانتروبوميترية بأنه علم قياس جسم الإنسان واجزائه المختلفة حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الانسان والتعريف على التغيرات التي تحدث في الشكل.

ويذكر فردوسي (1980) الانتروبوميترى على انه العلم الذي يبحث في قياس أجزاء الجسم من الخارج، ويرى أنه فرع من فروع الانثروبولوجيا، ويوضح معنى كلمة قياس الجسم، وتسمى الادوات المستخدمة في قياس جسم أجزاء الجسم بأدوات القياس الأنثروبومترية.<sup>1</sup>

و مما سبق لاحظنا بأن موضوع الأنثروبوميترى يتضمن مفاهيم ومصطلحات أساسية تستلزم توضيح المقصود حتى لا يؤدي ذلك إلى الوقوع في أخطاء نتيجة الخلط بينها، كما لاحظنا بأن مفهوم هذه المصطلحات يدور حول البنيان الجسمي أو تركيب الجسم.

<sup>1</sup> د/ محمود نصر الدين رضوان: " المرجع في القياسات الجسمية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997، ص: 20.

1-2- القياسات الأنثروبومترية:

1-2-1- الأطوال: لضمان أداء القياسات المتعلقة بالأطوال يجب ان يلم المختبرون بالنقاط التشريحية التي يتم عندها القياس بالنسبة للأطوال.

والشكل (شكل الهيكل العظمي) يحدد هذه النقاط وهي كما يلي:

- أعلى نقطة من الجمجمة.
- الحافة الوحشية للنتوء الأفرومي.
- الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد.
- النتوء المرفقي.
- النتوء الأبري لعظم الكعبرة.
- النتوء الأبري لعظم الزند.
- منتصف عظمة القص.
- الحافة الوحشية المرفقية.
- مفصل الارتفاق العاني.
- المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ.
- الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة.
- البروز الأنسي للكعب.
- البروز الوحشي للكعب.

يستخدم لقياس الطول الكلي الجهاز الرستامتر وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية، والقائم طوله 250 سم بحيث يكون الصغر في مستوى القاعدة الخشبية، وكما يوجد حامل مثبت أفقيا على القائم بحيث يكون قابلا للحركة للأعلى والأسفل.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - د/ محمد صحي حسين: "كتاب القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، ج2، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1996، ص:52.

يتم قياس الطرف السفلي باستخدام شريط القياس من مفصل الفخذ الى سطح الارض عندما يكون المفحوص في وضع الوقوف المعتدل على الارض، وكما يمكن تحديد طول الطرف السفلي من الناحية الوظيفية على أنه الفرق بين طول القامة من الوقوف والطول من الجلوس وذلك إذا كان المفحوص قادراً على الوقوف والجلوس.

### 1-2-2- الإلتساعات (العروض):

يستخدم قياس عروض الجسم لتحقيق العديد من الأغراض البحثية والكلينيكية، كما يستخدم في تحديد نمط الجسم وفقاً للطريقة التي تعرف باسم نمط الجسم الأنثروبومترية والتي تتضمن بعض قياسات العروض مثل: عرض العضد وعرض الكتفين بالإضافة الى عرض الصدر.<sup>1</sup>

وتقاس الإلتساعات الجسمية بواسطة ما يعرف ببرجل الأغراض أو بلفومتر وهو يتكون من طرفين (أرجل) على شكل قوس، متصلين بمسار يسمح لهم بالابتعاد عن بعضهما ويتصل بالرجل اليسرى طرف مسطرة قياسية (معايرة بطريقة خاصة بطريقتي الأرجل الحرة)، بينما على الأرجل الأخرى توجد وصلة يمر من أسفلها، وأمام هذه الرجل الطرف الآخر من المسطرة المسافة بين الأرجل تحسب بواسطة المسطرة، ويجب مسك الرجل بطريقة خاصة أثناء إجراء القياسات بحيث تكون أرجله واقعة بين الإصبع الكبير والسبابة أما باقي الأصابع فإنها تبحث عن نقطة القياس.<sup>2</sup>

ومن بين قياسات الإلتساعات الأنثروبومترية مايلي:

### أ- قياس عرض الكتفين:

توضع أطراف البرجل على القميتين الوحشيتين للتواء الأفرومين لعظمتي اللوحين ويمكن الاستدلال على هاتين النقطتين بواسطة وضع الأصابع على عمق التئوين والسير في اتجاه الخارج، ويجب مراعاة أن يكون البرجل في وضع أفقي موازي للأرض أثناء إجراء القياس.

### 1-2-3- الوزن:

يعد الوزن من أكثر المتغيرات الأنثروبومترية يتم قياسها في الدراسات والبحوث العلمية كما أن الاهتمام بتقدير الوزن ومتابعة التغيرات التي تطرأ عليه يعد من الأمور المهمة لدى شريحة كبيرة من الأشخاص وخاصة في المجتمعات المتقدمة.

<sup>1</sup> د/محمد نصر الدين رضوان: "المرجع في القياسات الجسمية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص: 127.

<sup>2</sup> د/ أحمد محمد خاطر/علي فهمي البيك: "القياس في المجال الرياضي"، دار الكتاب الحديث، ط4 مصر 1996، ص: 101.

ويمتاز تقدير وزن الجسم بأنه من القياسات الانتروبومترية البسيطة والسهلة والتي تتم بدرجة عالية من الدقة، ومع ذلك فإنه يجب الإلتزام ببعض التفاصيل الفنية الخاصة بطرق القياس للحصول على بيانات دقيقة عن الوزن مقياسا مركبا للحجم الكلي للجسم لذا يمكن الاستفادة منه كأحد مقاييس التصفية لحالات النمو البدني غير السوية، وكذا السمنة وحالات سوء التغذية.<sup>1</sup>

ويتم تقدير الوزن باستخدام الميزان الطبي، ويجب التأكد من سلامة الميزان قبل استخدامه وذلك عن طريق تحميله بأثقال معرفة القيمة للتأكد من صدق من مؤثراته في التعبير عن قيمة الأثقال الأخرى ويقاس الوزن بالرطل أو الكيلوغرام، ويلاحظ ضرورة أن يقف المختبر في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس.<sup>2</sup>

## 2- الجهاز العضلي:

يعتبر " الجهاز العصبي العضلي " هو أساس المسؤولية عن تحريك أعضاء الجسم حيث تستقبل العضلة الهيكلية الاشارات العصبية من الخلايا العصبية الحركية وتقوم بوظيفتها لأداء النقباض العضلي.

## 2-1- تعريف:

يتكون الجهاز العضلي من أكثر من 500 عضلة، وهي التي تمكننا من الحركة بطرق متباينة التعقيد من رمش العين إلى تسلق الجبال أو التزلج.

## 2-2- النسيج العضلي:

إذا كان وزن الجسم 120 رطلا فإن حوالي 50 رطلا أي نسبة 40-50% منها هي لوزن عضلاته، وهي عبارة عن اللحم الأحمر المتصل بعظامك وأظهر الفحص المجهرى لنسيج هذه العضلات بأنها تتكون من حزم من الخيوط الرفيعة عليها خطوط عريضة كثيرة ، كل خيط من الخيوط الرفيعة عبارة عن خلية عضلية أو كما تسمى عادة الليفة العضلية، لهذا النوع من النسيج العضلي ثلاثة أسماء هي:

- العضلات المخططة وهذا يدل على مظهرها المخطط عرضيا.
- العضلات الهيكلية لأنها مرتبطة بالعظام.
- العضلات الإرادية لأن التحكم في تقلصاتها يتم إراديا.
- يحتوي الجسم بجانب العضلات الهيكلية على نوعين آخرين من العضلات:
- عضلة القلب.

<sup>1</sup> د/ أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: نفس المرجع، ص: 90.

<sup>2</sup> د/ محمد صحي حسين: مرجع سابق 1996، ص: 59.

- العضلات الغير المخططة أو الملساء أو الإرادية، ليس بها خطوط عريضة وتسمى لإرادية لعدم القدرة على التحكم في تقلصها، وتوجد العضلات الملساء في أجزاء مختلفة من الجسم مثل، جدار الاوعية الدموية وأعضاء مجوفة أخرى كثيرة مثل الأمعاء<sup>1</sup>.

## 2-2-1- الخصائص العامة للنسيج العضلي:

- يتميز النسيج العضلي بخصائص تمكنه من أداء مهامه من أهم هاته الخصائص:
- القابلية للإستثارة: وهي القدرة على الاستجابة للتمثيل لتصبح العضلة نشطة سواء كان هذا المثير حراريا أو كيميائيا أو ميكانيكيا أو كهربائيا.
- الإنقباضية: يمكن للعضلة أن تقصر في طولها وتصبح أكثر سمكا ، ويحدث الإنقباض العضلي إما تحت سيطرة الجهاز العصبي إراديا كما في العضلات الهيكلية أو لا إراديا كما في العضلات الناعمة وعضلة القلب.
- المطاطية: تتميز العضلة بقدرتها على المطاطية ، فإذا ما وقعت العضلة تحت شدة معين فإنها تعود مرة أخرى لنفس طولها.<sup>2</sup>

## 2-3- وظائف العضلات:

- الحركة (الإرادية و اللاإرادية): مثل المشي والجري، هز الرأس، مسك القدم، نبض القلب، المحافظة على الأوضاع ثابتة للجسم أثناء الوقوف أو الجلوس.
- إنتاج الحرارة: تنتج عن تقلصات العضلات الهيكلية حوالي 85 % من حرارة الجسم وهذه المهمة للحفاظ على درجة حرارة ثابتة في الجسم.
- الانقباض و الارتخاء العضلي.<sup>3</sup>

## 2-4- أنواع العضلات:

### 2-4-1- العضلات الهيكلية:

إن معظم العضلات الهيكلية تقطع على الأقل مفصل واحد ، وتتصل بالعظام التي تكون المفصل، عند تقلص أحد هذه العضلات فهي أحد هذه العظام إلى الآخر ويسمى التصاق وتر العضلة بالعظمة الثابتة بأصل (منشأ) العضلة، بينما يسمى التصاق وتر العضلة بالعظمة المتحركة بمغرز العضلة، ويكون أصل العضلة دائما قريبا من منتصف الجسم

<sup>1</sup> كاترين انتومي وغلري تيبودو: "تركيب جسم الانسان ووظائفه"، ترجمة د/ الزروق مصباح سنوسي/عتيق العربي، منشورات جامعة الفتح ، ط 1، 1991، ص: 73.

<sup>2</sup> د/ محمد حسن علاوي، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "فيزيولوجيا التدريب الرياضي"، ط 1، دار الفكر العربي، الاسكندرية 1984، ص: 101.

<sup>3</sup> د/ محمود بدر عقل: "الأساسيات في تشريح الإنسان"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1999، ص: 163.



بينما المغرز بعيدا خاصة من الاطراف العلوية والسفلية، وكذلك فان العضلة التي تحرك جزء من الجسم لا تغطي ذلك الجزء عند القيام بالحركة على موقع التصاق العضلة ، فالعضلة التي تلتصق بعيدا تغطي حركة أقوى.

#### 2-4-2- عضلات الطرف العلوي:

- العضلات التي تحرك حزام المنكب (الصدر) تنشأ من الهيكل المحوري وتنغرز في الترقوة والكتف.
- العضلات التي تحرك العضد تنشأ وعضلتان من الهيكل المحوري والباقي من الكتف.
- العضلات التي تحرك الرسغ واليد والأصابع وهي كثيرة وأسمائها تدل على أصلها ومغزها ووظيفتها وتنقسم إلى عضلات أمامية تقوم بالثني وعضلات خلفية تقوم بالسط.
- العضلات الداخلية لليد: يوجد على السطح الأمامي لليد عضلات تساعد تساعد على تحريك الأصابع تسمى بالعضلات الداخلية لليد وسميت بذلك لأن أصل و مغرز العضلات يكون داخل اليد.

#### 2-4-3- عضلات الطرف السفلي:

إن عضلات الطرف السفلي أكبر و أقوى عضلات العلوي لأنها تقوم بتحريك الجسم وتحافظ على انتصاب القامة وثبات وضع الجسم وفي غالب الأحيان تقطع عضلات الطرف السفلي مفصلين وتعمل على كلا المفصلين بالتساوي.

- العضلات التي تحرك الفخذ: تنشأ معظم العضلات التي تحرك الفخذ من حزام الحوض وتنغرز في عظم الفخذ.
- العضلات التي تحرك الساق: تنشأ العضلات التي تحرك الساق من الورك والفخذ إلى ثلاثة حجرات بواسطة اللفافة العميقة:

أ- الحجرة أو الحيز الانسي (المقرب): يحتوي على عضلات تقوم بتقريب الفخذ وهناك عضلة واحدة من العضلة الناحلة تقوم بثني الساق بالاضافة الى تقريب الفخذ.

ب- الحيز الأمامي (الباسط): يحتوي على عضلات تقوم ببسط الساق وبعضها بثني الفخذ.

ج- الحيز الخلفي (المتني): يحتوي على عضلات تقوم بثني الساق وبسط الفخذ أيضا.

- العضلات التي تحرك القدم والأصابع: تنشأ هذه العضلات من الفخذ والساق وتنقسم في الساق الى ثلاثة حيزات بواسطة اللفافة العميقة.

أ- الحيز الأمامي (الباسط): يحتوي على عضلات تقوم بالثني الخلفي للقدم (ثني الى الاعلى) و (بسط القدم) وتتغذى بالعصب الشظوي والحيز الوحشي (الشظوي) يحتوي على عضلتين تقومان بثني أخمصي القدم (ثني إلى الأسفل) (ثني القدم) وكذلك تقومان بشنف القدم وتتغذى بالعصب الشظوي السطحي.

ب- الحيز الخلفي (المثني): فيقسم إلى مجموعة سطحية و مجموعة عميقة و جميعها تتغذى بالعصب الطنبوني، ويوجد لعضلات المجموعة السطحية وتر مشترك (وتر العرقوب) يتغرز في العظم القلب ويقوم بثني أخمصي القدم، أما المجموعة العميقة فتحتوي على أربعة عضلات ثلاثة منها تقوم بثني أخمص القدم

- العضلات الداخلية للقدم: تشبه العضلات الداخلية للقدم إلى حد ما العضلات الداخلية لليد وتنقسم إلى مجموعتين خلفية وأخمصية ، أما المجموعة العميقة فتحتوي على أربعة عضلات ثلاثة منها تقوم بثني أخمص القدم.

- العضلات الداخلية للقدم: تشبه العضلات الداخلية للقدم إلى حد ما العضلات الداخلية لليد وتنقسم إلى مجموعتين خلفية وأخمصية، المجموعة الخلفية تحتوي على عضلة واحدة أما المجموعة الأخمصية فمرتبة في أربعة طبقات وتسمى طبقة السطحية بالطبقة الأولى.<sup>1</sup>

#### 2-4-4- العضلات التي تستعمل أثناء التنفس:

تتصل بالأضلاع و تعمل عن طريق تقلصها وارتخائها على تغير حجم التجويف الصدري خلال التنفس الطبيعي، كما تستعمل عضلات أخرى أثناء التنفس العميق وتبدأ عملية الشهيق عندما يزداد حجم التجويف الصدري بينما يبدأ عملية الزفير عندما يقل حجم التجويف الصدري.

