

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج تندرج ضمن

متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

مساهمة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي  
كرة القدم صنف أشبال (14-16 سنة) من وجهة نظر المدربين .

دراسة ميدانية على بعض مدربي فرق ولاية بسكرة لكرة القدم

إشراف الأستاذة:

خالد نوارة

إعداد الطالب :

ميساوي وليد

السنة الجامعية 2016-2017

## شكر وتقدير

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

.....﴿وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا﴾

ترضاه وأدخاني برحمتك في عبادك الصالحين﴿ سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وأخرا وبعد كل شيء دائما دوام الحي القيوم نتقدم بالشكر

الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذة المشرفة خالد نواره.

التي لم تبخلني بأي معلومة

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادوني بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: (( وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ))

(الإسراء: 24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن ، إلى التي سهرت  
الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء ، إلى أمي  
الغالية \* فوزية \* حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي

العزيز \* حسين \* حفظه الله وأطال في عمره..

وإلى أخي العزيز أمين وأختي الكريمة وهيبة..

وإلى كل الأصدقاء

وإلى الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

# محتوى البحث

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	إهداء
ج.....	محتوى البحث
ز.....	قائمة الأشكال
ح.....	قائمة الجداول
ي.....	ملخص البحث
ك.....	مقدمة

## الجانب التمهيدي

02.....	1 - الإشكالية
03.....	2 - الفرضيات
03.....	3 - أسباب اختيار البحث
04.....	4 - أهمية البحث
04.....	5 - أهداف البحث
04.....	6 - الدراسات السابقة
08.....	7 - تحديد المصطلحات

## الجانب النظري

### الفصل الأول: طرق التدريب الرياضي

11.....	تمهيد
12.....	1 - مفهوم طرق التدريب
12.....	2 - اشتراطات الطرق التدريبية
12.....	3 - أنواع طرق التدريب

12.....	1-3 طريقة التدريب المستمر.
14 .....	2-3 طريقة التدريب الفتري.
15 .....	3-3 طريقة التدريب التكراري.
18 .....	4-3 طريقة التدريب الدائري
22 .....	خلاصة.

### الفصل الثاني: القوة المميزة بالسرعة

23 .....	تمهيد
24 .....	2- القوة المميزة بالسرعة.
24 .....	1-2 القوة
24 .....	1-1-2 مفهوم القوة
24.....	2-1-2 أنواع القوة.
24 .....	2-2 مفهوم وتعريف القوة المميزة بالسرعة.
24 .....	1-2-2 مفهوم القوة المميزة بالسرعة.
25.....	2-2-2 تعريف القوة المميزة بالسرعة.
25 .....	3-2 مكونات القوة المميزة بالسرعة.
25 .....	1-3-2 القوة الانفجارية.
25 .....	2-3-2 قوة الانطلاق.
26 .....	4-2 الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة.
26.....	1-4-2 عدد الوحدات الحركية المتدخلة في آن واحد.
26.....	2-4-2 سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.
26.....	3-4-2 قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.
27.....	5-2 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.
28.....	خلاصة.

### الفصل الثالث: كرة القدم

29.....	تمهيد
30.....	1-3-1 كرة القدم.

30.....	1-1-3 تعريف كرة القدم.
30.....	2-1-3 تاريخ كرة القدم.
30.....	1-2-1-3 في العالم.
31.....	2-2-1-3 في الجزائر.
31.....	3-1-3 مدارس كرة القدم.
32.....	4-1-3 المبادئ الأساسية لكرة القدم.
32.....	5-1-3 صفات لاعب كرة القدم.
33.....	1-5-1-3 الصفات النفسية.
34.....	6-1-3 قوانين كرة القدم.
37.....	خلاصة.

#### الفصل الرابع: خصائص الفئة العمرية (14-16) سنة

38.....	تمهيد
39.....	1 - مرحلة المراهقة.
39.....	2 - أنواع المراهقة وأشكالها.
40.....	3 - أقسام المراهقة.
40.....	4 - تحديد المرحلة المتوسطة (15-17) سنة.
41.....	5 - الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهقة المتوسطة.
41.....	6 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
44.....	7 - مشاكل المراهقة.
44.....	8 - أهمية الرياضة للمراهقين.
45.....	خلاصة.

#### الجانب التطبيقي

#### الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

47.....	تمهيد
48.....	1 - الدراسة الاستطلاعية.

48.....	2 - الدراسة الأساسية.
48.....	1-2 منهج البحث.
48.....	3 - متغيرات الدراسة.
49.....	4 - مجتمع البحث .....
49.....	5 - العينة.....
51.....	6 - مجالات البحث.....
51.....	7 - أدوات البحث.....
52.....	8 - الأسس العلمية للأداة.....
52 .....	9 - الوسائل الإحصائية.....
54.....	خلاصة.....

## الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج.

55.....	تمهيد.....
56.....	عرض وتحليل النتائج.....
77.....	مناقشة ومقابلة النتائج على ضوء الفرضيات.....
79 ..	خلاصة.....
80.....	الاستنتاج العام.....
81.....	خاتمة.....
82.....	إقتراحات وفروض مستقبلية.....

قائمة المراجع

الملاحق

## قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يبين نسبة استخدام المدربين للتدريب الدائري	57
02	يوضح نسبة معرفة إذا كان المدربون يعطون أهمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.	58
03	يوضح توزيع النسب حسب الهدف من استخدام التدريب الدائري	59
04	يوضح معرفة مدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب الدائري.	60
05	يوضح توزيع الشدة	61
06	يوضح معرفة المدرب لتطبيق التدريب الدائري وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ	63
07	يبين طبيعة النتائج المتحصل عليها	64
08	يوضح العوامل المؤثرة في تحقيق النتائج الايجابية	65
09	يوضح اجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المقابلات	66
10	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب الدائري يحسن قوة المميزة بالسرعة للاعبين	67
11	يوضح تحسن والتطور الموجود حسب المقابلات	68
12	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم مؤثر	69
13	يوضح إجابات المدربين حول إذا كان التدريب المعتمد مناسب ويعطي مردوده في المباريات	70
14	يوضح مساهمة التمارين في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة	71
15	يوضح مصادر التمارين المعتمدة	72
16	نسب آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.	73
17	يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم	74
18	يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم	75
19	يبين آراء المدربين حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	76



## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يمثل توزيع أفراد العينة على النوادي	50
02	نموذج تطبيقي لكيفية الحساب	53
03	يمثل المؤهلات العلمية للمدربين	56
04	يوضح نسبة إستخدام التدريب الدائري	57
05	يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير القوة المميزة بالسرعة	58
06	يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب الدائري	59
07	يوضح رأي أفراد العينة حول مدى حماس اللاعبين للعمل	60
08	يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها	61
09	يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم والتنفيذ للتمارين	62
10	يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها	64
11	يوضح إجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج إيجابية.	65
12	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.	66
13	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان التدريب الدائري يحسن قوة المميزة بالسرعة للاعبين.	67
14	يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان هنالك تحسن من مقابلة إلى أخرى في صفة القوة المميزة بالسرعة.	68
15	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر على اللاعبين.	69
16	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً في إعطاء مردوده.	70

71	يبيّن آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين.	17
72	يبيّن آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين.	18
73	يبيّن آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.	19
74	يبيّن آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.	20
75	يبيّن آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها.	21
76	يبيّن آراء أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.	22

إن التدريب الرياضي يعد أحد العوامل الأساسية للوصول إلى الرياضي إلى أعلى المستويات و كذلك تطوير الصفات البدنية , حيث أن للتدريب أنواع و طرق مختلفة فنجد التدريب الدائري الذي يعد نوع من طرق التدريب حيث يستخدمه كل المدربين كما أنه يساهم في تطوير الصفات البدنية فكان عنوان مذكرتنا مساهمة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال من وجهة نظر المدربين حيث من هذا العنوان انبثقت الاشكالية التالية هل يساهم التدريب الدائري في تحسين و تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال من جهة نظر المدربين ؟ فمن هذه الاشكالية كانت الفرضيات كالتالي :

1- يلعب التدريب الدائري دور هام في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2- التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

3- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

و يهدف بحثنا هذا الى تبيان أن التدريب الدائري يساهم في تحسين و تنمية و تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين , فيما يخص الجانب التطبيقي فاعتمدنا على المنهج الوصفي و ذلك لطبيعة الموضوع فكان مجتمع البحث عبارة عن مدربي الرابطة الولائية أما العينة فكانت مقصودة و تكونت من 13 مدرب , أما أدوات البحث فكان الاستبيان, و فيما يخص الوسائل الإحصائية فاستخدمنا النسبة المئوية أما النتائج المتوصل إليها فهي أن التدريب الدائري يلعب دور في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم , و تبين لنا أيضا أن التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين و ذلك من خلال النتائج المحققة و التمارين المطبقة و التحسن الموجود و أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم و ذلك من خلال التمارين المقننة و مصادرها و الوسائل المتاحة و المتوفرة و استخدام التدريب الدائري يؤدي الى تحسين و تطوير القوة المميزة بالسرعة , و تحقيق نتائج ايجابية كما نوصي ب :

- الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الدائري و استخدامه في جميع الرياضات المختلفة.
- الاعتناء بالمدرب و إعطائه قيمة من خلال اقامة ملتقيات و ندوات و دوريات.
- الاهتمام أكثر بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.
- الاهتمام بالجانب التكويني للمدرب من خلال ابراز أهمية التدريب.

# المقدمة

إن الرياضة قديمة قدم الزمان , فمنذ عصر الإنسان البدائي و حتى العصر الحالي و النشاط البدني يلعب دور ها في حياة الفرد و الشعوب و الأمم , و قد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب و المجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة و البقاء و العيش و مع مرور الوقت و السنين , أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية و النفسية و الاجتماعية من بين هذه الرياضة نجد رياضة كرة القدم التي بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى , كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها و التسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات , فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لا سيما و أن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية و الهجومية مع مستوى عالي من القوة و السرعة , و اعتماد أسلوب الكرة الشاملة , فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل كبير في الهجوم و المهاجم يتراجع للدفاع عن مرماه.

و لقد اهتمت العديد من بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية و عناصر اللياقة البدنية , إيمانا بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد و تحضير اللاعبين و من بين هذه الصفات نجد القوة المميزة بالسرعة التي تعد صفة هامة لدى لاعبي كرة القدم و خاصة أصبحت السرعة هي التي تحسم نتائج المقابلات في عصرنا هذا و أصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة و يقومون بتنميتها و تطويرها عند جميع الفئات الشبانية.

و لقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الاداء البدني و المهاري , كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة و تطبيقها , و من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها ن أهمية حيث أنه يقوم هذا التدريب على الاعتماد في التمرين و بشدة عالية مع إعطاء فترات راحة بينية , و كما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب الدائري يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

و لهذا تطرقنا في دراستنا هذه الى جانبين الجانب النظري و يقسم إلى أربعة فصول الفصل الأول تناولنا فيه طرق التدريب الرياضي , أما الفصل الثاني فتناولنا القوة المميزة بالسرعة , ثم الفصل الثالث حول كرة القدم أما الفصل الرابع فتناولنا فيه المرحلة العمرية 14-16 سنة , بينما الجانب التطبيقي ينقسم الى فصلين الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية , أما الفصل الثاني يتناول عرض و مناقشة النتائج ثم تم ختم البحث باستنتاج عام للنتائج المتحصل عليها و خاتمة مع ذكر التوصيات و قائمة المراجع و الملاحق.

الجانب

التمهيدي

## الإشكالية

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القدم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية , للحصول على قوته اليومي و بعد ذلك طورها الإغريق إلى أن أصبحت هنالك منافسات و ألعاب , و أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية جلبت اهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية و من بين هذه الألعاب نجد كرة القدم التي ملكت قلوب الشعوب و أصبحت واحدة من اهتماماته اليومية و صخرة لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر حيث انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها لكسب لقمة العيش فشيدت لها المنشآت و المركبات و نظمت لها دورات و بطولات قارية و عالمية و إقليمية , و أصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

إن الكلام عن كرة القدم و تطويرها يفترض علينا الحديث عن أحد الركائز التي ترقى بمستوى هذه المباريات ألا و هو التدريب. إن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية و هي الإعداد العام و الإعداد المهاري و الإعداد النفسي و الإعداد الخططي و الإعداد الذهني , و يجب أن يتكامل جميعاً في خط واحد لتحقيق الهدف و هو بناء فريق متكامل في الأداء ( بن قاصد علي الحاج 2007/2006 , صفحة 2).