#### 2-4-5- العضلات التي تعمل على جدار البطن:

يتكون الجدار الأمامي الوحشي من جلد ولفافة وأربعة أزواج من عضلات مسطحة تشبه الملاءات هي: العضلة المستقيمة البطنية ، العضلة البطنية المائلة القاهرة ، العضلة البطنية المائلة الباطن ، العضلة المستعرضة البطنية.

يتكون جدار البطن من فقرات وأجزاء من الحرقفة والعضلة القطنية الكبرى و العضلة المربعة القطنية والعضلة الحرقفية .

إن جدار البطن الأمامي الوحشي يتقلص ويتمدد بينما جدار البطن الخلفي ثابت.

#### 2-4-6- العضلات التي تحرك الرأس:

تقسم المنطقة العنقية بواسطة العضلة القصبية الترقوية الخشائية إلى مثلثين رئيسيين هما:

أ- المثلث الأمامي: يحدد المثلث الأمامي من أعلى الفك السفلي ومن الأسفل عظم القص، ومن الجهة الأنسية الخط الناصف للجسم ومن الجهة الوحشية الحافة الأمامية للعضلة القصبية الترقوية الخشائية.

ب- المثلث الخلفي: فيحده من الأسفل الترقوة ، من الأمام الحافة الخلفية للعضلة القصبية الترقوية الخشائية ومن الخلف الحافة الأمامية للعضلة الشبه المنحرفة.

<sup>1</sup>د/كاترين أنتوني/ غاري تيبودو: "تركيب جسم الإنسان ووظائفه"، الترجمة، د/الزروق مصباح سنوسي، د/عتيق العربي، منشورات الجامعة الفتح ط1991، ص: 76.

## 2-4-7- العضلات التي تحرك العمود الفقري:

إن العضلات التي تحرك العمود الفقري معقدة لأن لها عدة أصول ومغازز، ويوجد تراكم بينهما، حيث أن إحدى طرق تصنيف هذه العضلات يعتمد على اتجاه الحزم العضلية وعلى طولها فمثلا العضلات الناصبة للفقار تنشأ من الخط الناصف أو الجهة الوحشية للخط الناصف وتتجه عموديا إلى الأعلى وبينهما العضلات المستعرضة الشوكية تنشأ من الجهة الوحشية للخط الناصف وتتجه إلى أعلى الخط الناصف.<sup>1</sup>

## 2-5-2- محتوى وتركيب العضلة:

### 2-5-1- محتوى العضلة:

تحتوي العضلة على حوالي 74% من وزنها ماء و 18% مواد بروتينية و 8% مواد عضوية (جلايكوجين) وأملاح معدنية كالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والفوسفور و الماغنيزيوم.

من الناحية الهيكلية تتكون العضلة من جزء منتفخ يسمى البطن أو جسم العضلة. ومن أطراف تسمى أوتار Tendons وهي تربط العضلات بالعظام. ومن العضلات من لها وتران فقط، ومنها من لها ثلاثة أوتار كما أن للعضلات أشكال مختلفة طبقا لنوع العضلة.<sup>2</sup>

### 2-5-2- تركيب العضلة:

تتكون العضلة من الألياف العضلية التي تتجمع في شكل حزم عضلية، وهذه الألياف يتجدد عددها خلال الأربعة أو الخمسة أشهر الأولى بعد الولادة، وهناك نوعين من الألياف العضلية :

### 2-5-2-1- الألياف العضلية الحمراء:

هي ألياف بطيئة الانقباض مسؤولة عن الحركات البطيئة لساعات طويلة دون حدوث تعب، وتستخدم إشتراك الكربوهيدرات والدهون المتحرقة بوجود الأوكسجين والفضلات الرئيسية الناتجة هي الكربون المؤكسد والماء.

### 2-5-2-2- الألياف العضلية البيضاء:

هي الليف سريعة الانقباض مسؤولة عن الحركة تالسرعة لكن لوقت قصير وتستخدم الكربوهيدرات وقودا وينتج الحامض اللبني المسبب للتعب لاعتقات للتقلص العضلي.

- كما توجد ألياف عضلية بشكل حزام داخل العضلات.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - شريف محمد/فخيت محمد: "دراسة تأثير القدرة الفيزيولوجية والبنى المرفولوجي للاعب كرة القدم على مستوى الأداء (فئة الأواسط)", مذكرة تخرج EPS جوان, 2003, ص: 41.

<sup>2</sup> - د/ مفتي ابراهيم حماد: "أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات في المرحلة الابتدائية والإعدادات", مطبعة جامعة بغداد، العراق, 2000, ص: 53.

<sup>3</sup> - د/موفق مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم", ط1, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة بغداد 1998, ص: 37.

## 2-6- العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

هناك العديد من العوامل المؤثرة على القوة العضلية يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- المقطع الفيزيولوجي للعضلة: يقصد به مجموع مقطع لكل ألياف العضلة الواحدة ويرى العلماء أنه كلما كبر المقطع الفيزيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية.
- نوع الألياف العضلية.
- حالة العضلة قبل بدء الإنقباض: من الملاحظ أنه في بداية النشاط العضلي تصل القوة العضلية (الفعالية) إلى أقصاها، ويرتبط هذا بخاصية استطالة أو تمدد وإسترخاء العضلة.
- فترة الإنقباض العضلي: حيث كلما قلت الفترة كلما زادت القوة العضلية.

## 2-7- المجاميع العضلية:

الأكثر استخدام في كرة القدم على المدرب الاهتمام بالعضلات وعملها وبنائها لتسهيل لها مهمة فهم عمله وتطويره في ما يخص الأعداد البدني لكرة القدم، وسنختصر العمل العضلي إلى حدوث العضلات المشاركة بشكل كبير في كرة القدم.

### 2-7-1- عضلات القسم الأمامي:

هناك عضلات الرقبة، عضلات الأكتاف والصدر، وعضلات القدم ثنائيات المرفق الجانبية والأساسية والعميقة، هذا في الطرف العلوي لجسم اللاعب، أما في الطرف السفلي فنجد مادات الرجل (الرباعية) وخادمت الرجل، وكذلك عضلات الرجل السفلي.

### 2-7-2- عضلات القسم الخلفي:

الطرف العلوي: عضلات الظهر الخلفية العليا وعضلات مادات المرفق، وعضلات الظهر السفلي.

الطرف السفلي: نجد عضلات المقعد والعضلات الثانية للساق وعضلات الرجل الخلفية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - موفق مجيد المولى: مرجع سابق، 1998، ص: 38.

2-8- القوة العضلية:

2-8-1- أنواع القوة العضلية:

2-8-1-1- القوة العضلية القصوى (العظمى):

يقصد بها أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة إنتاجية من خلال الانقباض العضلي الإرادي.

خصائصها:

- يتميز هذا النوع من الإنقباض العضلي بإنتاجه من خلال أكبر عدد من الألياف العضلية المستتارة في العضلة ، أو المجموعة العضلية.

- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين 1 ثانية إلى 15 ثانية.

- تتم سرعة الانقباض العضلي بالبطء أو الثبات.<sup>1</sup>

2-8-1-2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

تعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية التي تندمج فيه كلا من السرعة والقوة لتخرج في محصلة واحدة.

القوة المميزة بالسرعة = القوة × المسافة/زمن .

خصائصها:

- الانقباض العضلي الناتج عن القوة المميزة بالسرعة يكون نتيجة عن عدد كبير جدا ما الألياف العضلية ، و يقل العدد عن الذي ينقبض عادة في نوع القوة العضلية القصوى .

- سرعة الانقباض العضلي تتميز بارتفاعها إذا تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

2-8-1-3- تحمل القوة (القوة المستمرة):

الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في

حالة القوة المميزة بالسرعة.

خصائصها:

- تتسم سرعة الانقباض العضلي بالتوسط.

- زمن الانقباض العضلي يكون طويل نسبيا ويتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد من الدقائق.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أ. د/ مفتي ابراهيم حماد: مرجع سابق 2000، ص: 65.

<sup>2</sup> د/ مفتي ابراهيم حماد: مرجع سابق 2000، ص: 66.

## 3- المشاكل العضلية وإصابات لاعبي كرة القدم:

تختلف وتنوع الاصابات التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم، فنجد إصابات العضلات الحرقفية للحوض لدى المهاجمين، إصابات الركبة بمختلف أنواعها، إصابات القدم المختلفة، إصابات اليد لدى حارس المرمى وإصابات العضلات المختلفة وغيرها.

## 3-1- إصابات العضلات الحرقفية لدى المهاجمين:

يقصد بها العضلات الضامة الداخلية الرابطة بين الحوض وعظمة الفخذ، وهو مرض شائع وشهير لدى لاعبي كرة القدم وخاصة المهاجمين، كما أن هذا المرض دائم الإهمال في إصابات الملاعب ويحدث في إندماغات العضلات الضامة للفخذ في عظم الحوض ، ويكون العلاج عن طريق الراحة لمدة 15 إلى 60 يوم ، أو العلاج بضمادات الإلتهابات أو الحقن الموضعية بالكورتيزون من إثنين إلى أربعة حقن على الأكثر<sup>1</sup>.

## 3-2- إصابات الركبة:

من أهم الإصابات في مفصل الركبة هي الإصابات الغضروفية للركبة حيث يوجد أنواع من التمزقات الغضروفية التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب مثل تمزق في الطرف الأمامي للغضروف أو الطرف الخلفي. و يكون العلاج الواقعي هو إستعمال الأحذية الحديثة ذات المسامير الجلدية القصيرة أو الإحماء الجيد قبل البدء في التدريب.

كذلك هناك نوع آخر مهم هو إصابات مفصل الركبة هذا النوع الأخير الذي يلتفت حسب شدة الإصابات فهناك البسيطة والمتوسطة الشدة و الشديدة.

الإصابات البسيطة تحدث نتيجة تمزقات بسيطة وعلاجها الراحة او مسكنات الألم. الغصابات المتوسطة الشدة تحدث نتيجة تمزقات جزئية او كلية بالأربطة وعلاجها هو وضع الركبة أو الساق في الجبس لمدة 20 إلى 30 يوما.

الإصابات الشديدة فتحدث نتيجة تمزق الأربطة الخارجية والداخلية وخاصة الأربطة المتعامدة المثبتة للركبة وعلاجها التدخل الجراحي خلال 10 أيام لخياطة الأربطة المقطوعة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - د/ أسامة رياض: "الطب الرياضي وإصابات الملاعب"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص: 123.

<sup>2</sup> - نفس المرجع: ص: 124.

### 3-3- إصابات القدم:

وتنقسم من حيث الشدة إلى ثلاثة أنواع وهي: إصابات ذات شدة بسيطة، وذات شدة متوسطة وشديدة. أما الإصابة البسيطة سببها تمزقات ميكروسكوبية بسيطة بالأربطة الأوتار العضلية المحيطة بالقدم، وعلاجها يكون بمضادات الالتهاب أو مراهم طبية أو وضع ثلج. أما الإصابات المتوسطة فسببها قطع جزئي في الأربطة خاصة الرباط الجانبي الوحشي بخارج القدم، وعلاجها يكون بوضع القدم والساق في الجبس لمدة 20 يوما على أن يكون القدم بزاوية قدرها 90 درجة أو مضادات الالتهابات. أما الإصابات الشديدة والتي سببها هو قطع كامل للأربطة رباط الجانبي الوحشي والرباط القطني الشظي مع قطع كلي في الكابسول المغلق لعظام القدم ويكون علاجه هو التدخل الجراحي ثم وضع القدم في الجبس لمدة أربعين يوما.<sup>1</sup>

### 3-4- الإصابات العضلية:

#### 3-4-1- الكدمات العضلية (الرضوض):

تحدث نتيجة احتكاك مباشر بين اللاعب وزميله أو بين لاعب أو أداة و علاجه طبييا هو إيقاف النزيف باستخدام الماء البارد والعلاج و التأهيل هو التدليك و الدهنات و حمامات الماء الساخن.

#### 3-4-2- الشدة والتمزق العضلي:

يحدث نتيجة لجهد عضلي شديد و عنيف ومفاجئ لدرجة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد و علاجه في حالة التمزق الكلي يجب التدخل الجراحي أما الحالات الأخرى فالعلاج يكون بالحمامات الساخنة لمدة 2 إلى 3 مرات في اليوم أو التدليك أو استخدام المراهم.<sup>2</sup>

#### 3-4-3- الكزاز:

هو ناتج عن التقلصات التي تحدث في العضلة و تستمر لمدة طويلة و بتتابع سريع، وهو مرض بكتيري يحدث عند تلوث الجروح العميقة بكتيريا الكزاز.<sup>3</sup>

#### 3-4-4- التعب العضلي:

إن ممارسة التدريب إلى حد الشعور بالتعب يقيد من زيادة وتنمية و تطوير الأجهزة الحيوية والقوة العضلية لأن عضلات الجسم لا تستفيد من التدريبات الرياضية إلا إذا شعر اللاعب في نهاية التدريب بشئ من التعب العضلي ولكن

<sup>1</sup> - مرجع سابق:ص132

<sup>2</sup> - مرجع سابق:ص133.

<sup>3</sup> - كاترين أنطوني/غارني نيبودو: مرجع سابق, 1991، ص:91.

ليس معنى ذلك المبالغة والوصول إلى درجة الإجهاد لأن الإرهاق العضلي يعتبر خطر يهدد سلامة اللاعب وتعرضه للإصابات المتكررة مع هبوط المستوى و إنخفاض القدرة العضلية.<sup>1</sup>

#### 4- مرحلة المراهقة:

#### 4-1- مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام<sup>2</sup>، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق.<sup>3</sup>

أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.<sup>4</sup>

#### 4-2- تعريف المراهقة:

لغة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج.

إصطلاحاً:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.<sup>5</sup>

1 - د/ ريسان خريبط مجيد: "التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين" دار الشرق للنشر والتوزيع عمان 1997، ص31.

2 محمد عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم، الكويت، 1986، ص: 19.

3 شادلي مول: "علم نفس الطفل المراهق"، دار المعارف، ط5، بيروت، لبنان، 1981، ص: 291.

4 ملك مغول سليمان: "علم النفس الطفولة والمراهقة"، جامعة دمشق، ط2، سوريا، 1985، ص: 206.

5 عبد الرحمان العيسوي: "دراسات في تفسير السلوك الإنساني"، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999، ص: 100.



## 4-3- مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة يمكن ذكرها فيما يلي:

## 4-3-1- المراهقة المبكرة (12-14):

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

## 4-3-2- المراهقة الوسطى (16-17):

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تمياً له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها.<sup>1</sup>

## 4-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن الباقة والوجاهة وحسب الطهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع، واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسهي إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه، وخاصة في المرحلة الخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محي الدين مختار: "محاضرات في علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 164.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب: "النمو الحركي والمراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، ص 207.

## 5- خصائص المرحلة السنية (12-14):

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب.

وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسمياً فإنه ينمو كذلك فيزيولوجياً جنسياً، عقلياً، اجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي، فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (12-14) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

## 6- مظاهر النمو خلال المرحلة:

كما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

## 6-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معاً، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجاً لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معاً بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد.<sup>1</sup>

## 6-2- نقص القدرة على التحكم الحركي:

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ونادراً ما نصادف ظاهرة "التعلم من أول وهلة" في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب والمرات المتكررة لا يحقق في غالب الأحيان

<sup>1</sup> سعدية محمد علي بهادر: "سيكولوجية المراهق"، دار البحوث العلمية، الكويت، ص: 25.

ما يرجى له من نتائج. كما يظهر الخوف على المراهق أكثر وضوحاً من المرحلة السالفة ويسهم ذلك في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة.<sup>1</sup>

### 6-3- التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمرهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتاً لمدة طويلة. فنجد دائب الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء ونجد تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس، وأحياناً التقطيب والتهجم وغير ذلك، ومن ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفتور والتكاسل التي توصف غالباً بالثقل أو الكسل والتي تصادفها كثيراً في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد.<sup>2</sup>

### 6-4 الارتباك الحركي العام:

يلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك وابلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق في أثناء المشي والجري.

### 6-7- إفتقار للرشاقة:

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جلياً بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

### 6-8 نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدراً كبيراً من الدقة والتوازن.

<sup>1</sup> سعدية محمد علي بمادر : المرجع سابق، ص: 128.

<sup>2</sup> سعدية محمد علي بمادر: مرجع سابق، ص: 129.

## 6-9- الزيادة المفرطة في الحركات:

كثيرا ما نجد إن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات.

## 6-10- إضطرابات الفوكا الحركة:

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة، ويعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات وأحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والبطاوة.<sup>1</sup>

## 7-النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن *Gorkin*" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.<sup>2</sup>

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

## 7-1- النمو الجسمي:

لقد اثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة

<sup>1</sup>مرجع سابق، ص-ص: 127-128.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: "سيكولوجية النمو للمربي الرياضي"، ط1، 1998، القاهرة، ص: 127.

المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيراً مضطرباً حتى الخامسة عشر عند البنين.<sup>1</sup> أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت *cheltort* سنة 1938م أبحاثاً عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30 كغ ويزيد سنوياً بحوالي 2 كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ.<sup>2</sup>

### 7-2- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

- **الذكاء:** وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطرداً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية.

- **الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

- **التذكر:** يبنى تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد سلامة آدم: "علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي"، القاهرة، مصر، 1984، ص: 45.

<sup>2</sup> سلامة لكرم توفيق: "علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي"، القاهرة، مصر، 1984، ص: 45.

<sup>3</sup> نور حافظ: "المراهق"، دار النشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990، ص: 48.

- التخيل: يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يجدها المراهق، فهو أداة ترويجية كما انه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

### 8- النمو المرفولوجية:

#### 8-1- الطول والوزن:

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته.

فالتغير في الطول يتم حسابه بالاستمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا وببطء طوال فترة الطفولة.

وهذه المعدلات متغيرة وان كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فان البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف.<sup>1</sup>

#### 8-2- العظم:

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكالسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا.<sup>2</sup>

#### 8-3- العضلات:

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون. ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ.

<sup>1</sup> بماء الدين إبراهيم سلامة: "الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، 2002، ص: 187.

<sup>2</sup> المرجع السابق، ص: 188.

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة<sup>1</sup>

#### 8-4-الدهون:

يبدأ ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بان المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بان عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

وأحدث دراسة في هذا المجال توضح انه عندما تزيد الدهون في الجسم فان الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحث على تطور خلايا دهنية جديدة.

ونعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية.

ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها.

وعند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - بماء الدين إبراهيم سلامة : المرجع السابق، ص 188.

<sup>2</sup> بماء الدين إبراهيم سلامة : المرجع السابق، ص - ص:188-189.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين  $VO_2 Max$  في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تتميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.



## خلاصة

تعتبر القدرات المرفولوجية أحد أهم الصفات البدنية الواجب توفرها لدى الرياضي، كي يتمكن من التأقلم مع التدريبات التكتيكية والمهارية والمنافسات المختلفة فالإهتمام بالجانب البيولوجي للرياضي أصبح أكثر من ضرورة بغية التقدم و إحتلال المراكز الأولى، فالمؤشرات المرفولوجية تعتبر الركيزة الأساسية لتكوين رياضيين ذو مستويات عالية وبطرق سليمة تضمن النتائج في أغلب الأحيان.

كما أن فترة المراهقة (12-14) سنة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك وجب على المرابي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة الرئيسية المراد القيام بها وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول ظروف العمل ، كما تمكنه من التعرف على:

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- البحث عن أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

### 2- منهج الدراسة :

إستطاع البحث العلمي إيجاد الحلول لكل المشاكل التي تواجه الباحثين في دراستهم وتقصيرهم من الحقائق، لذا أوجد مناهج متعددة لكل مشكلة وطبيعتها. فيعتبر الإختبار الأمثل و الصحيح للمنهج لبحث أي مشكلة علمية مهما لتحقيق الأهداف المرجوة منه، وبمناخ الخطوة الأولى في البحث العلمي.

وقد تم إتباع المنهج التجريبي في بحثنا هذا بإعتباره من أكثر المناهج الموثوق في نتائجها ونظرا لأنه أنسب لمثل هذه الدراسة وكذا طبيعة الإختبارات المطبقة على عينة البحث التي تتطلب دراسة تجريبية لتحقيق أهداف البحث.

### 3- أداة الدراسة:

إستعملنا خلال هذا البحث عدة أدوات حتى نسهل عملية أخذ القياسات المختلفة فيتم إستخدام كل من:

- ميزان طبي لقياس الوزن.
  - جهاز لقياس طول اللاعبين.
  - ميقانية إلكترونية.
  - شريط سنتمري.
- بالإضافة الى الملاحظة والمراقبة بالعين المجردة.

### 3-1- طريقة إجراء الإختبارات المرفولوجية:

**قياس الطول:** يقف اللاعب بإستقامة عمودية على قاعدة الجهاز الذي يمتد من قاعدته لوحة طويلة مدرجة (2م) ومجهزة بقاعدة أفقية متحركة بحيث تثبت هذه الأخيرة على الرأس لتحديد الطول.

قياس الوزن: يقف اللاعب في منتصف قاعدة الميزان وتأخذ قراءة المؤشر الدال على وزن اللاعب بالكيلوغرامات.

قياس محيط الصدر (بالسنتيمتر):

يوضع شريط القياس أفقياً حول الصدر ويراعي أن يلتف من الخلف حول أسفل زاوية اللوحين ومن الأمام يلتف فوق حملة الصدر ما أعلى وأن يكون التنفس طبيعياً.

محيط العضد (بالسنتيمتر):

يلف شريط القياس عند العضد في منتصف المسافة بين الكتف و المرفق.

قياس محيط الفخذ (بالسنتيمتر):

تحدد المسافة بين المدور الكبير والحفرة الإنسية للركبة وتقسّم المسافة إلى إثنين وحاصل القسمة هي نقطة القياس التي تلف حولها شريط القياس على أن تكون العضلة في حالة إرتخاء ، أي في حالة الوضع الطبيعي.

محيط الساق (بالسنتيمتر):

نقوم بلف شريط القياس عند منتصف المسافة ما بين الركبة والكعب.<sup>1</sup>

تجريب الإختبارات:

من المهم القيام بتجربة الإختبارات على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الإختبارات للتأكد من سلامة التنظيم الموضوع على أن تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الإختبارات وتجميع البطاقات.

تمت هذه التجربة على 20 لاعبا لكرة القدم وكان غرضها مايلي:

- التعرف على المشاكل والصعوبات التي يمكن مواجهتها.

- إمكانية تفهم العينة الإختبار.

- مدى تناسب الإختبارات لعينة البحث.

سنستعرض حصة تدريبية كنموذج: "ساعة".

هدف الحصة: تنمية القوة العضلية للطرف العلوي والسفلي للجسم.

- القيام بالإحماء لمدة 15 دقيقة مع التأكد من وصول جميع عضلات الجسم الى درجة الحرارة المناسبة للقيام بالتمرين الذي يخدم الحصة.

<sup>1</sup> د/ مروان عبد الحميد إبراهيم: "الإختبارات والقياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية"، ط1، دار الفكر، عمان، 1999، ص:163.

- انبطاح لاعبين متقابلين على بطنهما فوق بساط وبينهما صندوق خشبي ارتفاعه (30)سم ولديهما كرة طيبة ثم رمي الكرة بينهم بالتبادل مع تثبيت المرفقين أثناء الرمي. تكون مدة التمرين 20 ثانية وفترات الراحة بين التكرار والآخر 30 ثانية، وتكرار 9 مرات، طريقة التدريب الفترتي. والشدة 60 بالمئة.
  - اللاعبان متقابلان بمسافة بينهما 6 متر مع امتلاكهما كرة طيبة ثم رمي الكرة بينهما من الصدر على مد الذراعين أثناء الرمي .
  - مدة التمرين 20 ثانية، والراحة بين التكرارات 40 ثانية، أما التكرار 10 مرات. الشدة من 60 إلى 70 بالمئة.
  - التعلق بالسلاسل ظهرا مع حمل كرة طيبة بالقدمين ومد الرجلين ثم رفع وخفض الرجلين عاليا و أسفل باستمرار.
  - مدة التمرين 15 ثانية، والراحة بين التكرارات 30 ثانية، والتكرار 10 مرات.
  - وقوف اللاعب أمام كرات طيبة والمسافة بينهم 80 سم ثم القفز من فوق الكرة مع ثني ومد الرجلين.
  - مدة التمرين 20 ثانية، والراحة بين التكرارات 40 ثانية، والتكرارات 9 مرات.
- \* تجانس عيني البحث :

لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة للمتغيرات (العمر - الوزن - الطول) .

الدلالة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			s	$\bar{y}$	s	$\bar{x}$	
غير دال إحصائيا	2.22	1.739	0.500	13.32	0.498	13.25	العمر
غير دال إحصائيا		1.462	2.824	40.35	2.853	39.51	الوزن
غير دال إحصائيا		1.549	0.378	1.50	0.325	1.49	الطول

الجدول (01) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمتغيرات (العمر - الوزن - الطول).

من خلال ملاحظة قيم (T) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يعني أن العينتين متجانستين في متغيرات (العمر -الوزن -الطول) .

### - الصدق والثبات:

الأسس العلمية للإختبارات:

ثبات الإختبار : يقصد به أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف.

وقد قمنا باستخدام معامل الارتباط "البرسون" خلال النتائج تبين أن الإختبارات لها درجة ثبات.

صدق الإختبار: والذي يبين صدق الدرجات التجريبية للإختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء

القياس، ويقاس الصدق بحساب الجذر التربيعي للثبات.

الإختبار و القياس	الثبات	الصدق	درجات الدلالة	مستوى الدلالة
الطول	0.98	0.99	0.01	0.56
الوزن	0.99	0.99	0.01	0.56
الصدر	0.95	0.97	0.01	0.56
العضد	0.88	0.94	0.01	0.56
الفخذ	0.92	0.96	0.01	0.56

جدول رقم (02) يبين درجات الصدق و الثبات للقياس والإختبارات.

**5- مجتمع الدراسة:**

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل .

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه ، أي إختيار مجتمع البحث والعينة ، ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على ظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث .

وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من لاعبي مدينة أولاد جلال تتراوح أعمارهم من (12- 14) سنة.

**6- عينة الدراسة:**

إن عينة البحث هي الأساس في أي دراسة علمية وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث. وقد شملت عينة البحث 22 لاعبا لكرة القدم بمدينة أولاد جلال وتم إختيارها بطريقة مقصودة تتراوح أعمارهم ما بين 12-14 سنة وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تضم 11 لاعبا. المجموعة الأولى التجريبية : وتتكون من 11 لاعبا وهي التي تتدرب وفق البرنامج التدريبي ولمدة 6 أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين في كل أسبوع.

المجموعة الثانية الضابطة: وتتكون من 11 لاعبا وهي التي تتدرب وفق البرنامج المعتاد.

**7- متغيرات الدراسة:****المتغير المستقل:**

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ، وهو المراد معرفة تأثيره على الظاهرة، ويتمثلي دراستنا هذه في: البرنامج التدريبي.

**المتغير التابع:**

وهو المتغير الناتج من تأثير المتغير التجريبي، ويتمثل في دراستنا هذه في: البنية المرفولوجية.

**8- مجالات الدراسة:**

**المجال المكاني:** تم إجراء البحث الميداني بالملاعب البلدي لمدينة أولاد جلال - بسكرة-  
**المجال الزماني:** بدأت الدراسة بعد إختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة بداية شهر فيفري 2016 ، أما فيما يخص



الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2016/03/15، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقدر بـ: 06 أسابيع تم إجراء الإختبار البعدي يوم 2016/05/02.

### 9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

وهي أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، والتي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها ، وقد استعان الباحث بالأساليب التي تناسب مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وهي :

- المتوسط الحسابي: وهو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها والصيغة الرياضية هي:

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

- المتوسط الحسابي :

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum (X_1)^2}{N} - (\bar{X})^2}$$

- الانحراف المعياري:<sup>1</sup>

$$R_p = \frac{N(\sum XY) (\sum X). (\sum Y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

- معامل الارتباط بيرسون :

<sup>1</sup> الباسري/ محمد جاسم/ مروان عبد المجيد: "الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية"، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001، ص:270.

$$\alpha = \frac{2R}{R + 1}$$

- معامل الثبات:

$$T = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{\left[ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N_1} \right] + \left[ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N_2} \right] \cdot \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}{(N_1 - 1) - (N_2 - 1)}}$$

- إختبار (T) للعينات المستقلة:<sup>1</sup>

<sup>1</sup> د/ التكريتي / وديع ياسين العبيدي: "التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص: 211.

## 10- صعوبات البحث:

- تعتبر أكبر مشكلة في إعداد مثل هذه البحوث في مكتبنا أو بلادنا ككل هي نقص المراجع التي تعتبر العامل الضروري للقيام بمثل هاته البحوث و إن وجدت فهي بلغات أجنبية مما صعب علينا العمل علينا وجعلنا نقوم بعمليتين في أن واحد وهما البحث والعمل الإضافي وهو الترجمة : هذا بالإضافة إلى الصعوبات التالية:
- صعوبة الاتصال بالعالم الخارجي من مدربين ولاعبين مما أدا بنا إلى سوء تفاهم مع بعض المسيرين في بعض الأحيان.
  - عدم وجود دراسات سابقة مشابهة لبحثنا.
  - صعوبة الحصول على عينة البحث.
  - تغيب اللاعبين عن الحصص التدريبية بشكل مستمر ومقصود عند إشرافنا على التدريبات.
- هذه بعض الصعوبات التي قد تؤثر على موضوعية وصدق بحثنا هذا ولكننا حاولنا جاهدين أن نعطي النقائص ونقضي على بعض الصعوبات وذلك بالإرادة و العزيمة التي تحلينا بها من أجل هذا البحث ليليق بمستوى معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

# الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

-تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف العلوي:

2-2: عرض نتائج الإختبارات القبلية للمجموعتين:

الإختبارات والقياسات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
قياس الوزن(كغ)	39.51	5.22	40.35	5.44	0.368	2.086	20	0.05	غير دال إحصائيا
قياس الطول(متر)	1.49	0.06	1.49	0.047	0.395	2.086	20	0.05	غير دال إحصائيا
الطرف الصدر	69.95	4.02	70.21	2.80	0.178	2.086	20	0.05	غير دال إحصائيا
الطرف العلوي العضد	20.63	1.32	21.24	1.30	1.088	2.086	20	0.05	غير دال إحصائيا

جدول رقم (03) يبين نتائج الإختبارات القبلية للمجموعتين .