كما أن التدريب يهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الأداء و نجد ان للتدريب طرق مختلفة , و من بين هذه الطرق المهمة في التدريب نجد طريقة التدريب الدائري و التي يعتمد عليها في تطوير و تنمية صفة أو حركة أو شيء معين فالتدريب الدائري يقوم على أداء تمارينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارينات و عدد مرات تكرارها و شدتها و فترات الراحة البنينة و يمكن تشكيلها باستخدام أسس و مبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. (مجلة علوم الرياضة , 2011 , صفحة 97)

و من بين الصفات التي يمكن تطويرها و تنميتها نجد صفة القوة المميزة بالسرعة التي هي صفة من الصفات البدنية التي يسعى المدرب من أجل تطويرها و تنمية لما لها من أهمية في كرة القدم فالقوة المميزة بالسرعة هي أحد أشكال القوة العضلية والتي يعتبر عامل السرعة مهماً في عملية الأداء، فهذه الصفة يمكن تطويرها و تنميتها بواسطة التدريب الدائري .

فنحن نبحث عن مساهمة التدريب الدائري و أهميته لدى لاعبي كرة القدم في تنمية و تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة من أجل تحسين والرفع من مستوى الأداء .

و من هنا يجدر بنا أن نطرح السؤال التالي هل يساهم التدريب الدائري في تحسين و تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال من وجهة نظر المدربين ؟

## 1 - الأسئلة الجزئية :

- 1- هل للتدريب الدائري دور في تنمية صفة قوة المميّزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 2- هل التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم ؟
- 3- هل التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطور صفة قوة المميّزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

## 2 - الفرضيات :

## 1-2 الفرضية العامة :

يساهم التدريب الدائري في تنمية صفة قوة المميّزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

## 2-2 الفرضيات الجزئية :

- 1 - للتدريب الدائري دور هام في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- 2 - التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.
- 3 - التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة قوة المميّزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

## 3 - أسباب اختيار البحث :

## 1-3 أسباب ذاتية :

- معرفة واقع الفرق المحلية لكرة القدم لولاية بسكرة.
- الرغبة في خوض مثل هذه المواضيع و حيي لكرة القدم .
- تزويد الباحثين و المدربين بمثل هذه المواضيع.

## 2-3 أسباب موضوعية :

- إبراز أهمية قوة المميّزة بالسرعة في هذه المرحلة العمرية.
- معرفة نظرة المدربين حول أهمية التدريب الدائري.
- كشف مدى أهمية قوة المميّزة بالسرعة في كرة القدم.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية التدريب الدائري في تنمية صفة قوة المميّزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.



## 4 - أهمية البحث :

## أ- الجانب العلمي :

- إثراء مجال البحث العلمي.
- ملء الفراغ الملموس في المكتبة و خاصة الدراسة المتعلقة بهذا الموضوع لأن المعهد جديد.
- إضافة بعض المفاهيم النظرية في المكتبة.
- تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

## ب- الجانب العملي :

تكمن أهمية هذا البحث في أنه دراسة ميدانية تبين دور التدريب الدائري في تنمية صفة قوة المميّزة بالسرعة.

- التدريب الدائري له دور مميز في تطوير و رقي خبرات اللاعبين.
- التدريب الدائري يعتمد عليه في تنمية قوة المميّزة بالسرعة.
- إعطاء صورة واضحة و شاملة على دور التدريب الدائري في تنمية صفة قوة المميّزة بالسرعة.
- إفادة القارئ بالنتائج العلمية من هذا البحث.

## 5 - أهداف البحث:

- 1 - تبيان أن التدريب الدائري له دور في تنمية صفة القوة المميّزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- 2 - معرفة إن كان التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.
- 3 - معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة في تنمية صفة قوة المميّزة بالسرعة.

## 6 - الدراسات السابقة:

ونظرا لعدم وجود دراسات سابقة في هذا الموضوع ونظرا لحدثة هذا الموضوع قمت باختيار بعض الدراسات التي يمكن أن تكون لها علاقة بموضوع بحثي ويمكن الاستفادة منها وهي كالتالي.

## 1 - الدراسة الأولى:

أونادي مجيد "تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط". 2008/2007.

الإشكالية: ماهو تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم؟

هدف البحث: يهدف البحث إلى:

- محاولة تقديم تشخيص الموضوع.

- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير البدني فيما يخص قوة السرعة.
- اكتساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفة قوة السرعة على الجانب التكنولوجي.

## الفرضيات:

- الأسباب الرئيسية والجوهرية في عد فعالية تنفيذ اللقطات التكنولوجية يرجع إلى افتقار المدربين للأسس العلمية في مجال التدريب الحديث.
- النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة وبالتالي التخطيط أثناء التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية وخاصة صفة قوة السرعة.
- يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنولوجي بعد البرامج التدريبية المقترحة.

## المنهج المتبع: إتمد على المنهج الوصفي والتحريبي

تتمثل عينة البحث من 38 مدرب من البطولة الجهوية الوسطى و20 لاعب تم تطبيق عليهم الاختبار.

## أدوات البحث:

الاستبيان والاختبارات البدنية

## أهم النتائج المتوصل إليها:

بالنسبة للمؤهل العلمي للمدرب

- ضعف المؤهل العلمي للمدرب.
- عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي.

## بالنسبة لثقافة المدربين

- عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
- نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلوم التدريب.

## بالنسبة لمعلومات المدربين الخاصة بمجال التدريب

- عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريب.
- ضعف مستوى المدربين في استخدام مختلف مفردات الأسلوب التدريبي.

كما أسفرت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة.

كما يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنوتكتيكي بعد تطبيق البرامج التدريبية المقترحة.

### أهم التوصيات:

- نوصي بضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
- نوصي التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ماهو جديد في مجال الكرة.
- نوصي التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وان لا تقل وحدات التدريب على أربع وحدات أسبوعية.
- نوصي الاتحادية الجزائرية لكرة القدم أن تقوم بوضع برامج إعداد دورات تدريبية ولا يتم قبول اي مدرب مهما بلغ من المستوى كلاعب دون النجاح الحقيقي في تلك الدورات التدريبية.
- نوصي مدربي أواسط باستعمال البرامج التدريبية المقترحة والاهتمام بتنمية الحالة التدريبية للاعب وهذا باحترام خصائص ومميزات كل من المرحلة العمرية والفروق الفردية.
- نوصي بضرورة إشراك كل الهيئات والمؤسسات المسؤولة على القطاع على ضرورة توفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورة والسهر على إعادة وصيانة وتجهيز الملاعب المتضررة.

### الدراسة الثانية:

هاوكاس سالار أحمد "أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات". 2010/2009.

**الإشكالية:** هل يؤثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

### أهداف البحث:

1. إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
2. التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
3. التعرف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

**الفرضيات:** هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

– هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعدية بين المجموعتين.

**منهج البحث:** المنهج المتبع تجريبي

**عينة البحث:** تتكون عينة البحث من 12 لاعب تم اختيارهم عشوائيا المجموعة التجريبية مكونة من 6، والمجموعة الشاهدة من 6 لاعبين.

**أهم النتائج المتوصل إليها:** إن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، كما أن استخدام التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

**أهم التوصيات:**

- التأكد على أهمية استخدام المنهج التدريبي المفتوح في تدريب لاعبي كرة القدم للصالات والاهتمام بتطويرها لكونها أحد الصفات البدنية التي يحتاج إليها اللاعب.
- التأكد على استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبين كرة القدم للصالات مع مراعاة الأعمال التدريبية.
- إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرائق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الأخرى.

**التعليق على الدراسات:**

يعرف "رابح تركي" الدراسات السابقة المشابهة بأنها: >> كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أن من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه <<. (تركي، 1999، صفحة 123).

تعتمد الدراسات التي تناولناها على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي، أما العينة فهي عبارة عن مجموعة من اللاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، أما الأدوات المستعملة فهي عبارة عن اختبارات تم تطبيقها على اللاعبين، أما أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية.

إن الجديد الذي جاءت به دراستنا هو مدى مساهمة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، فموضوعنا يختلف عن المواضيع الأخرى فنحن نريد تحقيق صحة هذا

الموضوع لأننا لم نجد دراسة سابقة تناولت هذا الموضوع، فقمنا بالدراسة من أجل معرفة هل يساهم التدريب الدائري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم حسب نظرة المدربين لفئة الأشبال.

## 7 - تحديد المصطلحات:

### 7 1 التدريب الدائري:

أ - تعريف اصطلاحي: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: - مستمر - فترتي - تكراري. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 216)

ب - تعريف إجرائي: التدريب الدائري هو أسلوب لأعداد الفرد بدنياً وحركياً، ويتضمن تكرار تمرينات متقدمة في زمن معين بتطبيق مبدأ فوق الحمل.

### 7 2 القوة المميزة بالسرعة:

أ - تعريف اصطلاحي: القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على تغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا يجب الإشارة إلى أن مقدار القوة عند ذلك يكون أقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جدا. (على البيك، شعبان إبراهيم، 2003، ص 139)

ب - تعريف إجرائي: تعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة واحدة.

### 7 3 كرة القدم:

أ - تعريف لغوي: كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (روجي جميل، 1986، ص 5)

ب - تعريف اصطلاحي: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان، 1998، ص 9)

### 7 4 المراهقة:

أ - تعريف لغوي: المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص 323)

ب - تعريف اصطلاحي: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد ". (عبد العالي الجسماني، 1994، 257)

الجانب

النظري

# الفصل الأول

## طرق التدريب الرياضي



تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا المحور حيث سنتطرق إلى أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع

**1 مفهوم طرق التدريب:** تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 210)

**2 اشتراطات الطرق التدريبية:**

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي. (محمد لطفى السيد، 2002، ص 322)
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

**3 أنواع طرق التدريب:**

**3 4 طريقة التدريب المستمر:**

**3-1-1 مفهومها:**

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/ اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

**3-1-2 الأغراض الرئيسية: تعمل على:**

أ - التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وترقية وتنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد.

ب - التأثير التدريبي: تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة- تحمل السرعة- تحمل الأداء) إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة.

ج- التأثير النفسي: تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر.. الخ. (محمد حسن علاوي، 1999، صفحة 213)

## 3-1-3 الأساليب المستخدمة في تنفيذ طريقة التدريب المستمر:

- أ - أسلوب الاستمرار بثبات الشدة: يبقى الفرد في هذه الطريقة محافظاً على نفس توقيت السرعة لفترة طويلة، وهذه السرعة يمكن تحديدها كشدة التمرين بمساعدة معدل النبض والذي لا يقل عن 130 ن/د. ولا يزيد عن 170-180 نبضة في الدقيقة الواحدة حسب النشاط الممارس والحالة التدريبية للرياضي.
- ب - أسلوب التبادلي المتغير الشدة: تغيير السرعة حسب الخطة الموضوعية للحمل المستمر، على أن تقسم المسافة المعينة إلى مسافات ترتفع الشدة في بعضها بحيث تجر الأجهزة العضوية على العمل في ظروف نقص الأكسجين لفترة قصيرة والتي تتعادل في المسافات التي تليها مثال: 60 دقيقة جري كل 1000 متر تقطع بسرعة 4متر/ث وبمعدل نبض نحو 150 نبضة في الدقيقة وبعدها 500متر بسرعتها (5متر/ث) والنبض نحو 180 نبضة في الدقيقة وهكذا بالتبادل.