## 2-3- تحليل نتائج الإختبارات القبليّة للمجموعتين:

من خلال الجدول السابق رقم (03) إتضح لنا مايلي:

**قياس الوزن:** أسفرت النتائج المحصل عليها على متوسط حسابي في الوزن بقيمة 39.51 كلغ وإنحراف معياري قدره 5.22 بالنسبة للمجموعة الأولى في حين تحصلت المجموعة الثانية على متوسط حسابي يقدر بـ: 40.25 كلغ و إنحراف معياري بـ: 5.44

كما أن ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.368 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهو غير دال إحصائيا. **قياس الطول:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى حققت متوسطا حسابيا قدره 1.49م وإنحراف معياري 0.06، أما المجموعة الثانية فقد حققت هي الأخرى متوسطا حسابيا قدره: 1.49م وإنحراف معياري 0.047.

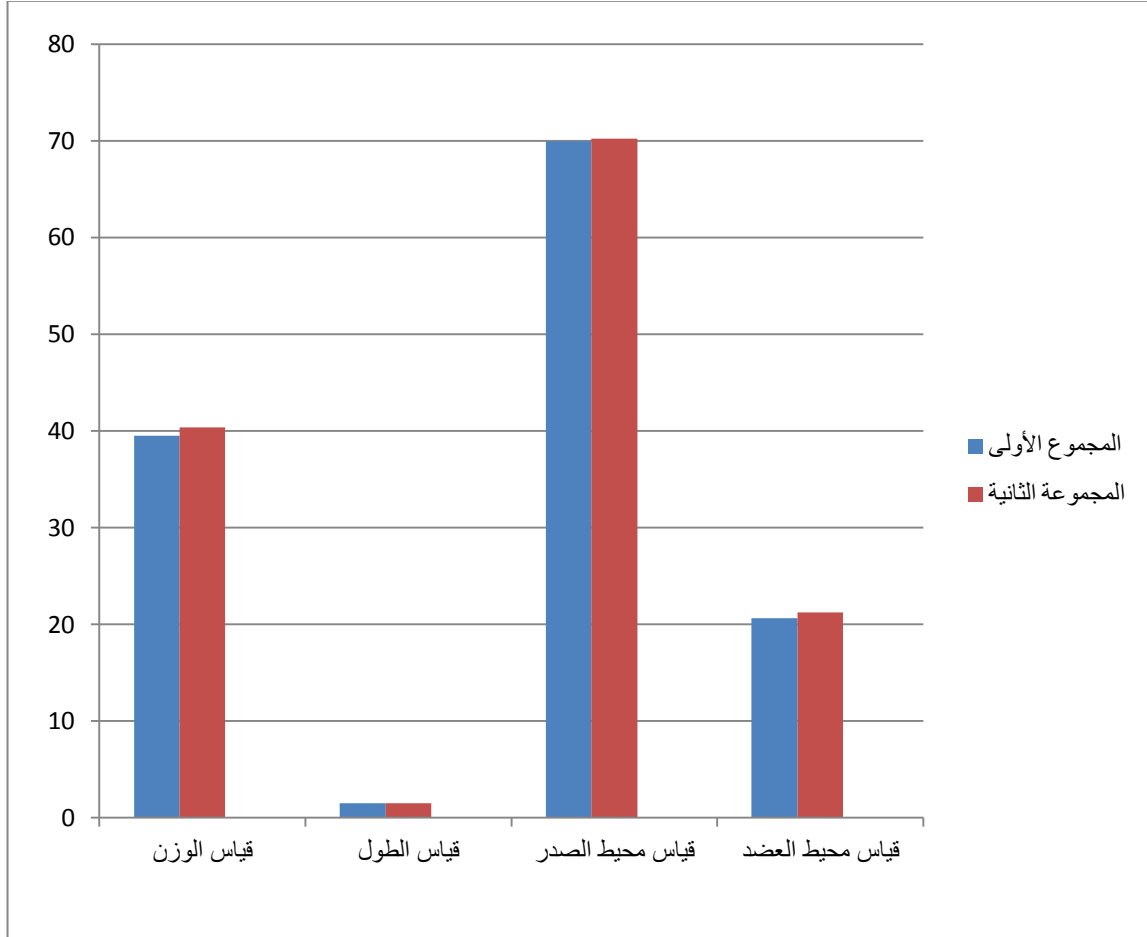
وقيمة ت المحسوبة 0.395 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني أن الفروق بين نتائج المجموعتين غير موجودة وهو غير دال إحصائيا. **قياس محيط الصدر:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى سجلت متوسطا حسابيا قدره 69.95 سم وإنحراف معياري قدر بـ: 4.02 والمجموعة الثانية بلغ متوسطها الحسابي 70.21 سم وإنحرافها المعياري بـ: 2.80

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.178 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

**قياس محيط العضد:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى سجلت متوسطا حسابيا قدره 20.63 سم وإنحراف معياري قدره 1.32 والمجموعة الثانية تحصلت على متوسط حسابي قدره 21.24 سم وإنحراف معياري قدره 1.30.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.088 وهي أقل قيمة من ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

## المتوسط الحسابي



الشكل رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبليّة للمجموعتين

2-4- عرض نتائج الإختبارات للمجموعة الأولى:

الإختبارات والقياسات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري					
قياس الوزن (كغ)	39.51	5.22	39.52	5.20	0.004	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
قياس الطول (متر)	1.49	0.06	1.49	0.061	0.105	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
الطرف الصدر	69.95	3.16	69.55	3.08	0.041	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
العلوي العضد	20.63	1.32	20.64	1.33	0.00	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً

جدول رقم (04) يبين نتائج الإختبارات للمجموعة الأولى.

2-5- تحليل نتائج الإختبارات المجموعة الأولى:



من خلال الجدول السابق رقم (04) إتضح لنا مايلي:

**قياس الوزن:** أسفرت النتائج المحصل عليها على متوسط حسابي في الوزن بقيمة 39.51 كلغ وإنحراف معياري قدره 5.22 بالنسبة للإختبار القبلي و في الإختبار البعدي على متوسط حسابي يقدر ب: 39.52 كلغ و إنحراف معياري ب: 5.20.

كما أن ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.004 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تقدر ب: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الأولى وهو غير دال إحصائيا.

**قياس الطول:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن في الإختبار القبلي للمجموعة حقق متوسطا حسابيا قدره 1.49م وإنحراف معياري 0.06، أما في الإختبار البعدي فقد حقق هو الآخر متوسطا حسابيا قدره: 1.49م وإنحراف معياري 0.061.

وقيمة ت المحسوبة 0.105 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره ب: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني أن الفروق بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الأولى غير موجودة وهو غير دال إحصائيا.

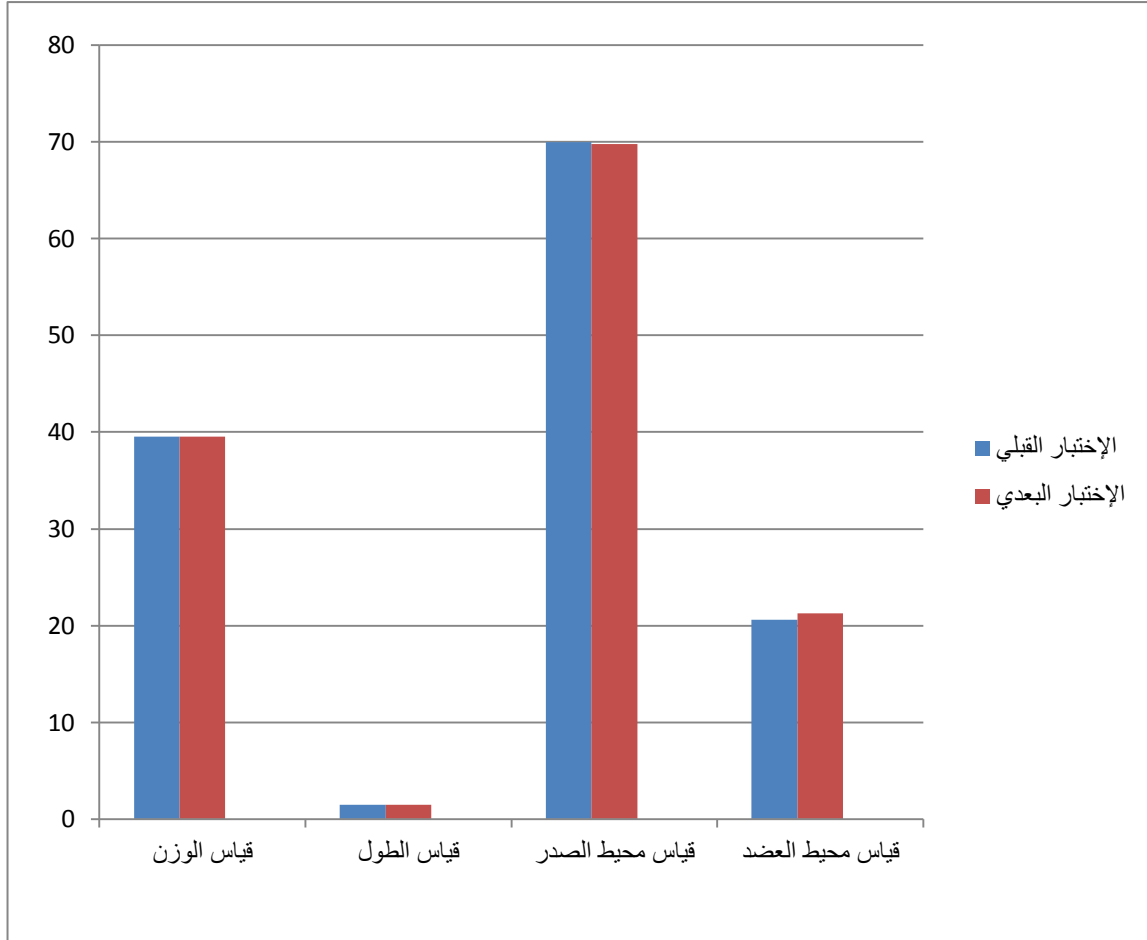
**قياس محيط الصدر:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن في الإختبار القبلي سجل متوسطا حسابيا قدره 69.95سم وبإنحراف معياري قدر ب: 3.16 وفي الإختبار البعدي بلغ متوسطه الحسابي 69.55سم وإنحرافه المعياري ب: 3.08.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.041 وهي أقل من قيمة ت الجدولية التي تقدر ب: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ومنه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الأولى.

**قياس محيط العضد:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن الإختبار القبلي سجل متوسطا حسابيا قدره 20.63سم وإنحراف معياري قدره 1.32 و الإختبار البعدي تحصل على متوسط حسابي قدره 20.63سم وبإنحراف معياري 1.33.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.00 وهي أقل قيمة من ت الجدولية التي تقدر ب: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الأولى.

## المتوسط الحسابي



الشكل رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية و البعدية للمجموعة الأولى.

## 2-6- عرض نتائج الإختبارات للمجموعة الثانية:

الإختبارات والقياسات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
قياس الوزن(كـلـغ)	40.35	5.44	40.35	5.43	0.00	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
قياس الطول(متر)	1.49	0.47	1.50	0.48	0.134	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
الطرف	70.21	2.80	70.16	2.86	0.045	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
العلوي	21.24	1.30	21.17	1.25	0.133	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً

جدول رقم (05) يبين نتائج الإختبارات للمجموعة الثانية.

## 2-7- تحليل نتائج الإختبارات للمجموعة الثانية:

من خلال الجدول السابق رقم(05) إتضح لنا مايلي:

**قياس الوزن:** أسفرت النتائج المحصل عليها على متوسط حسابي في الوزن بقيمة 40.35 كلغ وإنحراف معياري قدره 5.44 بالنسبة للإختبار القبلي و في الإختبار البعدي على متوسط حسابي يقدر ب: 40.35 كلغ و إنحراف معياري ب: 5.43.

كما أن ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.00 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تقدر ب: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الثانية وهو غير دال إحصائيا.

**قياس الطول:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن في الإختبار القبلي للمجموعة حقق متوسطا حسابيا قدره 1.49م وإنحراف معياري 0.47، أما في الإختبار البعدي فقد حقق هو الآخر متوسطا حسابيا قدر ب: 1.50م وإنحراف معياري 0.48.

وقيمة ت المحسوبة 0.135 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر ب: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني أن الفروق بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الثانية غير موجودة وهو غير دال إحصائيا.

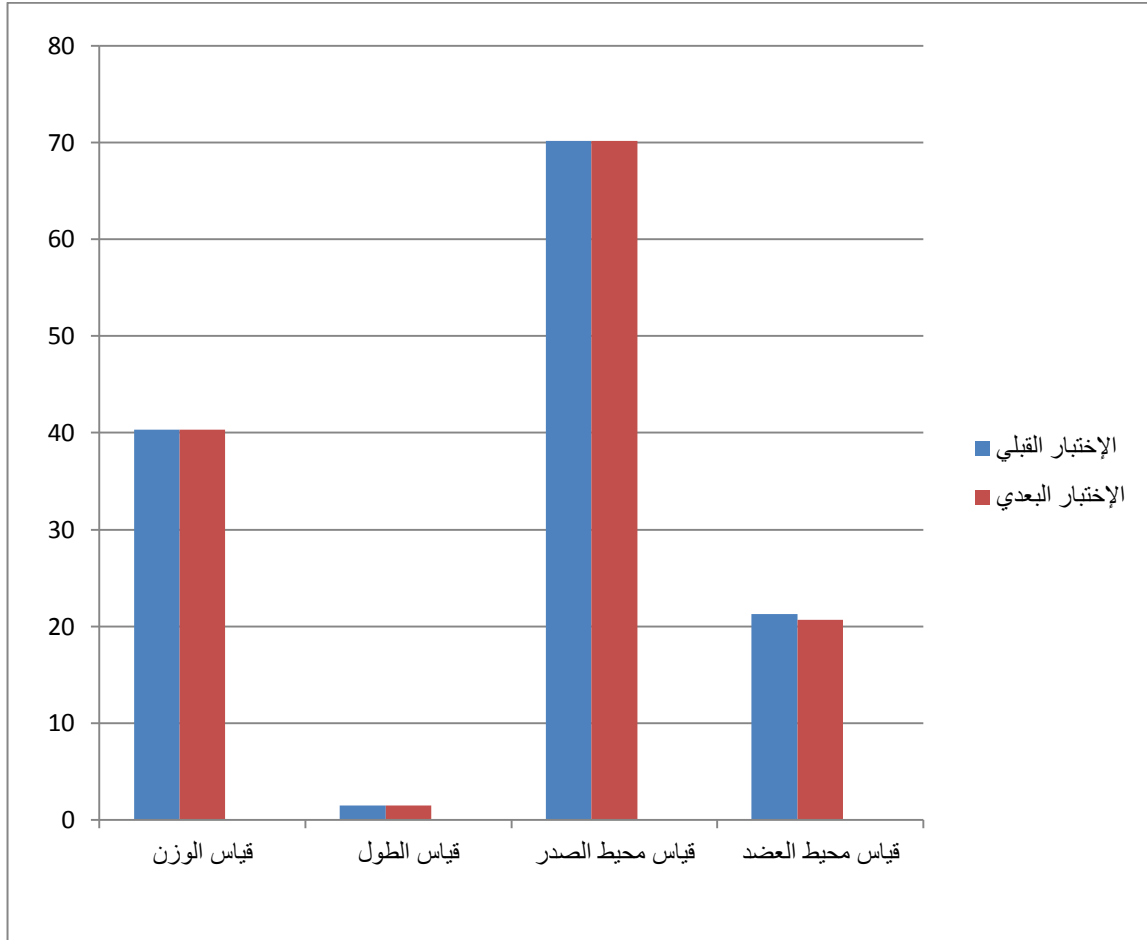
**قياس محيط الصدر:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن في الإختبار القبلي سجل متوسطا حسابيا قدره 70.21سم وإنحراف معياري قدر ب: 2.80 وفي الإختبار البعدي بلغ متوسطه الحسابي 70.16سم وإنحرافه المعياري ب: 2.86.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.045 وهي أقل من قيمة ت الجدولية التي تقدر ب: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ومنه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية.

**قياس محيط العضد:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن الإختبار القبلي سجل متوسطا حسابيا قدره 21.24سم وإنحراف معياري قدره 1.30 و الإختبار البعدي تحصل على متوسط حسابي قدره 21.17سم وإنحراف معياري 1.25.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.133 وهي أقل قيمة من ت الجدولية التي تقدر ب: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية.

## المتوسط الحسابي



شكل رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية والبعدي للمجموعة الثانية.

2-8- عرض نتائج الإختبارات البعدي للمجموعتين:

الإختبارات والقياسات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
قياس الوزن (كغ)	39.52	5.20	40.35	5.43	0.364	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
قياس الطول (متر)	1.49	0.061	1.50	0.04	0.385	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
الطرف	69.55	3.08	71.07	3.45	1.087	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
العلوي	21.63	1.33	21.17	1.25	0.972	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً

جدول رقم (06) يبين نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين.

2-9- تحليل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين:

من خلال الجدول السابق رقم (06) إتضح لنا مايلي:

**قياس الوزن:** أسفرت النتائج المحصل عليها على متوسط حسابي في الوزن بقيمة 39.52 كلغ وإنحراف معياري قدره 5.20 بالنسبة للمجموعة الأولى في حين تحصلت المجموعة الثانية على متوسط حسابي يقدر بـ: 40.35 كلغ و إنحراف معياري بـ: 5.43

كما أن ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.036 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج البعدية للمجموعتين وهو غير دال إحصائيا.

**قياس الطول:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى حققت متوسطا حسابيا قدره 1.49م وإنحراف معياري 0.061، أما المجموعة الثانية فقد حققت هي الأخرى متوسطا حسابيا قدره: 1.50م وإنحراف معياري 0.04.

وقيمة ت المحسوبة 0.385 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني أن الفروق بين النتائج البعدية للمجموعتين غير موجودة وهو غير دال إحصائيا.

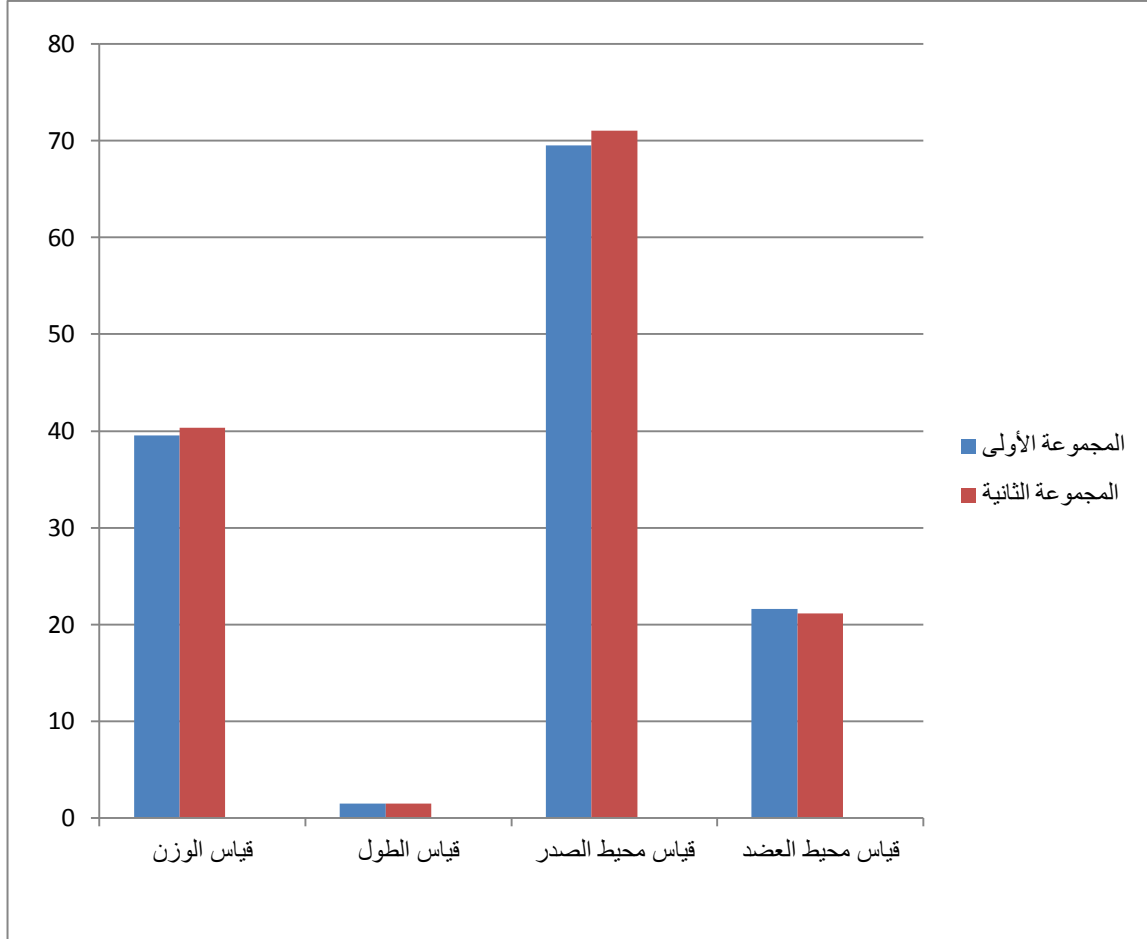
**قياس محيط الصدر:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى سجلت متوسطا حسابيا قدره 69.55سم وإنحراف معياري قدره بـ: 3.08 والمجموعة الثانية بلغ متوسطها الحسابي 71.07سم وإنحرافها المعياري بـ: 3.45

وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.08 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

**قياس محيط العضد:** من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى سجلت متوسطا حسابيا قدره 21.63م وإنحراف معياري قدره 1.33 والمجموعة الثانية تحصلت على متوسط حسابي قدره 21.17سم وإنحراف معياري قدره 1.25.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.97 وهي أقل قيمة من ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

## المتوسط الحسابي



شكل رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية البعدية للمجموعتين.



- تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف السفلي:

### 2-11- عرض نتائج الإختبارات القبلية للمجموعتين:

الإختبارات والقياسات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
قياس الوزن(كغ)	39.51	5.22	40.35	5.44	0.368	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
قياس الطول(متر)	1.49	0.06	1.49	0.047	0.395	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
الطرف	41.01	2.84	42.09	1.75	0.992	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
الساق	27.94	1.10	28.06	0.75	0.294	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً

جدول رقم (07) يبين نتائج الإختبارات القبلية للمجموعتين.

### 2-12- تحليل نتائج الإختبارات القبلية للمجموعتين:

من خلال الجدول السابق رقم (07) إتضح لنا مايلي:

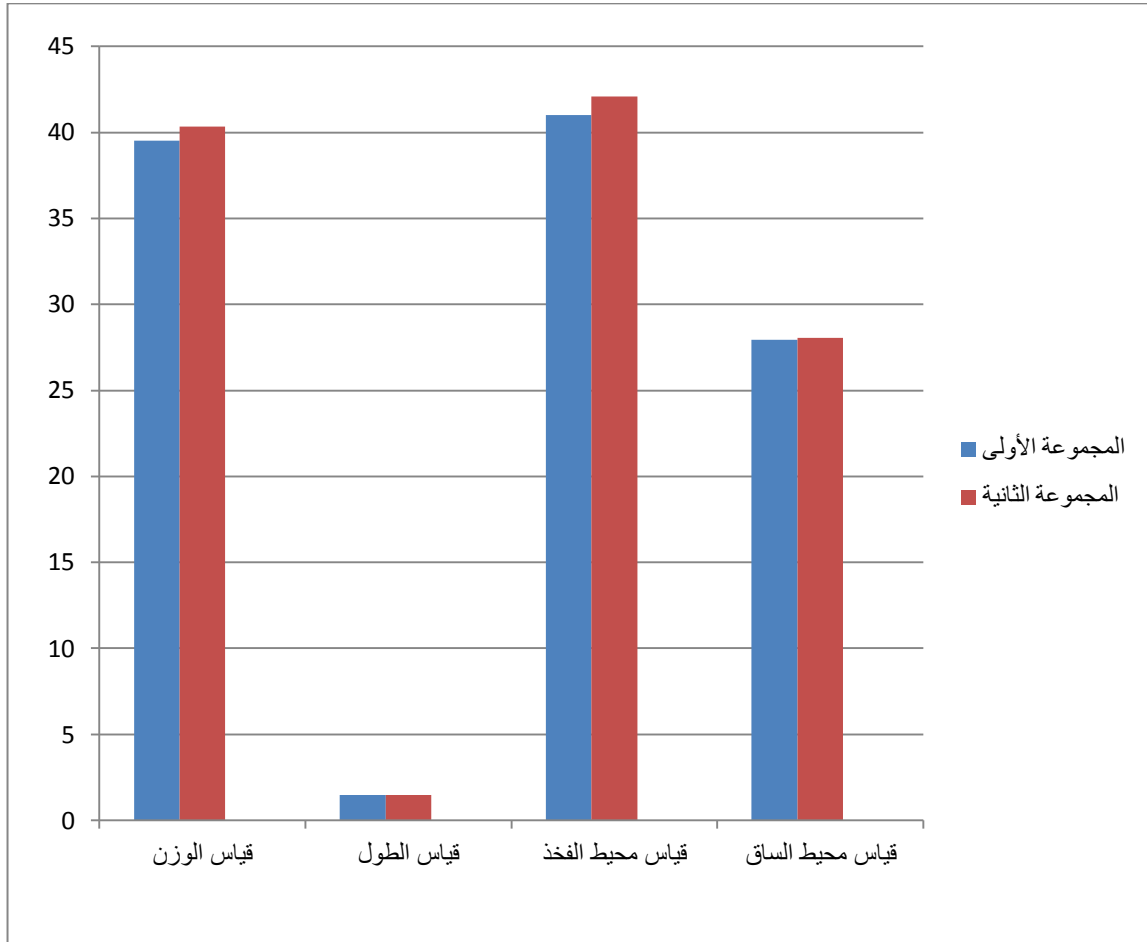
قياس الوزن: أسفرت النتائج المحصل عليها على متوسط حسابي في الوزن بقيمة 39.51 كلغ وإنحراف معياري قدره 5.22 بالنسبة للمجموعة الأولى في حين تحصلت المجموعة الثانية على متوسط حسابي يقدر بـ: 40.35 كلغ و إنحراف معياري بـ: 5.44

كما أن ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.368 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهو غير دال إحصائيا. قياس الطول: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى حققت متوسطا حسابيا قدره 1.49م وإنحراف معياري 0.06، أما المجموعة الثانية فقد حققت هي الأخرى متوسطا حسابيا قدره: 1.49م وإنحراف معياري 0.047.

وقيمة ت المحسوبة 0.395 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني أن الفروق بين نتائج المجموعتين غير موجودة وهو غير دال إحصائيا. قياس محيط الفخذ: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى سجلت متوسطا حسابيا قدره 41.01سم وإنحراف معياري قدر بـ: 2.84 والمجموعة الثانية بلغ متوسطها الحسابي 42.09سم وإنحرافها المعياري بـ: 1.75.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.992 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. قياس محيط الساق: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى سجلت متوسطا حسابيا قدره 27.94سم وإنحراف معياري قدره 1.10 والمجموعة الثانية تحصلت على متوسط حسابي قدره 28.06سم وإنحراف معياري قدره 0.75.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.294 وهي أقل قيمة من ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.



الشكل رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية للمجموعتين.

2-12- عرض نتائج الإختبارات للمجموعة الأولى:

الإختبارات والقياسات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
قياس الوزن (كغم)	39.51	5.22	39.52	5.20	0.04	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
قياس الطول (متر)	1.49	0.060	1.49	0.061	0.105	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
الطرف	41.09	2.84	41.24	2.83	0.128	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
السفلي	27.94	1.10	28.02	1.06	0.177	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً

جدول رقم (8) يبين نتائج الإختبارات للمجموعة الأولى.

## 2-13- تحليل نتائج الإختبارات للمجموعة الأولى:

من خلال الجدول السابق رقم (04) إتضح لنا مايلي:

قياس الوزن: أسفرت النتائج المحصل عليها على متوسط حسابي في الوزن بقيمة 39.51 كلغ وإنحراف معياري قدره 5.22 بالنسبة للإختبار القبلي و في الإختبار البعدي على متوسط حسابي يقدر بـ: 39.52 كلغ و إنحراف معياري بـ: 5.20.

كما أن ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.04 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الأولى وهو غير دال إحصائياً.

قياس الطول: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن في الإختبار القبلي للمجموعة حقق متوسطاً حسابياً قدره 1.49م وإنحراف معياري 0.06، أما في الإختبار البعدي فقد حقق هو الآخر متوسطاً حسابياً قدره: 1.49م وإنحراف معياري 0.061.

وقيمة ت المحسوبة 0.105 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني أن الفروق بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الأولى غير موجودة وهو غير دال إحصائياً.