ج- جري التلال والمرتفعات: يعتبر جري التلال بالنسبة للاعب التحمل عامة أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات الهوائية، حيث يعتمد على تغيير السرعات أيضاً من خلال طبيعة الأرض، فتقل السرعة ويزداد المجهود عند الصعود إلى المرتفع أو التل حيث تعمل العضلات ضد الجاذبية وعندما يهبط اللاعب من المرتفع ويقل المجهود حيث تعمل العضلات مع الجاذبية، وهذا النوع من التدريب يختلف عن تدريبات الفارتلك في أنها تدريبات حرة لا تتقيد ببرنامج خاص محدد أكثر من مسافة فقط. مثال: جري مسافة 5-6 كيلو متر على التلال وتسجيل الزمن ثم متابعة ذلك حسب أسس التدريب، أما زيادة المسافة أو الشدة أو الاثنين معاً المستويات المتقدمة.

د- طريقة الجري المتنوع الذاتي "الفارتلك": تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقاً لمقدرة اللاعب/اللاعبة وطبقاً لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له.

ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها ما يلي:

- بث روح السرور والرضا النفسي للاعب، عامل نفسي.
- تحسين مستوى القدرات الهوائية، واللاهوائية إلى حد ما، عامل فسيولوجي.
- الجري على أرض خلال مع اختلافها من حيث نوع التربة والتضاريس، خضراء، ورملية، غابات، ومرتفعات ومنخفضات.. الخ.

وبذلك تستخدم طريقة الفارتلك لكل الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسابقات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم، كما استخدمها كل من مدربي السباحة والدراجات

بطريقة مشاهدة وبما يتلاءم مع سباقاتهم في إمكانية تغيير السرعات حيث حققت نتائج متقدمة بالنسبة للاعبوا المسافات الطويلة والمتوسطة بصفة عامة. (محمد حسن علاوي، مرجع نفسه، ص 214-216)

### 3-2 طريقة التدريب الفتري:

#### 3-2-1 مفهومها وأقسامها:

أ - مفهومها:

يقصد بها تقسيم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

ب - أقسامها:

تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة. (محمد حسن علاوي، مرجع نفسه، صفحة 217)

#### 3-2-2 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

الأغراض الرئيسية:

أ - التأثير التدريبي:

- التحمل العام والتحمل الهوائي.

- تحمل القوة.

ب - تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.

- من الناحية النفسية تسهم في رقى التكيف النفسي للاعب/ اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

**3-2-3 طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة:**

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفترى مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

أغراضها الرئيسية:

**أ- التأثير التدريبي:**

- تحمل السرعة القصوى. - تحمل القوى القصوى.

- القوى المميزة بالسرعة وبالقدرة الانفجارية.

**ب- التأثير الوظيفي:** تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني. تنظيم الدورة الدموية. اختزان الطاقة وانطلاقها وتطوير المقدرة العصبية للتوافق. تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب. (محمد حسن علاوي، مرجع نفسه، ص 218-219)

**3-3 طريقة التدريب التكراري :****1-3-3 تعريف:** إن طريقة التدريب التكراري هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب القوة المميزة

بالسرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة (محمد رضا أبراهيم الدامغة، 2008، صفحة 564).

ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له بإستعداد الشفاء الكامل.

وتعتبر من الطرق الهامة والأساسية في تدريب ألعاب القوى (وخاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) وتهدف أيضا إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل إلى الحد الأقصى لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم.

**2-3-3 أهداف طريقة التدريب التكراري:**

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة.

- القوة القصوى (القوة العظمى).

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة) (مهند حسين البشتاوي أحمد إبراهيم الخويا، 2010، صفحة 276)
- القدرة الانفجارية.
- الحمل الخاص بالمنافسة.

وبذلك تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80-100% من الشدة القصوى للاعب (بسطوسي أحمد، 2008، صفحة 313).

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (دين أكسجين) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب إرتفاع شدة التمارين، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حمض اللبنيك فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، 2010، صفحة 276)

### 3-3-3 الأغراض الرئيسية: يعمل على:

أ - التأثير التدريبي: تنمية الصفات البدنية- القوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

ب - التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة وانطلاقها- تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف، ولذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة الفرد.

تؤدي الإثارة القوية للجهاز العصبي إلى تعب مركزي سريع، من خلال متطلبات الحمل العالي توقيت الأداء العالي الذي يقود إلى نقص أو عجز سريع في المنصرف من أكسجين، وينتج من ذلك أن يجب على العضلات أن تعمل في جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائي، وهنا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية (اللاكتيك) فتؤدي إلى سرعة إجهاد وتعب الجهاز المركزي.

ج- التأثير النفسي: التكيف والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية، ثبات النواحي الإنفعالية وإتزانها خاصة بما يتمشي مع صورة المنافسة.

**3-3-4 مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:**

- أ - شدة مثير التدريب: تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80 إلى 90 % من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100% (أحمد عربي عودة، 2014، صفحة 46)
- ب - حجم مثير التدريب: تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3-6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والقوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات.
- ج - فترة الراحة: نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام اسلوب << الراحة المستحسنة >> والمتبعة مع طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين القوة السريعة في حدود 15-45 ثا.
- د - دوام مثير التدريب: يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لآخر وذلك فبالنسبة لتمرين قوة مميزة بالسرعة تتراوح ما بين 2-3 ثا.

**3-3-5 الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري:**

يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، حيث تتراوح الشدة بين 90-100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين اكسجيني كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل لا هوائيا، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي.

إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب أن تتوفر وبكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى.

**3-3-6 وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري (الأقصى):**

يمكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن الأمثلة تلك الوسائل، التدريب البليومتري

والدائري مع اختلافات نوضحها فيما يلي:

أولاً: التدريب البليومتري: يمكن إستخدام التدريبات البليومتري سواءاً بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمرينات السرعة فتصل شدة مثير التدريب إلى 90-100% من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظراً لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15-45ق وهذا بالنسبة لتمرينات السرعة أما بالنسبة لتمرينات القوة فتصل الراحة في حدود 2-3ق (بسطوسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 314.318)

ثانياً: التدريب الدائري: (استخدام طريقة التدريب التكراري): يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالأثقال والصديري ذي الأحمال الحديدية وأكياس الرمال والدمبلز عند تنمية القوة العضلية.

وبذلك ينصح كل من كرسنوف فينيتكوف وييرمولوفا في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات، والتي قد تصل إلى 2-3ق عند إستخدام شدة في حدود 80-90% أما إذا زادت الشدة عن 90% أما إذا زادت الشدة عن 90% فيجب إطالة الراحة إلى 3-5ق كما ينصح بعدم إستخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب القوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوباً إيجابياً في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والإنفجارية وما لها من تأثير إيجابي على مستوى السرعة. (بسطوسي أحمد، مرجع سابق، 318)

### 4-3 طريقة التدرب الدائري:

1-4-3 مفهوم التدرب الدائري: التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفترتي، التكراري ولكن هو عبارة عن "وسيلة تنظيمية للتنمية للقدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب.

### 2-4-3 الأغراض الرئيسية للتدريب الدائري:

أ - التأثير الفسيولوجي: تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.



ب - التأثير التدريبي: يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

ج- التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة.

### 3-4-3 الأساليب المستخدمة في التدريب الدائري:

- التدريب المستمر. - التدريب الفترتي.

- التدريب التكراري. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 232)

### 3-4-4 مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- ◆ توفير الجهد والوقت.
- ◆ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ◆ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- ◆ تطوير القدرات البدنية فردياً. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص 335)
- ◆ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- ◆ التقويم الذاتي للاعبين.
- ◆ استخدام التمرينات طبقاً للإمكانات المتوفرة.
- ◆ اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص 335)

### 3-4-5 طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي (عادل ع البصير علي، 1999، ص 165):

- ✓ أن لاتقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.
- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة\_أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.
- ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

## 3-4-6 بعض نماذج التدريب الدائري :

## 1- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

1-أ- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف: (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص 335)

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواءً كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية :

- ✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
  - ✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4
  - ✓ تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.
  - ✓ يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.
  - ✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد ، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.
- 1-ب- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

يتم التدريب دون فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق مايلي:

- ✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.
  - ✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.
  - ✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب ، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.
  - ✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.
- 1-ج أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

- ✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.

✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

## 2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة:

-15 ثا عمل 45 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمارين الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمارين 45 ثا فقط.

-15 ثا عمل 30 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمارين الدائرة لمدة 15 ثا على

أن تكون الراحة بين هذه التمارين 30 ثا فقط

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمارين الدائرة لمدة 30 ثا

على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمارين 30 ثا

## 3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة: (عادل ع البصيرعلي ، مرجع سابق ص169)

في هذا النموذج يثبت زمن التمارين بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمارين من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمارين الدائرة وكذلك وفقاً للهدف التدريبي المراد الوصول إليه

## 4- نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري: (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: مرجع سابق ص339)

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمارين للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتاً لعدد وتكرارات التمارين وحسب زمن التحمل .

## خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم.

ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريجية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

# الفصل الثاني

## القوة المميزة بالسرعة

## تمهيد

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل الرمي والوثب الطويل في ألعاب القوى. وكذلك في الألعاب الرياضية ككرة القدم (التصويب وضرب الكرة بالرأس)، مما نجد إهتمام المدربين بتطوير هذه الصفة البدنية نظرا لأهميتها وتأثيرها على أداء اللاعبين، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا المحور حيث سنتناول كل من مفهوم القوة وأنواعها وكذلك القوة المميزة بالسرعة، ومكوناتها ، وخصائصها الفيزيولوجية وأخيرا طرق تنمية هذه الصفة.

## 2- القوة المميزة بالسرعة

## 1-2-1 القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها. (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 171)

1-2-1 مفهوم القوة: هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص »

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك » (حنفي محمود مختار، 1974، ص 62)

1-2-2 أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :

أ . القوة العضلية القصوى :

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب . سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية ».

ج . تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة ». (مفتي إبراهيم حماد، 1993، ص 216)

## 2-2-2 مفهوم وتعريف القوة المميزة بالسرعة :

1-2-2-1 مفهوم القوة المميزة بالسرعة : هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر

سرعة تقلص ممكنة ، وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين،

الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة

لرجليه. (jurgen weinck, 1992, p241)

وحسب (ما تفياق) أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب، وفي التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة تسمى

في بعض الأحيان القوة الانفجارية هذا يعني قابلية تطوير قوى قصوى في وقت قصير.

(mattujeu, 1983, p130)

وهي القدرة على أداء حركات ذات مقاومة عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية. (السيد عبد

المقصود، 1997، ص 121)

## 2-2-2 تعريف قوة السرعة:

تعرف قوة السرعة حسب ( جلال محمد عبد الوهاب ) بقيام العضلات بالعمل بأقصى قوتها في أقل وقت ممكن، ويمكن تمثيلها بالمعادلة الآتية : القدرة العضلية = القدرة × السرعة  
لاكتساب هذه الخاصية يشترط أن يكون هناك توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات المستخدمة، ومن ثم لكي تتوافر عناصر القدرة العضلية للفرد يشترط  
أ- مستوى مرتفع من القوة العضلية  
ب- مستوى مرتفع من السرعة .  
ج- مستوى مرتفع من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها بالتكامل بين القوة والسرعة . (جلال محمد عبد الوهاب، 1969، ص189)

## 2-3-2 مكونات القوة المميزة بالسرعة

تتكون هذه الصفة من اتحاد صفتي القوة والسرعة لإعدادها عند الناشئ ينبغي الابتداء بصفات التحمل العام، وهذا للوصول إلى درجة التكيف على الميكانيزم الهوائي، ومن ثم يجب أن تهيأ صفات القوة ( القوة الانفجارية، قوة الدفع، قوة الانطلاق )، ثم صفات السرعة ( السرعة المتوسطة، تحمل السرعة، السرعة القصوى) وأخيرا المهارة التي تجمع ما بين الصفتين القوة والسرعة . (جلال محمد عب الوهاب، مرجع نفسه، ص191)

## 2-3-1- القوة الانفجارية

هي قدرة إنجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن، أي بمعنى الزيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف العضلية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة .