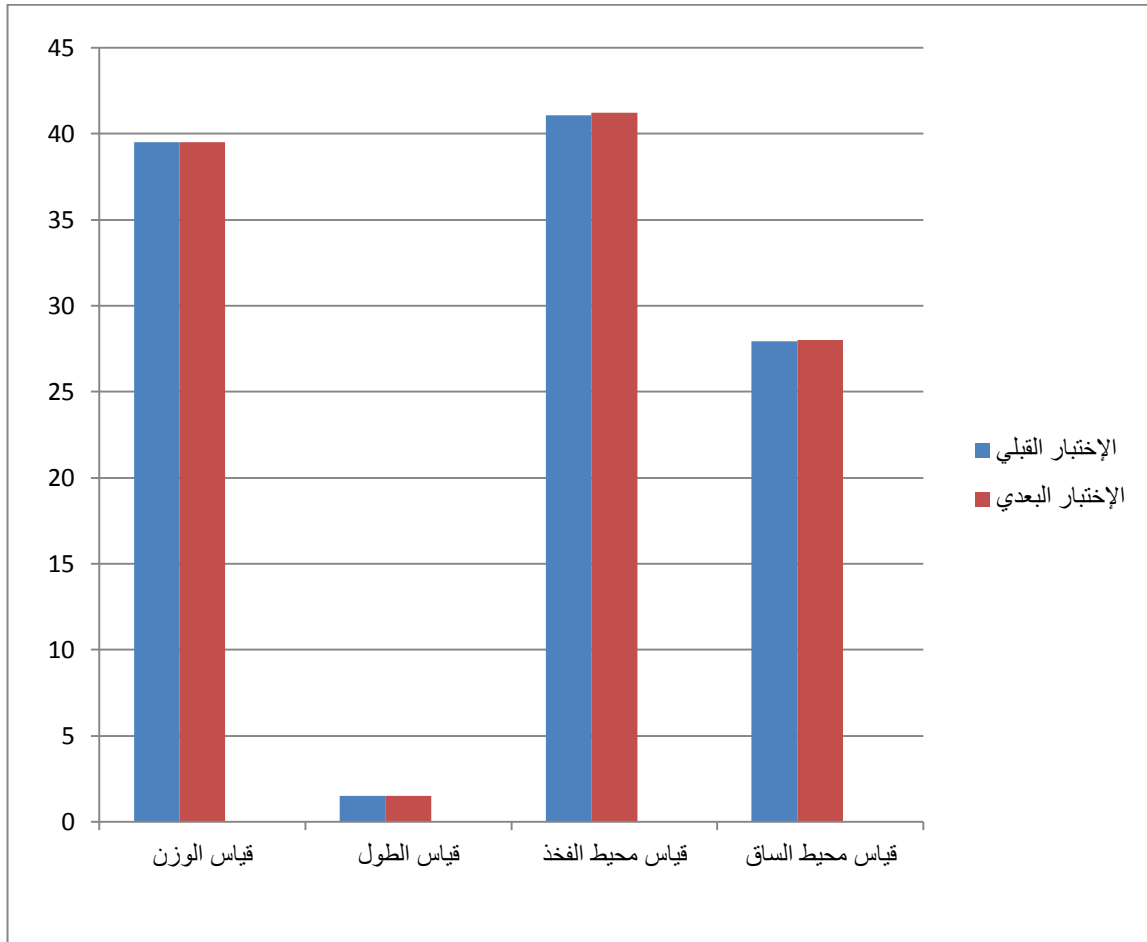
قياس محيط الفخذ: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن في الإختبار القبلي سجل متوسطاً حسابياً قدره 41.09سم وبإنحراف معياري قدره بـ: 2.84 وفي الإختبار البعدي بلغ متوسطه الحسابي 41.24سم وإنحرافه المعياري بـ: 2.83.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.128 وهي أقل من قيمة ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ومنه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الأولى.

قياس محيط الساق: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن الإختبار القبلي سجل متوسطاً حسابياً قدره 27.94سم وإنحراف معياري قدره 1.10 و الإختبار البعدي تحصل على متوسط حسابي قدره 28.04سم وبإنحراف معياري 1.06.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.177 وهي أقل قيمة من ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الأولى.

## المتوسط الحسابي



الشكل رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية و البعدية للمجموعة الأولى.

2-14- عرض نتائج الإختبارات للمجموعة الثانية:

الإختبارات والقياسات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
قياس الوزن (كـلـغ)	40.35	5.44	40.35	5.43	0.00	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
قياس الطول (متر)	1.49	0.047	1.50	0.048	0.143	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
الطرف	42.09	1.75	42.08	1.75	0.012	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
السفلي	28.06	0.75	28.04	0.74	0.057	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً

جدول رقم (9) يبين نتائج الإختبارات للمجموعة الثانية.

2-15- تحليل نتائج الإختبارات للمجموعة الثانية:

من خلال الجدول السابق رقم (05) إتضح لنا مايلي:

قياس الوزن: أسفرت النتائج المحصل عليها على متوسط حسابي في الوزن بقيمة 40.35 كلغ وإنحراف معياري قدره 5.44 بالنسبة للإختبار القبلي و في الإختبار البعدي على متوسط حسابي يقدر بـ: 40.35 كلغ و إنحراف معياري بـ: 5.43.

كما أن ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.00 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الثانية وهو غير دال إحصائياً.

قياس الطول: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن في الإختبار القبلي للمجموعة حقق متوسطاً حسابياً قدره 1.49م وإنحراف معياري 0.47، أما في الإختبار البعدي فقد حقق هو الآخر متوسطاً حسابياً قدره: 1.50م وإنحراف معياري 0.48.

وقيمة ت المحسوبة 0.135 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني أن الفروق بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الثانية غير موجودة وهو غير دال إحصائياً.

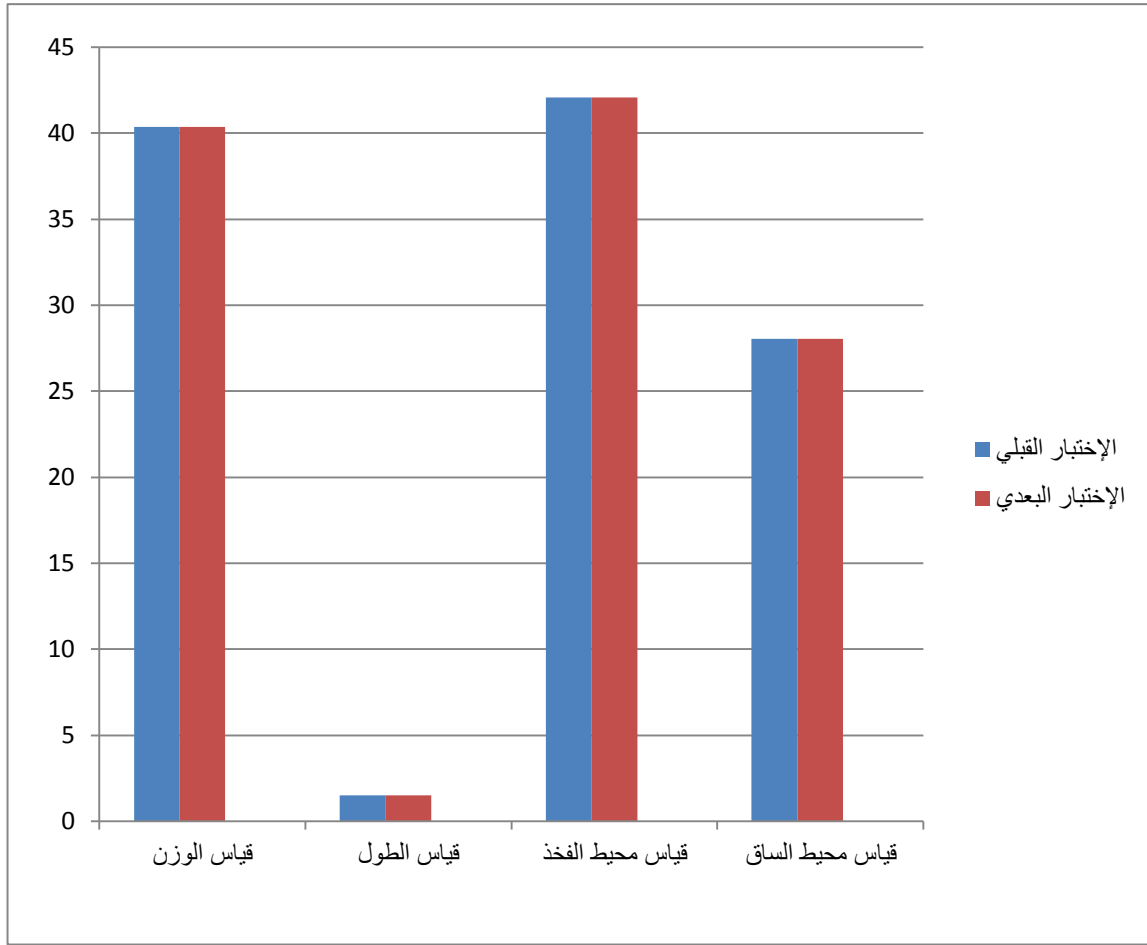
قياس محيط الفخذ: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن في الإختبار القبلي سجل متوسطاً حسابياً قدره 42.09سم وإنحراف معياري قدره بـ: 1.75 وفي الإختبار البعدي بلغ متوسطه الحسابي 42.08سم وإنحرافه المعياري بـ: 1.75.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.012 وهي أقل من قيمة ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ومنه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية.

قياس محيط الساق: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن الإختبار القبلي سجل متوسطاً حسابياً قدره 28.06سم وإنحراف معياري قدره 0.75 و الإختبار البعدي تحصل على متوسط حسابي قدره 28.04سم وإنحراف معياري 0.74.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.057 وهي أقل قيمة من ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية.





الشكل رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية القبلية و البعدية للمجموعة الثانية.

2-16 - عرض نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين:

الإختبارات والقياسات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
قياس الوزن (كغ)	39.52	5.20	40.35	5.43	0.364	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
قياس الطول (متر)	1.49	0.061	1.50	0.04	0.385	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
الطرف السفلي	الفخذ	41.24	2.83	42.08	1.75	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً
	الساق	28.02	1.06	28.04	0.74	2.086	20	0.05	غير دال إحصائياً

جدول رقم (10) يبين نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين.

2-17- تحليل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين:

من خلال الجدول السابق رقم (06) إتضح لنا مايلي:

قياس الوزن: أسفرت النتائج المحصل عليها على متوسط حسابي في الوزن بقيمة 39.52 كلغ وإنحراف معياري قدره 5.20 بالنسبة للمجموعة الأولى في حين تحصلت المجموعة الثانية على متوسط حسابي يقدر بـ: 40.35 كلغ و إنحراف معياري بـ: 5.43

كما أن ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.036 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج البعدية للمجموعتين وهو غير دال إحصائياً.

قياس الطول: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى حققت متوسطاً حسابياً قدره 1.49م وإنحراف معياري 0.061، أما المجموعة الثانية فقد حققت هي الأخرى متوسطاً حسابياً قدره: 1.50م وإنحراف معياري 0.04.

وقيمة ت المحسوبة 0.385 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يعني أن الفروق بين النتائج البعدية للمجموعتين غير موجودة وهو غير دال إحصائياً.

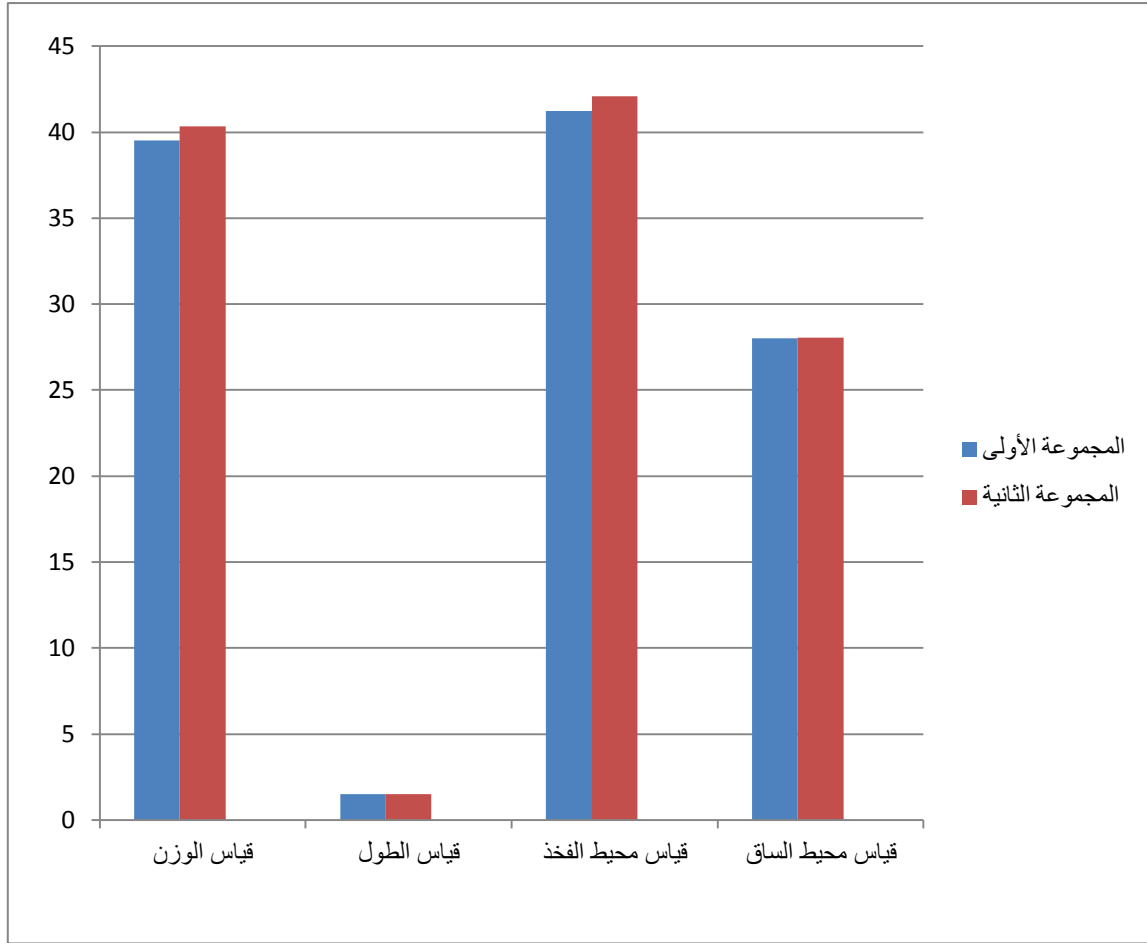
قياس محيط الفخذ: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى سجلت متوسطاً حسابياً قدره 41.24 سم و إنحراف معياري قدر بـ: 2.83 والمجموعة الثانية بلغ متوسطها الحسابي 42.08 سم و إنحرافها المعياري بـ: 1.75.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.832 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

قياس محيط الساق: من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن المجموعة الأولى سجلت متوسطاً حسابياً قدره 28.02 سم و إنحراف معياري قدره 1.06 والمجموعة الثانية تحصلت على متوسط حسابي قدره. 28.04 سم و إنحراف معياري قدره 0.74.

وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.046 وهي أقل قيمة من ت الجدولية التي تقدر بـ: 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

## المتوسط الحسابي



الشكل رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبارات المرفولوجية البعدية للمجموعتين.

مناقشة نتائج الفرضيات:

## الفرضية الأولى: وهي كمايلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف العلوي .

- وقد أثبتت النتائج المحصل عليها على عدم صحة هذه الفرضية لأن المجموعة التي تدرت بالبرنامج التدريبي والتي تدرت تدريباً عادياً لم تحقق أي تطور بالنسبة لبعض محيطات الجسم الطرف العلوي (الصدر - العضد).

وهذا ما إتفق مع دراسة عودة (1994) التي تهدف للتعرف على: " أثر برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية على أداء مهارة المرجحة للوقوف باليدين على جهاز المتوازين"، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة بلغت (20) ناشئاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة ، وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية، والبرنامج المعتاد طبق على المجموعة الضابطة، إستمر تطبيق البرنامج مدة ثمانية أسابيع، أظهرت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير غير إيجابي في تنمية القوة العضلية على أداء مهارة المرجحة للوقوف باليدين على جهاز المتوازين.