## 2-3-2- قوة الانطلاق

يمكن أن ندخلها تحت نوع القوة الانفجارية حيث تعتبر القدرة على إنجاز زيادة قصوى عند بداية تقلص العضلي، وقوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية تقلص كانت القوة المقارنة المراد إنجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة، وإذا ارتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابت ومحدد بألياف عضلية سريعة فتكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة (لتحول قوة الانطلاق إلى قوة انفجارية )، وفي حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصوى هنا هي التي تتدخل (latzelter). (jurgen weinck, 1992, p241)

## 2-4- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في أن واحد. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1993، ص89)



وحسب ( ما تفياق ) فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة، وحسب (بوهر وشميد) سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في :

### 2-4-1- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة ،حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية ،إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها .

### 2-4-2- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة

كما بنته الدراسات والبحوث فإن الدرجة المثلثة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية (ST) (Bosko komi 1979).

حيث أن الألياف العضلية ( FT ) تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية ،ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التواتر بمحمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تنتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت. (jurgen weinck,1992,p242)

### 2-4-3- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة

هذا يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبة الألياف (السااركوبلازم) النسيج الضام ،كذا المخزون الدهني ،بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخم يكون أولا في زيادة في قطر كل ليف عضلي ، حيث الفضل يرجع إلى ارتفاع عدد الليفات التي يتركب منها الليف العضلي ، والتنبهات العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي ،حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل ،وهذا الأخير يسمح يتحمل حسن لجهد جديد .

### 2-5 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة

إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف ( Le Fibves ) التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف دوما عن بقية أنواع الألياف الأخرى ، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض،وبهذا تفتح أكبر قوة .

لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات ،ولكن أيضا من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض ،وكذا من قوة الانقباض للعضلات بنفسها ،يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة (مفجرة) من دون إحداث ألام .

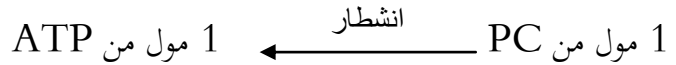
- التدريب البليومتري ( plyometric ) وبطريقة النقاوض *contraire* مناسب جدا لتدريب القوة المميزة بالسرعة .

- يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف المعنية بالأمر ،ويعني ذلك القسم العرضي منها، أو الحجم العضلي المستهدف ، وذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى .

في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة ( وهذا كأساس للعمل الداخلي ) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام ( كمورد كامن غير مستعمل ) عن طريق تطوير وتحسين التنسيق العضلية ما بين العضلات ، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية ،وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختيارات مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسير التدريب ، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة وسهلة عن طريق مختلف الاختيارات (القفز ،الرمي ، والجرى) .(jurgen weinck,1992,p244)

### 2-5-1 المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة

نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي : يعتبر فوسفات الكرياتين  $PC$  من المركبات الكيميائية المعنية بالطاقة ويوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين  $ATP$  المصدر المباشر لها ، حيث يتم استعادة 1 مول من  $ATP$  مقابل انشطار 1 مول من فوسفات الكرياتين .



ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون  $ATP$  و  $PC$  في العضلة قليل جدا ،وهي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و0.6 مول عند الرجال ،وهذا بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام ، فيمكن أن يجري اللاعب 100 م بأقصى سرعة بمخزون  $ATP$  و  $PC$  غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء الذي يتم خلال عدة ثواني مثل عدو سباقات المسافات القصيرة .

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأكسجين ،ولذا يطلق على هذا النظام اسم النظام اللاهوائي .(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،1993،ص70)

## خلاصة

إن صفة القوة المميزة بالسرعة من أهم الصفات البدنية التي أصبحت صفة أساسية التي يعتمد المدرب على تطويرها لدى جميع الفئات العمرية لكرة القدم خاصة في هذا العصر الحديث الذي يركز على القوة والسرعة في نفس الوقت خاصة في رياضة كرة القدم كون هذه الصفة تأثر وتطور أداء اللاعب وتحسم الكثير من الأمور أثناء المباريات في مختلف المناصب اللعب وخاصة الهجوم ، يجب ولهذا لا بد من المدربين الاهتمام بهذه الصفة ومحاولة تطويرها .

# الفصل الثالث

## كرة القدم

## تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .  
و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسه الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال .  
و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم له ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم .

## 3-1- كرة القدم

## 3-1-1- تعريف كرة القدم

- **التعريف اللغوي** : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- **التعريف الاصطلاحي** : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " . (رومي جميل، 1986، ص50)

## 3-1-2- تاريخ كرة القدم :

3-1-2-1- **في العالم** : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي

لعبة قديمة التاريخ ظهرت من < حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى

" كيماري kemari " . (مختار سالم، 1988، ص15)

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ،

بمناسبة عيد " سان جون sanjon " . (حسين عبد الجواد، 1984، ص15)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى ( soccer ) و الثانية ( rugby ) ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات

أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميت باتحاد الكرة ، و بدأ

الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا . (مختار سالم، مرجع سابق، ص12)

## 3-1-2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني . بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 . وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر . (مجلة الوحدة الرياضية، 1982، ص10)

## 3-1-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا ، المجر ، التشيك ) .
2. المدرسة اللاتينية
3. مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72)

**3-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:**

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

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة

- المحاورة بالكرة

- المهاجمة

- رمية التماس

- ضرب الكرة

- لعب الكرة بالرأس

- حراسة المرمى (بلقاسم كلي وآخرون، 1997، ص46)

**3-1-5- صفات لاعب كرة القدم :**

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً خططياً جيداً و مهارياً عالياً و التعدادات النفسية الإيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول

لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة. (حسن عبد الجواد، 1999، ص 25-27)



**3-1-5-1- الصافات البدنية :**

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصافات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام . (موفق مجيد المولي، 2004، ص9-10)

**3-1-5-2- الصافات الفيزيولوجية:**

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصافات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب الا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع

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

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (موفق مجيد المولي، نفس المرجع، ص62)

**3-1-5-3- الصافات النفسية :**

تعتبر الصافات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصافات النفسية نذكر ما يلي :

- التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مشير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مشير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مشير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (يحي كاضم النقيب، 1990، ص384)

## - الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

## - التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هـ الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

## - الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (أسامة كامل راتب، 1997، ص117)

## - الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

## 3-1-6- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

## - ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م ، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60م .

## - الكرة:

كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، و لا يقل عن 68سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ .

## - مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

## - عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

- بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة . (علي خليفة العنشري وآخرون،1987،ص255)

- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

- الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

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

- دفع الخصم بعنف

- الوثب على الخصم

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (حنفي محمود مختار، 1997، ص23)
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
  - مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة .
  - غير مباشرة: و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين

## خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطویرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه . و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين .

# الفصل الرابع

## خصائص المرحلة

العمرية (14-16)

## تمهيد :

يمر الإنسان بمعدة مراحل في عمره ، تحدد على غرارها مميزات الطرق و الحملات أثناء التعلم و التدريب وهذا ما يجعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة و الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح الممارسة فمن المهم أن يعرف المدرب الخصائص و الاحتياجات الفرد و الجوانب الملموسة لنموه و تطوره كي يستطيع برمجة نظام تعليمي و تدريبي قائم على أسس و قواعد علمية .

## 1- مرحلة المراهقة :

## 1-1- مفهوم المراهقة :

- لغة : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى , فهي تفيد الاقتراب و الدنو الحلم , فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج. (فؤاد البهي السيد، 1997، ص 257)
- اصطلاحاً : يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي. (عبد الرحمان العيساوي، 1999، ص 10)
- بعض تعاريف العلماء للمراهقة :

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، و هي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد، 2000، ص 272)

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتنفها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و صعوبات التوافق . (شادلي مول، 1981، ص 291)

عرفها "ستايلى هول" أن المراهقة هي فترة عواطف و توتر و شدة تميزها و تكتنفها الأزمة النفسية و تسود المعاناة الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 325)

أما حسب - دورتي روجر- هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ملك مغول سليمان، 1985، ص 206)

و من السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها و يرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة . (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 129)

**2- أنواع المراهقة و أشكالها :**

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية و الثقافية التي يعيش في وسطها الفرد و هناك عدة أشكال للمراهقة

**1-2- المراهقة التكوينية :** هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء و نحو الإشباع المتزن و تكامل الاتجاهات المختلفة.

**2-2- المراهقة المنحرفة :** و هي صورة مبالغ و متطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية و المراهقة العدوانية المتمردة .

**2-3- المراهقة الانسحابية :** تتسم بالانطواء ، و العزلة الشديدة و السلبية و التردد و شعور المراهقة بالنقص و عدم الملائمة

**2-4- المراهقة العدوانية المتمردة :** و هي مراهقة متمردة نائرة ، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة. (خليل ميخائيل معوض، 1994، ص 449-450)



2-5- المراهقة الجانحة : تشكل الصورة المتطرفة لشكلين المنسحب و العدواني و تتميز بالانحلال الخلقي

و الانهيار النفسي (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص 19)

### 3- أقسام المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة من حيث بدايتها و مدة دوامها و سنة نهايتها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات و إنما أخضعوها لمجالات دراستهم و تسهيلاتهم فهناك من اتخذ أساس النمو الحسي كمعيار و هناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر و لكن اتفقوا مبدئياً على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي و تنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد و في ما يلي تتطرق أقسام المراهقة كما يراها عبد السلام زهران .

### 3-1- المراهقة المبكرة :

تمتد من النمو السريع أي من بداية السنة 13 و الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد أي مع السن 15 و في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و الخروج من التبعية و الاعتماد على الغير و التخلص من السلطات التي تحيط به و يظهر لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي.

### 3-2- المراهقة الوسطى :

يطلق عليها المرحلة الثانوية حيث تبدأ من 15 إلى 17 و يميزها بطء في سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة السابقة و تزداد التغيرات الجسمية من الزيادة في الطول و الوزن و اهتمام المراهق بمظهره و صحته

### 3-3- المراهقة المتأخرة :

و تبدأ من 18 إلى 21 سنة و يطلق عليها مرحلة الشباب و تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل ، و فيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسمي و يتجه نحو الشباب الانفعالي و تتبلور بعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي طريقة الكلام ، الاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية ، و الميول إلى العواطف نحو الجماعات الطبيعية . (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 263)

### 4- تحديد المرحلة المتوسطة (15-17) سنة

تتلائم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي ، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض، إلا مرحلة المراهقة الأولى والتي يمكن تحديدها "ببداية النضج الجنسي"، وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة 'كتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسياً فقط بل اجتماعياً وعقلياً وجسيمياً وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة، ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام.

ويضيف "حامد زهران" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار و التفكير السليم و الاختيار و الثقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير و الحرية في الاستكشاف ، حيث يؤثر ذلك كله على شخصيته المتكاملة. (بسطوسي أحمد، 1992، ص 182)

### 5- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمرحلة المتوسطة :

لكل فرد في الوجود له دوافع بحتة و أساليب واضحة للقيام بعمل ما , و لقد حدد العالم الباحث - rudiq - أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و قسمها إلى نوعين :

### 5-1- دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهد ووقت خاصة عند تحقيق النجاح
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة و مهارة و جمال الحركات.
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات الصعبة و الشاقة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية.

### 5-2- دوافع غير مباشرة :

- اكتساب الصحة و اللياقة البدنية.
  - إسهام الفرد في دفع مستوى قدرته على العمل والإنتاج.
  - الوعي بالشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة. (سعد جلال محمد حسن علاوي، 1979، ص 140)
- ### 6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

يعتبر النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال و عملية النمو عملية مستمرة في الحياة و الحياة عملية مستمرة , و معنى الحياة هو النشاط , فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني و هو النضج و معنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام . (محمد مصطفى زيدان، 1995، 73)

### 6-1- النمو الجسمي :

يعتبر البعد الجسمي أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، و يشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو و هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي و النمو العضوي و المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية أثناء البلوغ و ما بعده , و يشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطول و العرض و الوزن و التغيير في ملامح الوجه و غيره من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو . (نوري الحافظ، 1990، ص 48)

### 6-2- النمو النفسي :

في هذه المرحلة نلاحظ تعاقب المراحل بين الإثارة النفسية و من الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة و مثالية و دينية , و من ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العضوي و سن الدقة و الفضول و يمكن أن تسيطر الأفكار على العقل . (دزيف عبود كية، 1990، ص 25)

كما أن المراهق لا يختلف كثيرا عن الطفل و الراشد من حيث الحاجات الأولية البيولوجية أما الحاجات الثانوية ( النفسية ) فتختلف في هذه المرحلة عن الطفولة من حيث تغيراتها الانفعالية و أثرها السلوكية و كذلك لا بد من استعراض الحاجات النفسية للمراهق ومن أهمها ما يلي :

### 6-2-1- الحاجة إلى المكانة :

يرغب المراهق أن يكون شخصا هاما , و أن يكون له مكانة في جماعته و أن يعترف به كشخص ذو قيمة فحده يسمى إلى أن يكون له مكانة الراشدين.

### 6-2-2- الحاجة إلى الاستقلال :

في هذه الفترة من العمر يرغب المراهق أن يتخلص من قيود الأهل و أن يصبح مسؤولا عن نفسه و هو حريص على أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتمادا عليها .

### 6-2-3- الحاجة إلى الانتماء :

إن التعارض بين الحاجة المختلفة التي يعيشها المراهق يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن و الطمأنينة و بذلك تزداد رغبته إلى الانتماء و الحاجة إلى الجماعة و البحث عن المساعدة لحل المشاكل الشخصية و يمكن إشباعها. (عافل فاخر، 1972، ص 118)

### 6-3- النمو العقلي :

يجب أن نتذكر دائما المقولة التي تقول "العقل السليم في الجسم السليم " من هنا ندرك جيدا أن العقل و الجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا , ففي حالة ما إذا اقتصر المدربين أو أستاذة التربية البدنية على الجسم فقط فإنهم لم يحققوا مساعيهم، فاللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداما فعالا و مؤثرا .

إذن فالنمو في هذه المرحلة لا يقتصر على التغيرات الجسمية فحسب و إنما يرافق ذلك نمو التفكير في

القدرات العقلية المرتبطة به إذ تظهر عليه مختلف القدرات الخاصة و الميول المتعددة كالميول إلى الرياضات

بالإضافة إلى رغبة معرفة نفسية و كذا معرفة الآخرين أيضا. (محمد أزوي، 1995، ص 70)

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي و الشعري و الفنون ثم الموسيقى , و ما الكون يغدوا قادرا على تطوير العلاقات المجردة العامة و على استخدامها حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي , و في جميع الميادين يصبوا إلى منظومات من الحقائق تمنحه مهذا للشعور بشخصيته الخاصة . (مصطفى غالب، 1979، ص 21)

### 6-4- النمو الانفعالي :

إن التغيرات السريعة التي تتميز بها فترة المراهقة و كذلك الدوافع المتفجرة التي يجد المراهق نفسه أمامها

عاجز عن الفهم و المواجهة ستوقع المراهق في حالات إحباط جديدة و شديدة و يكون رد الفعل انفعالي عليها

بنفس الدرجة من القبول أو العنف التي تتناسب مع الإحباط نفسه فإذا أضفنا إلى ذلك ما يمكن أن يشغل بال

المراهق في هذه الفترة الانفعالية من القلق على مستقبله و يمكن أن نتصور الحياة الانفعالية لمراهق خاصة مما يميزها

عن غيرها من المراحل و خاصة المرحلة التي تسبقها مباشرة حيث كان الطفل يتمتع بالهدوء و الاستقرار إلى حد كبير. (محمد عماد الدين إسماعيل، 1998، ص 116)

### 5-6- النمو الحركي :

يتميز المراهق بفقدان الدقة و التوازن في الحركات، نتيجة النمو الغير المتوازن في العظام و العضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بالنمو الجسمي و تغير الهيئة العامة ، كما يكون المراهق أكثر حساسية و أكثر تأثراً لتعليقات أفراد المجتمع ، و في هذا الصدد يؤكد الأستاذ محمد حامد الأفندي " بأنه لا يوجد أساس للفكرة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئاً من قدرته الحركية أو تواقف حركاته بل على التقبض من ذلك تستمر في التحسين، ولكن هذا التحسين لا يحدث بالسرعة التي تحدث فيها أثناء الطفولة الأولى، إذن النمو في الذكاء القدرة الحركية يؤخذ في البطء ابتداء من مرحلة المراهقة و بالرغم من البطء النمو فإنه يستمر دون اضطراب إذا رافقنا المراهق في اللعب فإننا نجد أنه يتقدم في حركات لاعبيه (محمد حامد الأفندي، 1997، ص 38)

### 6-6- النمو الاجتماعي :

ما يميز الجانب الاجتماعي للمراهق هو البحث عن الاستقلالية و الاندماج المباشر في المجتمع دون وساطة الوالدين ، فالمرهق الذي يخرج من الطفولة و الذي يصل بعد إلى مرحلة الرشد يصبح يبحث عن مكانه في المجتمع و يحاول فرض ذاته كفرد وليس هو بطفل و لا براشد، فيصبح المراهق يميل إلى مساهرة جماعات منها جماعية أقرانه و يميل إلى الاختلاط من كلا الجنسين .

و بإتساع الحياة الاجتماعية للمراهق تستمر عملية التنشأة الاجتماعية من أشخاص ذو تأثير كبير عليه كالوالدين و المدرسين ..... الخ و هذا بتعلمه للنماذج السلوكية التي يقدمها و يمكن توضيح أهم النمو الاجتماعي في المظاهر التالية:

الخضوع لجماعة الرفاق التي يخضع المراهق لأساليب رفاقه و معاييرهم و نظمهم و يصبح ذلك مساهرة لجماعة الرفاق التي ينتمي إليها، تحرره من أسرته التي نشأ فيها فيتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر. (فؤاد البهي السيد : مرجع سابق ، ص 329)

### 7- مشاكل المراهقة :

#### 1-7- مشاكل النمو :

أهم خصائص ذلك نجد الأرق و الشعور بالتعب بصورة سريعة ، معاناة الغثيان و عدم الاستقرار النفسي ، عدم تناسق أعضاء الجسم ، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيراً لكنها بالنسبة للمراهق مصدر قلق و خاصة إذا ما جعلته معرض لسخرية. (عبد العالي الجسماني : مرجع سابق ، ص 501)

#### 2-7- مشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق و انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر و الاستقلال و التوتر لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق و الأساليب و هو لا يخضع لقيود البيئة و تعاليمها و أحكام المجتمع و قيمته الخلقية الاجتماعية بل أصبح يمحص الأمور و يناقشها و

يوافقها بتفكيره و عقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا يقدر موقفه و لا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصد لتأكيد نفسه، و توازنه، فإذا كانت كل الأسرة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه و لا تعامله كفرد مستقل و لا تشبع في حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته و أن يكون شيء يذكره و يعترف الكل بقدره و قيمته

### 7-3- مشاكل انفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله و حدته و اندفاعه، و هذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال و يشعر المراهق بالفرح و الفخر ، و لكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء و الخجل ، و من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها ، و يتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته . (ميخائيل معوض، 1971، ص 72-73)

### 8- أهمية الرياضة للمراهقين :

إن المراهق في السن 15-16 سنة يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود ، إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته ومواهبه وفي حدود 14 سنة يكون قد انفصل على النشاطات التقليدية ليتوجه نحو رياضة ما مثل رياضة كرة القدم والى غير ذلك من أنواع الرياضات كما نجده دائما يهتم بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة ، فبعدها كان اللاعب رمزيا في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للاعب ، حيث يجب توفير العتاد والمكان داخل الضروف الملائمة للمراهقة ، وهي المرحلة التي تزيد فيها السلبيات الغير الواضحة ، دون أن توفر له أو تقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام باللعب ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث لكل مراهق . (صلاح خضر : مرجع سابق ، ص 88، 89)

## خلاصة :

من خلال تتبعنا لمختلف مراحل النمو في فترة المراهقة يتضح لنا بأن الفترة ليست مجرد تغيير فيولوجي سريع فحسب ، وإنما هي مرحلة هامة تمس بالدرجة الأولى الجانب النفسي والانفعالي وخاصة الاجتماعي للمراهق ، فتسير به نحو اكتمال النضج ، ورغم ما تشمله هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي ، وعدم الاستقرار الانفعالي وصعوبة الاندماج في المجتمع فالمراهقة كما يصفها البعض أنها أزمة يمر بها الفرد سرعان ما تزول ، فهي مرحلة من مراحل النمو التي لا يستطيع الفرد التهرب منها ، وعلى ضوء ما سبق ذكره القول أن مرحلة المراهقة هي عملية شاملة تتميز بأبعاد وجدانية وتربوية واجتماعية بدايتها تكون بيولوجية ونهايتها تكون نفسية واجتماعية .

# الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية



تمهيد:

يعتبر هذا الفصل (منهجية وإجراءات البحث) العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي نقوم في هذا الجزء بالإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي بالقيام بدراسة ميدانية وذلك من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها ففي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الاجراءات الميدانية التي إتبعناها في الدراسة من أجل حصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بيها واعتبارها نتائج موضوعية.

## 1 للدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هي تمييز مشكلة البحث وكذلك الوقوف على العمل الميداني لمدربي كرة القدم، حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للوصول لحل مشكلة البحث، ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي:

### الخطوة الأولى:

- قمنا بزيارة إلى الرابطة الولائية لكرة القدم ببسكرة، وذلك للتعرف على مجتمع البحث أي فرق كرة القدم للولاية بهدف تحديد الفئة العمرية وعينة البحث.

### الخطوة الثانية:

- قمنا بمقابلة شخصية مع بعض المدربين وطرح مجموعة من الأسئلة عليهم، للكشف عن خبايا الموضوع أكثر وإثرائه معهم.

### الخطوة الثالثة:

- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة على مدربي الفرق التي اخترناها قصد الدراسة.

## نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم تحديد المجتمع النهائي للبحث وضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة.
- كانت إجابات المدربين وما أدلو به بمثابة الموجه الرئيسي في صياغة فرضيات البحث وكذلك صياغة فقرات الاستبيان.
- أخذ الموافقة من الفرق التي ستجري عليها الدراسة.

## 2 للدراسة الأساسية:

### 1-2 منهج البحث:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته للتأكد من صحة الفرضيات وتماشياً مع طبيعة الدراسة إتبعنا المنهج الوصفي ويعرف على أنه " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة إختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع". (عثمان حسن عثمان، 1998، صفحة 30)

والذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه يقوم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا وتشخيصها وتحليلها ويعد من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج.

### 3 ضبط متغيرات الدراسة:

**3-1 تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

— تحديد المتغير المستقل: وهو "التدريب الدائري"

**3-2 تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على القيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219)

— تحديد المتغير التابع: وهو "تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة"

**4 مجتمع البحث:** وهو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من مدربي أندية كرة القدم أشبال لولاية بسكرة.

### 5 عينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (زرواتي رشيد، 2007، صفحة 333)

**3-5-1 عينة البحث:** اما العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت بعض مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية بسكرة لفئة الأشبال والمتكونة من 13 مدرب الموزعة على الشكل التالي (الجدول رقم 1).

عدد المدربين	المكان	رمز النادي	الرقم
01	العالية / بسكرة	MCA	01
01	لوطاية / بسكرة	C.R.B.E. O	02
01	عين ناقة / بسكرة	J.S.K.A.N	03
01	فوغالة / بسكرة	R.S.F	04
01	سيدي عقبة / بسكرة	J.S.SO	05
01	ليشانة / بسكرة	W.A.L	06
01	الحاجب / بسكرة	J.R.B.E.H	07
01	شتمة / بسكرة	J.A.C	08
01	ولاد جلال / بسكرة	I.R.O.D	09
01	جمورة / بسكرة	E.S.D	10
01	مشونش / بسكرة	N.A.M	11
01	بوشقرون / بسكرة	C.R.B.B	12

01	برانيس/ بسكرة	F.S.B	13
13	/	13	المجموع

الجدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة على النوادي.

### 6 مجالات البحث:

6-1 المجال البشري: شملت عينة البحث مدربي فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة وقد بلغ عددهم 13 مدربا.