وفي دراسة أخرى لإبراهيم وآخرون (1996) التي تهدف للتعرف على: " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف باليدين على جهاز المتوازين"، والتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي على تنمية القوة العضلية المتحركة والثابتة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها عشرون ناشئاً عن ناشئ الإتحاد الأردني للجمباز، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة تضم كل منها عشرة لاعبين ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 8 أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع على المجموعة التجريبية في حين مارس أفراد المجموعة الضابطة التمرينات المعتادة.

ومن ثم أجري إختبار (ت) للأزواج المطابقة لمعرفة الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي على المتغيرات قيد الدراسة لكلا المجموعتين ، بالإضافة إلى إختبار (ت) لمعرفة الفروق في القياسات البعدية للمتغيرات بين القياسين المجموعتين التجريبية والضابطة، أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية القياسين القبلي والبعدي على جميع متغيرات الدراسة ، في حين كانت المتغيرات معدومة إحصائياً عند أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي. وهذا عند مستوى الدلالة (0.05).

## الفرضية الثانية: وهي كمايلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف السفلي.  
- وقد أثبتت النتائج المحصل عليها على عدم صحة هذه الفرضية لأن المجموعة التي تدربت بالبرنامج التدريبي والتي تدربت تدريباً عادياً لم تحقق أي تطور بالنسبة لبعض محيطات الجسم الطرف السفلي (الفخذ- الساق).

وهذا ما إتفق مع دراسة زينان بلال مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية سنة 2008-2009 بعنوان "دراسة تأثير التدريب بالمقاومات على القدرة الفيزيولوجية والبنية المرفولوجية للاعب كرة القدم فئة (9-12) سنة"، دراسة ميدانية لجمعيات رياضية لولاية تيبازة. عينة البحث إشملت على 50 لاعب لكرة القدم وتم إختيارها بطريقة مقصودة تتراوح أعمارهم بين 9-12 سنة وقسمت العينة الى مجموعتين: المجموعة الأولى وهي التجريبية وتضم 25 لاعبا من مدرسة سوناتراك بشرشال و 25 لاعبا آخر من مولدية شرشال بولاية تيبازة وهي المجموعة الضابطة، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية، والبرنامج المعتاد طبق على المجموعة الضابطة، إستمر تطبيق البرنامج مدة ثمانية أسابيع، أظهرت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير غير إيجابي في البنية المرفولوجية وله تأثير على القدرة الفيزيولوجية .

وتتفق هذه النتائج مع ماوصلت إليه دراسة عبد البصير (1988) بهدف التعرف إلى: "أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة في مستوى الأداء الحركي لمهارة الصعود بالكب الطويل"، وشملت العينة (30) طالبا هم طلبة تخصص الجمناستك و التمرينات بالصف الرابع بكلية التربية البدنية و الرياضية للنين بالقاهرة.  
إستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث قسم العينة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة أخرى ضابطة، وكان إختيار العينة بالطريقة العمدية، وإستمر تطبيق البرنامج لمدة شهرين ونصف، بمعدل ساعة لكل حصة تدريبية، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فروق واضحة بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة.

الإستنتاجات:

لقد إستنتجنا من خلال بحثنا هذا عدة نقاط كما يلي:

- إن البرنامج التدريبي لا يآثر على بعض محيطات الجسم للطرف العلوي لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية (12-14) سنة.
  - إن البرنامج التدريبي لا يآثر على بعض محيطات الجسم للطرف السفلي لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية (12-14) سنة.
  - كما استنتجنا أن هناك بعض الخصائص المرفولوجية لا يساهم البرنامج التدريبي في تطويرها وزيادتها كالوزن والطول والتي كانت نتائجها في الإختبار القبلي والبعدى متقاربة جدا أو بالأحرى متساوية بين المجموعتين.
  - إن البرنامج التدريبي لا يساهم في زيادة القوة العضلية في المرحلة العمرية (12-14) سنة.
- كل هذا يدل على أن:
- البرنامج التدريبي المقترح لا يؤثر على البنية المرفولوجية للاعبي كرة القدم للمرحلة العمرية (12-14) سنة.

## خاتمة:

وفي الختام يمكننا القول أن البرنامج التدريبي يجب أن يشمل جميع الجوانب بما فيها الجانب العلمي الذي يبين مدى التطوير الحاصل من خلال التدريب وذلك بمقارنة النتائج المختلفة و الماضي من أجل تحسينها للوصول إلى أرقى المستويات وأعلى الرتب والدرجات.

إن الاختبارات والمقاييس هي من أهم العوامل المصاحبة للبرنامج التدريبي و من أهدافه الأولى التقدم في نتائج الاختبارات و المقاييس التي يمكن من خلال نتائجها التأكد من ملائمة حمل التدريب و مستوى اللاعب و تغييره تدريجياً من حيث الرفع فيه أو الإنخفاض به.

كما تمكننا الاختبارات المرفولوجية من تحديد العلل والإختلال سواء في التدريب أو النمو والكشف عنها قصد إيجاد الدواء والعلاج كما تمدنا بتقرير عن الحالة الصحية للاعب.

بعد تطبيق البرنامج التدريبي الهادف إلى تطوير صفة من صفات نلجأ إلى إختبار هذا البرنامج و مدى مناسبه في تطوير تلك الصفة من خلال نتائج الإختبارات السلبية أو الإيجابية.

لهذا فعلى المدربين الإهتمام أكثر بالجانب العلمي للتدريب الرياضي الموثوق بالنتائج ، كما أننا ننصح بتسطير برامج تدريبية للمراهقين يكون فيها البرنامج التدريبي أحد أهم الأهداف دون الخوف على صحتهم شريط أن يكون مدروسا وفق أسس علمية و مقننا مع سنهم الخاص.

وفي الأخير ما يسعني إلا أن أقول أو أرجو أن نكون قد وفقنا ولوحد صغير في إختبارتنا هذه و ما يناسب بحثنا هذا ويساهم في مساعدة الطلبة والمدربين و المرين و اللاعبين في مشوارهم الرياضي و إعطاء دفع أكبر للطلبة للبحث في هذا المجال.



## إقتراحات وتوصيات:

- من خلال بحثنا توصلنا إلى بعض الإقتراحات و التوصيات وهي كما يلي:
- ضرورة إهتمام المدربين بالبرنامج التدريبي ومعرفة كيفية تخطيطه وتطبيقه لتنمية البنية المرفولوجية لدى المراهقين.
  - يجب ان تكون الراحة البيئية خلال ممارسة التدريب كافية بين كل أداء.
  - نوصي بأن يكون عدد مرات التدريب حصتين لا أكثر مع مراعات أن يكون هناك يوم راحة واحد على الأقل بين هذه الوحدات.
  - يراعى في البرنامج التدريبي على أن تكون له أهداف موضوعية وان يكون التدريب قدر الإمكان شاملا و متنوعا.
  - وجوب إهتمام المدربين بالجانب العلمي ( الطب الرياضي - علم المرفولوجيا) في إعداد برامجهم التدريبية.
  - ضرورة الإعتتماد على الإختبارات العلمية لتقويم دراسة تأثير البرنامج التدريبي المطبق إعطاء اللاعبين صورة عن مستواهم الحقيقي وذلك بمقارنة النتائج.
  - توجيه الطلاب بالمناقشة مثل هذه المواضيع في المذكرات و الرسائل للرفع من مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
  - توفير عدد كاف من الكتب والمراجع في هذه الجوانب من أهمية بالغة في تطوير الرياضي بشكل خاص و الرياضة بشكل عام.
  - تشجيع الباحثين على إجراء البحوث التجريبية في ميدان التدريب الرياضي.

## أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- د/ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 2- د/ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح/ أحمد نصر الدين سيد: "فيسيولوجيا اللياقة البدنية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 3- د/ التكريتي / وديع ياسين العبيدي: "التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999.
- 4- د/ أحمد محمد الخاطر/ علي الفهمي البيك: "القياس في المجال الرياضي"، ط4، دار الفكر الكتاب الحديث، مصر، 2996.
- 5- أسامة كامل راتب: "النمو الحركي والمراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- 6- د/ أسامة رياض: "الطب الرياضي وإصابات الملاعب"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 7- الياسري/ محمد جاسم/ مروان عبد المجيد: "الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية"، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
- 8- د/ بهاء الدين إبراهيم سلامة: "بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 9- د/ تامر محسن/ واثق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"، المطبعة الجامعية، بغداد، 1989.
- 10- د/ ريسان حريبط مجيد: "التعب العضلي وعمليات إستعادة الشفاء للرياضيين"، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997.
- 11- أ.د/ زكي محمد محمد حسن: "تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية مجموعة من التدريبات المهارية والخططية المركبة"، دار الكتاب الحديث، جامعة الإسكندرية، القاهرة، ط، 2012.
- 12- د/ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" دار الفكر العربي القاهرة، 1974.
- 13- د/ كمال درويش/ صيحي حسنين: "الجديد في التدريب الدائري"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 14- د/ كاترين أنتوني/ غاري بيبودي: "تركيب جسم الإنسان و وظائفه"، ترجمة، د/ الزروق مصباح سنوسي د/ عتيق العربي، منشورات جامعة الفتح، ط1، 1991.
- 15- د/ محمد حسن علاوي / أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "فيزيولوجيا التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1984.
- 16- د/ محمد حسن علاوي / محمد نصر الدين رضوان: "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.

- 17- د/ محمد حسن علاوي / محمد نصر الدين رضوان: "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1966.
- 18- د/ محمد سلامة آدم: "علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي"، القاهرة، مصر، 1984.
- 19- د/ محمد صحي: "الدراسات العلمية في علم وظائف الأعضاء"، ط2، مطبعة نجيب، القاهرة، 1993.
- 20- د/ محمد صحي حسنين: "القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية"، ج2، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 21- د/ محمد صحي حسنين: "القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية"، ج1، ط1، دار الفكر و المعارف، القاهرة، 1979.
- 22- د/ محمد بدر عقل: "الأساسيات في تشريح الإنسان"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1999.
- 23- د/ محمد نصر الدين رضوان: "المرجع في القياسات الجسمية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 24- د/ محمد عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم، الكويت، 1986.
- 25- د/ مفتي إبراهيم حماد: "أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات في المرحلة الابتدائية و الإعدادية"، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 2000.
- 26- د/ مروان عبد الحميد إبراهيم: "الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية"، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 27- د/ مروان عبد الحميد إبراهيم: "الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية"، ط1، دار الفكر، عمان، 1999.
- 28- د/ محي الدين مختار: "محاضرات في علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- 29- د/ موفق عبد المجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة بغداد 1998.
- 30- ملك مغول سليمان: "علم النفس الطفولة والمراهقة"، جامعة دمشق، ط2، سوريا، 1985.
- 31- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- 32- د/ نور حافظ: "المراهق"، دار النشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990.
- 33- د/ علي النضيف/ قاسم حسن حسين: "مبادئ التدريب الرياضي"، ط1، دار المعرفة بغداد، 1980.
- 34- د/ قاسم حسن الحسين: "أسس التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر، عمان، 1998.

- 35- د/ قاسم حسن الحسين/ علي نصيف: "علم التدريب الرياضي"، دار الكتاب للطبع والنشر، الموصل، 1987.
- 36- د/ قاسم حسن الحسين/ قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 37- د/ سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم ج1"، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1987.
- 38- سلامة لكرم توفيق: "علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي"، القاهرة، مصر، 1984.
- 39- د/ سعدية محمد علي بهادر: "سيكولوجية المراهق"، دار البحوث العلمية، الكويت.
- 40- د/ شادلي مول: "علم نفس الطفل المراهق"، دار المعارف، ط5، بيروت، لبنان، 1981.

### المذكرات:

- 1- شاشوة بوعلام/ قراري سفيان: "الخصائص المرفولوجيا البدنية والتقنية الاعبي كرة السلة (11-13) سنة "مذكرة تخرج EPS، 1999.
- 2- شريف محمد/ فخيث محمد: "دراسة تأثير القدرة الفيزيولوجية والبي المرفولوجي للاعبي كرة القدم على مستوى الأداء (فئة الأواسط)", مذكرة تخرج EPS جوان, 2003.

### ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Bernard Turpin: Préparation et entrainement du fottballeur,Ed Amphore Paris 1991.
- 2- Blazevic M.duimovie: guide pratique de l;entraineur Fleurvoges Évadons 2 Ed suisse 1987.
- 3- Renato Mandoles bases d;entrainement sportif réduit de litaient par pierre coopère Ed Revue EPS 1989.
- 3- Wiene J:<< Manuel de l'entrainement >> Ed vignot. Paris 1987.

الملاحق

الحصة التدريبية -1-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي.

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	انبطاح لاعبين متقابلين على بطنهما فوق بساط وبينهما صندوق خشبي ارتفاعه(30)سم ولديهما كرة طبية ثم رمي الكرة بينهم بالتبادل مع تثبيت المرفقين أثناء الرمي.	المرحلة الرئيسية
	45ثا	10	20ثا	اللاعبان متقابلان بمسافة بينهما 6متر مع امتلاكهما كرة طبية ثم رمي الكرة بينهما من الصدر على مد الذراعين أثناء الرمي .	
	30ثا	10	15ثا	التعلق بالسلام ظهرًا مع حمل كرة طبية بالقدمين ومد الرجلين ثم رفع وخفض الرجلين عاليًا و أسفل باستمرار.	
	40ثا	8	20ثا	وقوف اللاعب أمام كرات طبية والمسافة بينهم 80 سم ثم القفز من فوق الكرة مع ثني ومد الرجلين.	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -2-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	اللاعبان متقابلان بمسافة بينهما 6متر مع امتلاكهما كرة طبية ثم رمي الكرة بينهما من الصدر على مد الذراعين أثناء الرمي	المرحلة الرئيسية
	45ثا	10	15ثا	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض مع وضع القدمين فوق الكرة الطبية بمساعدة الزميل ثم ثني ومد الذراعين باستمرار	
	30ثا	9	20ثا	القفز مع ثني الركبتين (وضعية البطة)	
	40ثا	8	15ثا	القفز مع ثني الركبتين (وضعية البطة) مع حمل الكرة الطبية	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -3-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	تعلق اللاعب بالعقلة من الخارج واتجاه الكفين الى للخلف ثم رفع وخفض الجسم اعلى و أسفل	المرحلة الرئيسية
	45ثا	11	15ثا	اللاعبان واقفان ظهرا لظهر مع مد الذراعين عاليا ثم يمسك اللاعب الأول ساعدي اللاعب الثاني مع حمله على ظهره وذلك بثني جذعه أماما أسفل مع الضغط للأسفل بقوة وبالتبادل	
	30ثا	9	20ثا	المشي مع ثني الركبتين(وضعية البطة)	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة	40ثا	10	20ثا	المشي مع ثني الركبتين(وضعية البطة) مع حمل الكرة الطبية	
			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية



الحصة التدريبية -4-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي.