6-2 المجال المكاني: ويشمل المجال المكاني الملاعب المخصصة للتدريب للأندية لولاية بسكرة.

6-3 المجال الزمني: ينقسم إلى جانبين:

- الجانب النظري: أمتد من الفترة ما بين نهاية شهر نوفمبر حتى نهاية شهر مارس.
- الجانب التطبيقي: أمتد من الفترة ما بين بداية شهر مارس حتى نهاية شهر أبريل.

### 7 أدوات البحث:

7-1 الدراسة النظرية: وذلك من خلال الإطلاع على مختلف الكتب والمذكرات والدراسات التي لها علاقة بموضوع بحثنا.

### 7-2 طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخراج النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

❖ نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا وغالبا ما تكون ب "نعم" و "لا".
- الأسئلة نصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

– الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.  
(إخلاص محمد عبد اللطيف، مصطفى حسين باهر، 2000، صفحة 83)

### 8 الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

#### ❖ صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

#### ❖ الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

❖ تمحورة إستمارة الاستبيان الخاصة بالمدرسين على ثلاثة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميداني في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل عبارة من العبارات.  
وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفقاً لمعايير النهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من صدق الاستبيان.

### 9 الوسائل الإحصائية:

$$\text{النسبة المئوية س} = \frac{\text{ن} \times 100}{\text{ع}}$$

ع

حيث أن:

س: النسبة المئوية

ن: عدد التكرارات

ع: مجموعة التكرارات أو عدد أفراد العائلة

\*الجدول رقم (02): نموذج تطبيقي لكيفية الحساب :

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	13	نعم
% 00	00	لا
%100	13	المجموع

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي إعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فمن خلال هذه الاخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة وكذلك الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية إنطلاقا من المنهج المستعمل وتحديد مجتمع الدراسة والعينة، كما قمنا بتحديد الادوات المستعملة في جمع المعلومات والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج.

فأي عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية ولايمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات.



# الفصل السادس

## عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هنا الفصل الذي سوف نعرض فيه نتائج الدراسة والتعليق عليها بعد استلام الاستبيان التي تم توزيعها على العينة ومن ثم مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة والمهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في اتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

## 1 عرض وتحليل النتائج:

## أ -المعلومات العامة

الجدول رقم 03: يمثل المؤهلات العلمية للمدربين.

المعلومات	الإجابة	تكرار	نسبة مئوية
الشهادة المتحصل عليها	ليسانس في الرياضة	6	46.15%
	تقني سامي	1	7.69%
	دبلوم في الرياضة	3	23.07%
	لاعب سابق	3	23.07%
	مستشار في الرياضة	0	0%
المجموع		13	100%
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	7	53.84%
	من 05 إلى 10 سنوات	5	38.64%
	أكثر من 10 سنوات	1	7.69%
المجموع		13	100%

## تحليل النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن المدربين يحملون شهادات مختلفة حيث نجد مدرب واحد يحمل شهادة تقني سامي في الرياضة النسبة المئوية 7.69% ونجد ستة مدربين يحملون شهادة ليسانس في الرياضة النسبة المئوية 46.15% كما نجد ثلاث مدربين لديهم دبلوم في الرياضة النسبة المئوية 23.07% وأيضا ثلاث مدربين هم لاعبين سابقين النسبة المئوية 23.07%، وكذلك سنوات الخبرة تتراوح عند أقل من 5 سنوات بـ 7 مدربين بنسبة 53.84% أما النسبة التي تتراوح من 5 إلى 10 سنوات كان عددهم 5 مدربين بنسبة 38.64% أما الذين خبرتهم أكثر من 10 سنوات فنجد مدرب واحد بنسبة 7.69%.

## ب- تحليل ومناقشة النتائج الاستبيان

المحور الأول: للتدريب الدائري دور في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

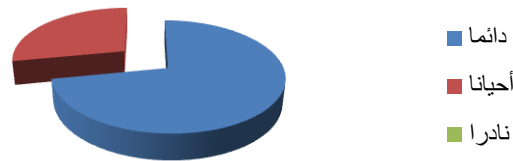
السؤال الأول: اثناء الحصص التدريبية هل تعتمدون على التدريب الدائري؟

الغرض من السؤال: البحث عن نسبة استخدام التدريب الدائري.

الجدول رقم 4: يوضح نسبة استخدام التدريب الدائري.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
دائما	10	76.92%
أحيانا	3	23.08%
نادرا	0	0%
المجموع	13	100%

الشكل رقم 1: يبين نسبة استخدام المدربين للتدريب الدائري



الشكل رقم: 01

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي المدربين بالاعتماد على التدريب الدائري دائما أكبر من النسبة المئوية للاعتماد أحيانا بينما تنعدم المئوية عند نادرا.

## الاستنتاج:

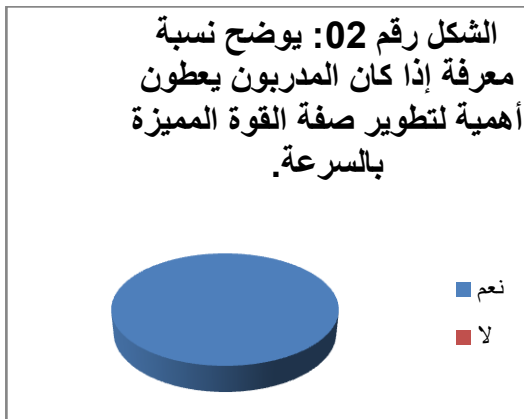
من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتمدون على التدريب الدائري أثناء الحصص التدريبية.

السؤال رقم 2: أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة؟

الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

الجدول رقم 5: يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير القوة المميزة بالسرعة.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100



الشكل رقم 02:

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 5 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابة بلا %0 أي أن مجموع المدربين يقرون بأنهم يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

الإستنتاج:

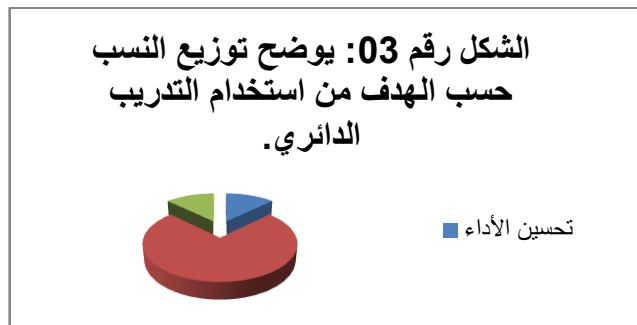
من خلال الجدول نستنتج أن المدربين أثناء عملية التدريب يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة أي أن السرعة تعد صفة هامة فالمدربين يسعون إلى تنميتها.

السؤال رقم 3: ماهو الهدف من استخدام التدريب الدائري؟

الغرض من السؤال: معرفة الهدف من استخدام التدريب الدائري.

الجدول رقم 6: يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب الدائري.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
15.38%	2	تحسين مستوى الأداء
69.34%	9	تنمية الصفات البدنية (قوة المميزة بالسرعة)
15.38%	2	تطوير القدرات البدنية
100%	13	المجموع



03

الشكل رقم:

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن النسبة المئوية لاجابات بتنمية الصفات البدنية 69.34% أكبر من النسبة المئوية لإجابات المدربين بتحسين مستوى الأداء 15.38% وكذلك نسبة 15.38% يرون بأن الهدف من استخدام هذا التدريب هو تطوير القدرات البدنية .

الاستنتاج:

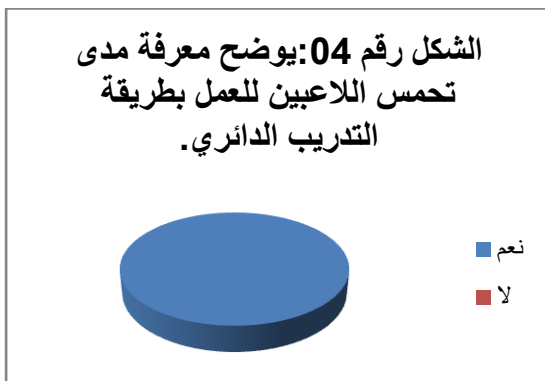
من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يقرون بأن الهدف من استخدام التدريب الدائري هو تنمية الصفات البدنية ومن بينها القوة المميزة بالسرعة. وهذا ما ذكره "بسطوسي أحمد" (تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية. - قوة المميزة بالسرعة).

السؤال رقم 4: عند استخدام طريقة التدريب الدائري هل اللاعبون يتحمسون لهذه الطريقة؟

الغرض من السؤال: إدراك المدرب مدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب الدائري.

الجدول رقم 7: يوضح رأي أفراد العينة حول مدى تحمس اللاعبين للعمل

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100



04

الشكل رقم:

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 07 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابات بلا هي %0 أي أن مجموع المدربين يقرون بأن اللاعبون يتحمسون لطريقة التدريب الدائري.

## الاستنتاج:

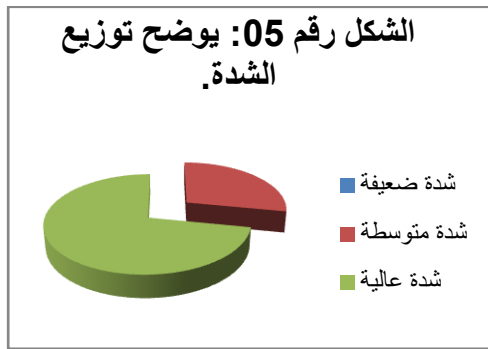
من خلال الجدول نستنتج بأن المدربين يقرون بأن اللاعبين يتحمسون لطريقة التدريب الدائري أثناء التنفيذ التمارين أي أن هذا التدريب يساعد اللاعبين للقيام بالتمارين.

السؤال رقم 5: ماهي الشدة التي تعتمدون عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشدة المستخدمة في التدريب.

الجدول رقم 8: يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدون عليها.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيفة	0	%0
متوسطة	4	%30.77
عالية	9	%69.23
المجموع	13	%100



الشكل رقم 05

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لاعتماد على الشدة العالية تمثل %69.23 أي أن أغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية، ونجد أن 4 مدربين يقرون بالاعتماد على الشدة المتوسطة أي بنسبة %30.77 وتندم عند الشدة الضعيفة .



## الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية في تنفيذ التمارين حيث أن التدريب التكراري يعتمد على الشدة العالية. وهذا ما ذكره "أحمد عربي عودة" (تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80 إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%).

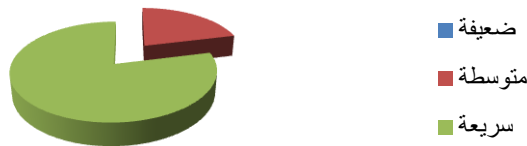
**السؤال رقم 06:** عند استخدام طريقة التدريب الدائري هل ترون ان قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ للتمرين تكون؟

**الغرض من السؤال:** إدراك مدى معرفة المدرب لتطبيق التدريب الدائري وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ.

**الجدول رقم 09:** يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم والتنفيذ للتمرين.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيفة	0	0%
متوسطة	2	15.38%
سريعة	11	84.62%
المجموع	13	100%

**الشكل رقم 06:** يوضح معرفة المدرب لتطبيق التدريب الدائري وتسهيل ذلك على اللاعبين من خلال الفهم والتنفيذ.



الشكل رقم 06

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لرأي 11 مدرب من أصل 14 مدرب يرون أن القدرة على الفهم والاستيعاب والتنفيذ تكون سريعة أي نسبة 84.62% أكبر من النسبة المئوية لـ 2 مدربين يرون بأن القدرة على الفهم والاستيعاب والتنفيذ تكون متوسطة أي بنسبة 15.38%.

## الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن معظم المدربين يرون أن عند استخدام التدريب الدائري تكون قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ للتمرين سريع.