المراحل	التمارين	المدة	التكرارات	الراحة بين التكرار	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	15د			
المرحلة الرئيسية	وقوف اللاعب على مشط القدمين أماما الحائط وبمسافة 80سم مع وضع الكفين عليه ثم ثني ومد الذراعين مع بقاء الإستناد على مشط قدميه	20ثا	10	30ثا	قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية
	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض ووقوف اللاعب الثاني خلفه مع مسك رجليه ثم ثني ومد الذراعين بإستمرار	15ثا	10	45ثا	
	انبطاح اللاعب على بطنه مع مسك الكرة الطبية بقدميه ثم يقوم بثني ركبتيه وتمديدها مع رفع الكرة الطبية	20ثا	9	30ثا	التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة
	وقوف اللاعب أمام الأقماع والقفز ضما من فوق الأقماع يمينا ويسارا من البداية إلى النهاية مع العودة	15ثا	10	40ثا	
المرحلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	15د			

الحصة التدريبية -5-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض ووقوف اللاعب الثاني خلفه مع مسك رجليه ثم ثني ومد الذراعين بإستمرار	المرحلة الرئيسية
		10	15ثا	تعلق اللاعب بالعقلة من الخارج واتجاه الكفين الى للخلف ثم رفع وخفض الجسم اعلى و أسفل	
	45ثا	9	15ثا	القفز مع ثني الركبتين(وضعية البطة) مع حمل الكرة الطبية	
	30ثا	10	20ثا	انبطاح اللاعب على بطنه مع مسك الكرة الطبية بقدميه ثم يقوم بثني ركبتيه وتمديدها مع رفع الكرة الطبية	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة	40ثا	10	20ثا	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -6-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض مع وضع القدمين على الأرض ثم ثني ومد الذراعين بإستمرار	المرحلة الرئيسية
	45ثا	10	20ثا	انبطاح لاعبين متقابلين على بطنهما فوق بساط وبينهما صندوق خشبي ارتفاعه(30)سم ولديهما كرة طبية ثم رمي الكرة بينهم بالتبادل مع تثبيت المرفقين أثناء الرمي.	
	30ثا	9	15ثا	القفز مع ثني الركبتين(وضعية البطة) مع حمل الكرة الطبية	
	40ثا	10	15ثا	انبطاح اللاعب على بطنه مع مسك الكرة الطبية بقدميه ثم يقوم بثني ركبتيه وتمديدها مع رفع الكرة الطبية	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -7-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح هدف الحصة</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	اللاعبان واقفان ظهرا لظهر مع مد الذراعين عاليا ثم يمسك اللاعب الأول ساعدي اللاعب الثاني مع حمله على ظهره وذلك بثني جذعه أماما أسفل مع الضغط للأسفل بقوة وبالتبادل	المرحلة الرئيسية
		10	15ثا	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض مع وضع القدمين على الأرض ثم ثني ومد الذراعين باستمرار	
	30ثا	9	20ثا	انبطاح اللاعب على بطنه مع مسك الكرة الطبية بقدميه ثم يقوم بثني ركبتيه وتمديدها مع رفع الكرة الطبية	
	40ثا	10	20ثا	وقوف اللاعب أمام الأقماع والقفز ضما من فوق الأقماع يمينا ويسارا من البداية إلى النهاية مع العودة	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -8-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح هدف الحصة</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض مع وضع القدمين فوق الكرة الطبية بمساعدة الزميل ثم ثني ومد الذراعين بإستمرار	المرحلة الرئيسية
	45ثا	10	20ثا	اللاعبان متقابلان بمسافة بينهما 6متر مع امتلاكهما كرة طبية ثم رمي الكرة بينهما من الصدر على مد الذراعين أثناء الرمي .	
	30ثا	9	15	التعلق بالسلام ظهرًا مع حمل كرة طبية بالقدمين ومد الرجلين ثم رفع وخفض الرجلين عاليًا و أسفل بإستمرار.	
	40ثا	10	15ثا	وقوف اللاعب أمام كرات طبية والمسافة بينهم 80 سم ثم القفز من فوق الكرة مع ثني ومد الرجلين.	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية -9-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح هدف الحصة</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	<p>انبطاح لاعبين متقابلين على بطنهما فوق بساط وبينهما صندوق خشبي ارتفاعه (30)سم ولديهما كرة طبية ثم رمي الكرة بينهم بالتبادل مع تثبيت المرفقين أثناء الرمي.</p>	المرحلة الرئيسية
		8	20ثا	<p>اللاعبان متقابلان بمسافة بينهما 6متر مع امتلاكهما كرة طبية ثم رمي الكرة بينهما من الصدر على مد الذراعين أثناء الرمي .</p>	
	30ثا	10	15ثا	<p>التعلق بالسالم ظهرا مع حمل كرة طبية بالقدمين ومد الرجلين ثم رفع وخفض الرجلين عاليا و أسفل باستمرار.</p>	
		10	15ثا	<p>وقوف اللاعب أمام كرات طبية والمسافة بينهم 80 سم ثم القفز من فوق الكرة مع ثني ومد الرجلين.</p>	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة					
			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض مع وضع القدمين على الأرض ثم ثني ومد الذراعين باستمرار	المرحلة الرئيسية
	45ثا	11	15ثا	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض مع وضع القدمين فوق الكرة الطبية بمساعدة الزميل ثم ثني ومد الذراعين باستمرار	
	30ثا	10	15ثا	القفز مع ثني الركبتين (وضعية البطة)	
	40ثا	9	15ثا	القفز مع ثني الركبتين (وضعية البطة) مع حمل الكرة الطبية	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة: تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح هدف الحصة</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	تعلق اللاعب بالعقلة من الخارج واتجاه الكفين الى للخلف ثم رفع وخفض الجسم اعلى و أسفل	المرحلة الرئيسية
		8	20ثا	اللاعبان واقفان ظهرا لظهر مع مد الذراعين عاليا ثم يمسك اللاعب الأول ساعدي اللاعب الثاني مع حمله على ظهره وذلك بثني جذعه أماما أسفل مع الضغط للأسفل بقوة وبالتبادل	
		9	15ثا	المشي مع ثني الركبتين(وضعية البطة)	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة	30ثا		15ثا	المشي مع ثني الركبتين(وضعية البطة) مع حمل الكرة الطبية	
			15ثا	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية



الحصة التدريبية -12-

زمن الوحدة: 60 د

الأدوات: مستلزمات التدريب - صفارة- ميقاتي-كرات طبية- أقماع.

هدف الحصة:تنمية عضلات الجسم الطرف العلوي والسفلي

الملاحظات	الراحة بين التكرار	التكرارات	المدة	التمارين	المراحل
			15د	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي	المرحلة التحضيرية
قيام اللاعب بالحركة بشكل صحيح والعمل بكل جدية	30ثا	10	20ثا	وقوف اللاعب على مشط القدمين أمام الحائط وبمسافة 80سم مع وضع الكفين عليه ثم ثني ومد الذراعين مع بقاء الإستناد على مشط قدميه	المرحلة الرئيسية
	45ثا	10	15ثا	الإستناد الأمامي للاعب على الأرض ووقوف اللاعب الثاني خلفه مع مسك رجله ثم ثني ومد الذراعين بإستمرار	
	30ثا	9	15ثا	انبطاح اللاعب على بطنه مع مسك الكرة الطبية بقدميه ثم يقوم بثني ركبتيه وتمديدها مع رفع الكرة الطبية	
	40ثا	10	20ثا	وقوف اللاعب أمام الأقماع والقفز ضما من فوق الأقماع يمينا ويسارا من البداية إلى النهاية مع العودة	
التركيز مع المدرب في طريقة شرح الحركة			15د	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	المرحلة الختامية



نتائج الإختبارات المرفولوجية القبلية للمجموعة الأولى :

المحييات				الطول	الوزن	نادي أولاد جلال	
الطرف السفلي		الطرف العلوي				تاريخ الإزدياد	الإسم واللقب
الساق	الفخذ	العضد	الصدر	متر	كـلـغ		
27.7	40	21	71	1.48	35.3	2003/01/11	شامخ مصطفى
28.1	40	21	70	1.45	38.1	2003/02/20	شلالي ابراهيم
27.2	41	22	71	1.50	37.6	2003/06/16	سي بوعكاز عبد الرحمان
28	42	20	69	1.53	38.2	2002/03/11	نعمان زكرياء
29	46.5	22.5	72.5	1.53	45.5	2003/11/06	يحيى محمد
25.1	35.5	18	63.5	1.35	27.9	2004/04/15	عوافي ايوب
27.9	42	19.5	68.5	1.50	38.5	2002/07/09	زميح سهيل
28.2	40.5	20.5	72	1.54	42.8	2002/01/23	العرجاني الطاهر
28.8	44.5	22	73	1.57	44.5	2004/01/10	سالم عبد الرحمان
29.1	39	19.5	64	1.44	45.8	2003/07/26	عمور يوسف
28.3	41	21	70	1.50	40.5	2003/03/07	غيبوب احمد

نتائج الإختبارات المرفولوجية القبلية المجموعة الثانية :

المحييات				الطول	الوزن	نادي أولاد جلال	
الطرف السفلي		الطرف العلوي				تاريخ الإزدياد	الإسم واللقب
الساق	الفخذ	العضد	الصدر	متر	كغ		
27.4	40.5	19	65	1.41	31.6	2005/01/01	بريقي بلال
28.6	42	22	73	1.52	45.4	2002/07/07	لمدلل أسامة
28.1	42.5	23	73	1.51	45	2003/02/13	الباب رضا
26.6	43	20	67	1.45	32.5	2003/04/21	منسول عبد السميع
28.9	43	21.5	71	1.56	42.7	2002/08/12	قحيز محمد
27.2	43.5	20.5	68	1.47	35.2	2003/08/27	عمر اوي اسامة
28	41	21.5	70	1.49	39.4	2003/05/21	عمر عبد الرحمان
28.5	40.5	20	69	1.50	40.2	2003/09/17	سي بو عكاز نزار
29.1	46	23.2	74.4	1.58	49	2002/11/20	جودي عمار
27.9	40	21	71	1.50	42.2	2004/06/29	شتيلا عبد الرؤوف
28.4	41	22	71	1.50	40.7	2004/12/13	حطوة عبد القادر

نتائج الإختبارات المرفولوجية البعدية للمجموعة الأولى :

المحييات				الطول	الوزن	نادي أولاد جلال	
الطرف السفلي		الطرف العلوي				تاريخ الإزدياد	الإسم واللقب
الساق	الفخذ	العضد	الصدر	متر	كلغ		
27.9	40	21	71	1.48	35.4	2003/01/11	شامخ مصطفى
28	40.1	20.8	70	1.46	38	2003/02/20	شلالي ابراهيم
27.5	41.8	22	71	1.50	37.7	2003/06/16	سي بو عكاز عبد الرحمان
28	42	19.9	69.1	1.53	38.2	2002/03/11	نعمان زكرياء
29	46.4	22.6	72.4	1.54	45.5	2003/11/06	يحيى محمد
25.2	35.5	18	63.7	1.35	27.9	2004/04/15	عوافي ايوب
28	42	19.6	68.6	1.50	38.6	2002/07/09	زميخ سهيل
28.2	40.5	20.6	72.1	1.55	42.7	2002/01/23	العرجاني الطاهر
29	44.7	22	73	1.57	44.5	2004/01/10	سالم عبد الرحمان
29	39.2	19.5	64.2	1.44	45.8	2003/07/26	عمور يوسف
28.5	41.5	21	70	1.50	40.5	2003/03/07	غيبوب احمد

نتائج الإختبارات المرفولوجية البعدية للمجموعة الثانية :

المحييات				الطول	الوزن	نادي أولاد جلال	
الطرف السفلي		الطرف العلوي				تاريخ الإزدياد	الإسم واللقب
الساق	الفخذ	العضد	الصدر	متر	كلغ		
27.4	40.5	19	65	1.41	31.6	2005/01/01	بريقي بلال
28.5	42	22.1	73	1.52	45.3	2002/07/07	لمدلل أسامة
28.2	42.5	23	73.1	1.52	45	2003/02/13	الباب رضا
26.6	43	20	67	1.45	32.6	2003/04/21	منسول عبد السميع
28.9	43	21.4	71	1.57	42.8	2002/08/12	قحيز محمد
27.1	43.4	20.5	67.5	1.47	35.2	2003/08/27	عراوي اسامة
28	41	21.3	69.8	1.49	39.1	2003/05/21	عمر عبد الرحمان
28.5	40.5	20	69	1.51	40.3	2003/09/17	سي بو عكاز نزار
29	46	23	74.4	1.58	49	2002/11/20	جودي عمار
28	40	21	71	1.50	42.3	2004/06/29	شتيلا عبد الرؤوف
28.3	41	21.6	71	1.50	40.7	2004/12/13	حلوة عبد القادر

# ملخص الدراسة

➤ **عنوان الدراسة:** " تأثير برنامج تدريبي مقترح على البنية المرفولوجية لدى لاعبي كرة القدم للمرحلة العمرية (12-14) سنة "

➤ **هدف الدراسة:** معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البنية المرفولوجية لدى لاعبي كرة القدم للمرحلة العمرية (12-14) سنة.

➤ **إشكالية الدراسة:** " هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على بعض محيطات عضلات الجسم للاعبي كرة القدم في المرحلة العمرية (12-14) سنة؟ "

➤ **فرضيات الدراسة:**

➤ **الفرضية العامة:**

✓ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على البنية المرفولوجية لدى لاعبي كرة القدم في المرحلة (12-14) سنة.

➤ **الفرضيات الجزئية:**

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف العلوي .

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف السفلي .

➤ **إجراءات الدراسة الميدانية:**

➤ **العينة:** إستخدمنا في بحثنا العينة القصدية وتشمل 22 لاعبا لكرة القدم لنادي أولاد جلال للمرحلة العمرية (12-14) سنة.

➤ **المجال الزماني والمكاني:** تكوين الإطار النظري للدراسة بداية شهر فيفري 2016 ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الإختبار القبلي يوم 2016/03/15، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بـ: 06 أسابيع تم إجراء الإختبار البعدي يوم 2016/05/02.

➤ **منهج الدراسة:** إعتدنا على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به.

➤ **الأدوات المستعملة:** إعتدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي مقترح وتم جمع البيانات عن طريق الإختبارات القبلي والبعدي.

➤ **النتائج المتحصل إليها:**

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف العلوي .

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي على بعض محيطات الجسم الطرف السفلي .

➤ **الاستخلاصات والاقتراحات:**

✓ ضرورة إهتمام المدربين بالبرنامج التدريبي ومعرفة كيفية تسطيره وتطبيقه لتنمية البنية المرفولوجية لدى المراهقين.

✓ يجب أن تكون الراحة البينية خلال ممارسة التدريب كافية بين كل أداء.

✓ نوصي بأن يكون عدد مرات التدريب حصتين لا أكثر مع مراعات أن يكون هناك يوم راحة واحد على الأقل بين هذه الوحدات.

✓ يراعى في البرنامج التدريبي على أن تكون له أهداف موضوعية وأن يكون التدريب قدر الإمكان شاملا و متنوعا.

✓ وجوب إهتمام المدربين بالجانب العلمي ( الطب الرياضي - علم المرفولوجيا) في إعداد برامجهم التدريبية.