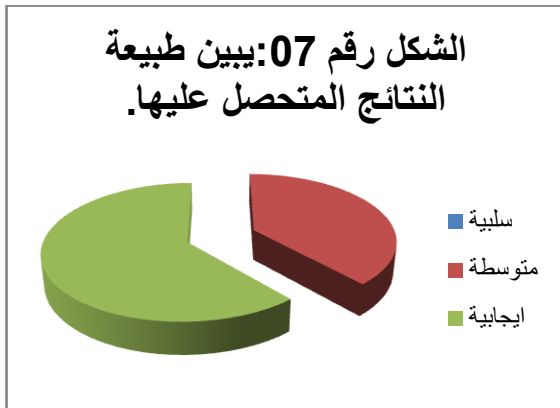
المحور الثاني: التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

السؤال رقم 07: ماهي طبيعة النتائج التي تحصلون عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم 10: يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
%0	0	سلبية
%38.46	5	متوسطة
%61.54	8	إيجابية
%100	13	المجموع



07

الشكل رقم

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول (10) المبين اعلاه يتضح أن نسبة كبيرة من المدربين والتي تقدر بـ 61.54% ترى أن طبيعة النتائج المتحصل عليها ايجابية بينما نسبة 38.46% ترى أن هنالك نتائج متوسطة بينما تنعدم عند نتائج سلبية، ومن خلال النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن معظم المدربين يقرون بأن النتائج المتحصل عليها ايجابية ومن خلال الجدول.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن النتائج المتحصل عليها تكون غالبا ايجابية.

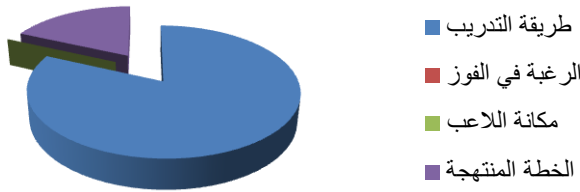
السؤال رقم 8: ماهي العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية؟

الغرض من السؤال: معرفة ابرز العوامل التي تؤثر في تحقيق النتائج.

الجدول رقم 11: يوضح إجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج إيجابية.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
طريقة التدريب	9	69.23%
الرغبة في الفوز	0	0%
مكانة اللاعب	0	0%
الخطة المنتهجة	4	30.78%
المجموع	13	100%

الشكل رقم 08: يوضح العوامل المؤثرة في تحقيق النتائج الايجابية.



.08

الشكل رقم

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة المئوية للإجابة بطريقة التدريب 69.23% أكبر من النسبة المئوية للإجابة بالخطة المنتهجة 30.77% أما النسبة المئوية للإجابات بالرغبة في الفوز ومكانة اللاعب فهي 0% .

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج إيجابية وجيدة هي طريقة التدريب المنتهجة من طرف المدربين أي أن التدريب يلعب دور كبير في تحقيق النتائج الايجابية.

**السؤال رقم 09:** هل التمارين التي تعتمدون عليها أثناء الحصص التدريبية تطبق في المقابلات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تطبيق التمارين المعتمد عليها في المقابلات.

**الجدول رقم 12:** يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كانت التمارين تطبق في المقابلات.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100



09

الشكل رقم :

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 12 أن كل المدربين يقرون بان التمارين المعتمدة خلال الحصص التدريبية تطبق بشكل تام في المقابلات الرسمية بنسبة %100 .

الاستنتاج:

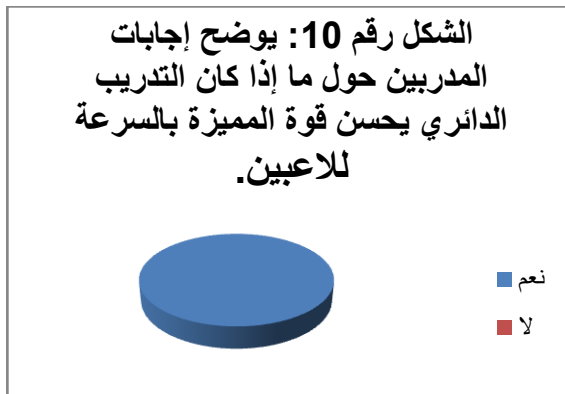
مما سبق نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربين أثناء الحصص التدريبية تطبق في المقابلات.

السؤال رقم 10: هل للتدريب الدائري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة للاعبين أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التدريب الدائري في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعب.

الجدول رقم 13: يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان التدريب الدائري يحسن قوة المميزة بالسرعة للاعبين.

الاجابات	التكرارات	نسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100



الشكل رقم 10

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 13 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابات بلا هي 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأن التدريب الدائري له دور في تحسين قوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين أثناء المباريات.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن التدريب الدائري له دور في تحسين قوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين أثناء المباريات.

السؤال رقم 11: من مقابلة إلى مقابلة هل ترون أن هنالك تحسن وتطور في صفة قوة الميزة بالسرعة للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى التحسن والتطور الموجود حسب المقابلات.

الجدول رقم 14: يوضح إجابات المدربين حول ما اذا كان هنالك تحسن من مقابلة إلى أخرى في صفة القوة

المميزة بالسرعة.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100



الشكل رقم: 11

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 14 يتضح لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابات بلا هي %0 وهذا ما يدل على أن المدربون يقرون بأن هنالك تحسن وتطور في قوة الميزة بالسرعة للاعبين من مقابلة إلى أخرى مبررين ذلك حسب طريقة التدريب المعتمدة وكذلك درجة إستعاب اللاعبين للتمارين وكذلك الرفع من مستوى القوة السريعة أثناء المقابلات وتحسن في قدرات اللاعبين وكذلك النتائج المتحصل عليها.

الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أنه هنالك تحسن وتطور في قوة الميزة بالسرعة للاعبين من مقابلة إلى أخرى وذلك من خلال رأي المدربين.

السؤال رقم 12: هل ترون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر على اللاعبين ويعطي مردوده في المقابلات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية الأسلوب المنتهج من طرف المدرب وتأثيره على اللاعبين من خلال الأداء الجيد.

الجدول رقم 15: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر على اللاعبين.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100



الشكل رقم 12

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 15 يتضح لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابات بلا هي 0% وهذا ما يدل على أن المدربين يرون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابا على اللاعبين ويعطي مردود أثناء المقابلات.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابا على اللاعبين ويعطي مردوده في المباريات.



السؤال رقم 13: هل لطريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات حسب رأيكم كيف ترونها ولماذا؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا طريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات.

الجدول رقم 16: يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً في إعطاء مردوده.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
0%	0	غير مناسبة
23.08%	3	مناسبة نسبياً
76.92%	10	مناسبة تماماً
100%	13	المجموع



الشكل رقم 13

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 يتضح لنا أن نسبة كبيرة من المدربين والتي تقدر بـ 76.92% ترى ان طريقة التدريب المعتمد عليها مناسبة تماماً وتعطي مردودها في المباريات بينما نسبة 23.08% من المدربين ترى بأنها مناسبة نسبياً.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن عدد كبير من المدربين يرون بأن طريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين مناسبة تماماً وتعطي مردودها في المباريات.

المحور الثالث: التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال رقم 14: هل التمارين التي تعتمدون عليها مناسبة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التمارين في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

الجدول رقم 17: يبين آراء أفراد العينة حول مدى مناسبة التمارين.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100



الشكل رقم 14

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 17 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي %100 والإجابة بلا هي %0 أي أن المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها في الحصص التدريبية مناسبة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين ومن بين هذه التمارين نجد الركض بصعود المرتفعات (الطلوع)، القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين، سحب بالحبل ومقاومة اللاعب، الركض ضد مقاومه الهواء.

الاستنتاج:

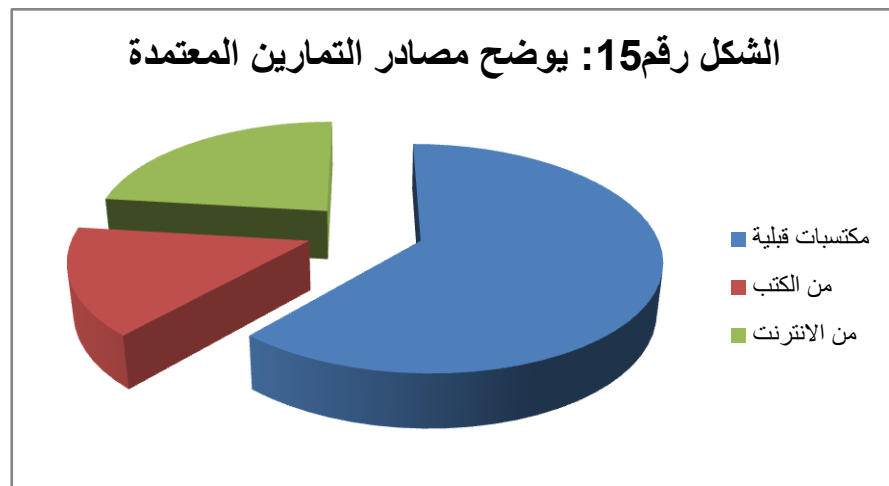
ومن خلال الجدول نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربين مناسبة في تنمية صفة السرعة، وهذا ما جاء ذكره في "مجلة كركوك للدراسات الإنسانية (تستخدم التمارين التالية لتنمية قوة المميمة بالسرعة القفز على الحواجز من الثبات بكتا القدمين، سحب بالحبل ومقامة اللاعب)

**السؤال رقم 15:** من أين تعتمدون على التمارين التي تنفذونها في الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة مصدر التمارين التي تؤدي في عملية التدريب.

الجدول رقم 18: يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
61.59%	8	مكتسيات قبلية
15.39%	2	من الكتب
23.08%	3	من الانترنت
100%	13	المجموع



الشكل رقم 15

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة 61.59% تمثل النسبة المؤوية للمكتسبات القبلية وان التمارين المعتمدة من الكتب تمثل 15.39% ونسبة 23.08% تمثل التمارين المعتمد عليها من الانترنت.

## الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن التمارين المعتمد عليها تكون أغلبها من مكتسبات قبلية ونسبة قليلة من الكتب والانترنت.

**السؤال رقم 16:** هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي؟

الغرض من السؤال: إدراك مدى مواكبة المدرب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي.

**الجدول رقم 19:** يبين آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
100%	13	نعم
0%	0	لا
100%	13	المجموع



الشكل رقم 16

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 19 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% والإجابة بلا هي 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأنهم يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب .

## الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن هنالك تواكب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي من طرف المدربين.

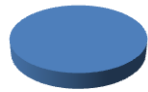
**السؤال رقم 17:** هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تحكم المدرب في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

**الجدول رقم 20:** يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
100%	13	نعم
0%	0	لا
100%	13	المجموع

**الشكل رقم 17:** يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم.



■ نعم  
■ لا

الشكل رقم 17

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية للإجابات بنعم 100% والإجابات بلا 0% .

## الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على مبدأ التنوع بين الشدة والحجم في تنفيذ التمارين.

السؤال رقم 18: هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدرب.

الجدول رقم 21: يبين آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
100%	13	حديثة
0%	0	قديمة
100%	13	المجموع



18

الشكل رقم

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 21 المبين أعلاه يتضح أن نسبة 100% من رأي المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها حديثة .

الاستنتاج:

منه نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على التمارين الحديثة في تطبيق حصصهم التدريبية.

السؤال الرقم 19: هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟

الغرض من السؤال: معرفة وإدراك مدى ملائمة الوسائل المتاحة مع نوعية التمارين.

الجدول رقم 22: يبين آراء أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	%100
لا	0	%0
المجموع	13	%100



19

الشكل رقم

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 22 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بنعم هي %100 والإجابات بلا هي %0 أي أن مجموع المدربين يقرون بأن التمارين التي يعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة.

الإستنتاج:

نسنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربون تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة لدى الفرق.

## 2 مناقشة ومقابلة النتائج على ضوء الفرضيات:

## 1-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه للتدريب الدائري دور في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم. ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول 4.5.6.7.8.9. وبعد المعالجة الإحصائية وعلى ضوء هذه النتائج تبين لنا أن أغلب المدربين أجمعوا على أنهم يعتمدون على التدريب الدائري دائما أثناء الحصة التدريبية، كما تبين لنا أن أثناء هذه الحصة يسعى المدربون لتنمية القوة المميزة بالسرعة حيث أنهم يعطون لها أهمية كبيرة ويرونها أنها صفة هامة و أساسية يجب تطويرها للاعب كرة القدم ، كما أن الهدف من استخدام التدريب الدائري هو تنمية الصقات البدنية ومن بينها صفة القوة المميزة بالسرعة وكذلك تحسين مستوى الأداء وتطوير القدرات بنسبة قليلة كما أن المدربون يعتمدون على الشدة العالية عند استخدام التدريب الدائري وهذا ما أشار إليه مهند حسين البشتاوي (ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى)، كما أن اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة ويسهل عليهم القيام بالتمارين المقدمة المقدمة لهم حيث أن الاستجابة على الفهم والتنفيذ تكون سريعة عند استخدام هذا النوع من التدريب ، كما. وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى. وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي حيث أنه تساهم طريقة التدريب الدائري بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة في رياضة كرة القدم. (محمد حسن علاوي، 1999، صفحة 232)

## 2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

بغية التأكد من الفرضية الثانية الذي نفترض فيها بأن التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 10.11.12.13.14.15.16. وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى أن أغلب المدربين يرون أن النتائج التي يتحصلون عليها أثناء المباريات متوسطة وإيجابية وذلك من خلال نتائج المحققة في المباريات وكما أن طريقة التدريب تلعب دور في تحقيق نتائج جيدة وإيجابية وتؤثر إيجاباً على اللاعبين ويعطي مردوده، حيث أن هذا التدريب يساهم أيضا في تحسين القوة السريعة لدى اللاعبين، ويرون أن التمارين المنتهجة أثناء الحصة التدريبية تطبق أثناء المباريات، وكما أن هناك تحسن وتطور في قوة المميزة بالسرعة للاعبين من مقابلة إلى أخرى، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثانية.



## 3-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم 17.18.19.20.21.22. وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى أن المدربين أقرروا على أن التمارين التي يعتمدون عليها والتي يقومون بتطبيقها في الحصص التدريبية مناسبة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة، كما أن هذه التمارين التي يقومون بتنفيذها وتطبيقها تكون من مكتسبات قلبية وكذلك من الكتب والأنترنيت، كما أن المدربين يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب، وذلك من خلال معرفة التمارين الحديثة ومدى مساهمتها في تطور القوة المميزة بالسرعة، واستخدامه تلك التمارين وتنفيذها، حيث أن هذه التمارين تتناسب وتتلائم مع الوسائل المتاحة والمتوفرة، ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت صحة الفرضية الثالثة. وهذا ما يوافق نتائج الدراسة الثانية، بلن استخدام التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة. (وذلك لكون تمارين التدريب التكراري تستخدم في طريقة التدريب الدائري).

## 4-2 مناقشة على ضوء الفرضية العامة:

والتي مفادها أن التدريب الدائري يساهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال من وجهة نظر المدربين قد تحققت، حيث يتوضح لنا من خلال نتائج الجداول رقم 6، 17، 13 للفرضيات الجزئية أن طريقة التدريب الدائري لها دور في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يوافق كل من نتائج الدراسة الثانية المستخدمة في البحث وما أشار إليه محمد حسن علاوي، وبالتالي قد تحققت الفرضية العامة.

خلاصة:

لقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الجانب التطبيقي في البحث وقمنا في البداية بعرض النتائج ومناقشتها، ثم إختبار الفرضيات وتوصلنا إلى تأكيد الفرضيات التي طرحناها كحلول لإشكالية هذا البحث.

كما فتبين لنا من خلال هذا الفصل أن التدريب الدائري يساهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين. وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

## الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال تتطور وتزيد بواسطة التدريب الدائري وذلك من خلال نظرة المدربين.

- ❖ وكذلك إستنتجنا أن للتدريب الدائري دور في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية والجانب التطبيقي.
- ❖ وتبين لنا أيضا أن التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.
- ❖ وكذلك استنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرها والوسائل المتاحة والمتوفرة.
- ❖ ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية التي مفادها أن التدريب الدائري يساهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

إن لكل بداية نهاية ولكل منطق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والنفسية والخططية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

إن التدريب الدائري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية ويعد التدريب الدائري ذو أهمية بالنسبة للاعبين في تطوير صفاتهم البدنية من بينها القوة المميزة بالسرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين ويكون الفهم والإستيعاب سهل.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن التدريب الدائري يساهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا وواسعا ولكن هذا لا يغنينا من القول أننا إستخلصنا منه كيف يساهم التدريب الدائري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين فئة صنف الأشبال . كما نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلا.

## توصيات وافتراضات مستقبلية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بها، سنحاول تقديم بعض الاقتراحات التي تستفيد منها الجهات الوصية بشؤون المدربين.

- ❖ الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الدائري واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة
- ❖ الاعتناء بالمدرّب وإعطائه قيمة من خلال إقامة ملتقيات وندوات ودوريات.
- ❖ الاهتمام أكثر بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.
- ❖ الاهتمام بالجانب التكويني للمدرّب من خلال إبراز أهمية التدريب.
- ❖ استخدام تمارين التدريب الدائري يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع الصفة المراد تحسينها وتطويرها.
- ❖ إجراء دراسات مشاهمة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.
- ❖ التأكيد على استخدام التدريب الدائري لما له من أهمية ودور في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية.
- ❖ ضرورة الاعتماد على التدريب الدائري في تنفيذ التمارين.
- ❖ فتح دوريات تكوينية موسمية للمدربين للاستفادة من كل ما هو جديد، وكذا من أجل تبادل الخبرات ليستفاد منها في مجال كرة القدم.

# المبطلون في الجغرافيا

## المراجع

### 1- باللغة العربية:

#### 1-1 الكتب:

1. مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي ، مدينة مصر، القاهرة، 2001.
- 2- على البيك ، شعبان إبراهيم : تخطيط التدريب في كرة السلة ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ص 139.
- 3 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 1975 .
- 4- محمد لطفي السيد، وجددي مصطفى الفاتح، المهارات الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 5- محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- 6- مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر، عمان 2010.
- 7- محمد رضا ابراهيم إسماعيل الدامغة، التطبق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد 2008.
- 8- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2008.
- 9- أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
- 10- وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب ، دار الهدى، ألمانيا، 2002.
- 11- عادل ع البصير علي ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب ، القاهرة، مصر، 1999.

- 12- السيد عبد المقصود: تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 13- جلال محمد عبد الوهاب : اللياقة البدنية و أسس قياسها ، دار المعارف ، القاهرة ، 1969.
- 14- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا للياقة البدنية ، ط 1 دار الفكر العربي ، القاهرة 1993 .
- 15- فؤاد البهي السيد : " الأسس النفسية للفرد " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- 16- عبد الرحمان العيساوي : "ورشات في تنشئة السلوك الإنساني" ، دار الراتب للجامعة بيروت ، لبنان، 1999.
- 17- شادلي مول : "علم نفس الطفل المراهق" ، دار المعارف ، ط 5 ، بيروت ، لبنان ، 1981.
- 18- حامد عبد السلام زهران : "علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتاب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 1995 .
- 19- ملك مغول سليمان : "علم النفس الطفولة و المراهقة " ، ط 2 ، جامعة دمشق ، سوريا . 1985 .
- 20- عبد العالي الجسماني : "سيكولوجية الطفل والمراهقة " ، دار العربية للعلوم ، ط 1 ، 1994 .
- 21- خليل ميخائيل معوض : "سيكولوجية بالنمو للطفولة و المراهقة" ، دار الفكر بالجامعي ، ط 3 ، 1994 .
- 22- محمد مصطفى زيدان : " علم النفس التربوي " ، دار المشرق ، 1995 .
- 23- بسطويسي أحمد : "أسس و نظريات الحركة " ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مدينة نصر ، 1992.
- 24- سعد جلال محمد حسن علاوي : " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، مصر ، ط 4 ، 1979،
- 25- مصطفى زيدان : "النمو النفسي للمراهق" ، دار الشروق ، ط 3 ، 1999.
- 26- نوري الحافظ : المراهقة ، المؤسسة العربية لدراسات و النشر ، ط 2 ، 1990 .
- 27- دزيف عبود كية : المفاهيم الإنسانية و عشق المجردات ، منهج التربية ، دار المنشورات ، بيروت 2000.
- 28- عاقل فاخر : "علم النفس التربوي " ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط 2، 1972 .
- 29- محمد أزوي : "المراهق و العلاقات المدرسية " ، منشورات مجلة علوم التربية ، 1995.



- 30- مصطفى غالب : "سيكولوجية الطفولة و المراهقة" مكتبة الهلال ، ط1 ، بيروت ، 1979 .
- 31- محمد عماد الدين إسماعيل : "النمو في مرحلة المراهقة"، دار العلم ، الكويت ، ط1 ، 1982 .
- 32- محمد حامد الأفندي : "علم النفس التربوي و الأسس النفسية للتربية البدنية " ، دار الهناء للطباعة ، القاهرة ، 1997 .
- 33- ميخائيل معوض : " مشكلة المراهقين في المدن و الريف " ، القاهرة ، مصر ، 1971 .
- 34- خالد لبصيص : " التدريس العلمي و الفني اشتقاق بمراقبة الكفاءات و الأهداف " ، دار التنوير ، الجزائر ، 2004 .
- 35- أمين أنور الخولي و آخرون : "مناهج التربية البدنية المعاصرة " ، دار الفكر العربي ، ط1، 2000.
- 36- صلاح خضر: "قراءات في مناهج وطرق التدريس " ، دار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1993.
- 37- أحمد تيغري وآخرون : قراءات في الأهداف التربوية ، دار الخطابي للطباعة ، ط3، 1989.
- 38- عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشوریه الكتاب باتنة، الجزائر، 1998.
- 39- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي و التحليل، الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 40- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
- 41- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001.
- 42- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل و المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
- 43- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية ( المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 44- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
- 45- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان - ط2- 1988.
- 46- حسن عبد الجواد : كرة القدم ، مكتبة المعارف- لبنان - ط2- 1984.
- 47- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو - دار النهضة العربية - لبنان - بدون طبعة- 1980.
- 48- يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضية - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة- 1990.

- 49- علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم - الجماهيرية العربية الليبية - بدون طبعة - 1987.  
50- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر -  
ط1 - 1997.

### 1-2 مذكرات التخرج:

- 1 - بوكراتم بلقاسم - تأثير التدريب البليومتري على القوة المميز للسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم - مذكرة لشهادة الماجستير، جامعة الجزائر، 2008/2007.
- 2 - بن قاصد علي الحاج - تقويم برامج الاعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى - رسالة نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية، جامعو الجزائر، 2005/2004.
- 3 - بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر. - دالي إبراهيم - جامعة الجزائر - 1997.

### 1-3 المجلات العلمية:

- 1 - مجلة علوم الرياضة .العدد 1. جامعة ديالي، 2013.
- 2 - مجلة جامعة كركوك للدارسات الانسانية - علوم التربية البدنية والرياضية، المجلد 7، العدد 3، 2012.
- 3 - مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18 / 06 / 1982- الجزائر .  
2- باللغة الأجنبية:

- 1- jurgen weinck : **biologie de sport**, edition vigot, paris, 1992.
- 2- mattuieu: **aspects fondamentaux de l'entrainement**, edition vigot, paris, 1983.

الملاحق

جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

**\* استمارة الاستبيان الخاص بالمدرسين \***

في اطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي تحت عنوان : " مساهمة طريقة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال من وجهة نظر المدرسين "

- دراسة ميدانية على بعض مدربي فرق الرابطة الولائية بولاية بسكرة.

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على كل الأسئلة، ونعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل العناية لذا نرجو منكم ملء هذه الاستمارة بموضوعية.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

**ملاحظة:**

ضع علامة (x) أمام الجواب المناسب.

## معلومات شخصية

1 - منذ متى وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أكثر من 10 سنوات  أقل من 10 سنوات  أقل من 5 سنوات

2 - ماهو مستواكم في التدريب؟

ليسانس في الرياضة  لاعب سابق  مربّي في الرياضة

تقني سامي في الرياضة  مستشار في الرياضة

## المحور الأول: للتدريب الدائري دور في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

1 - أثناء الحصص التدريبية هل تعتمد على التدريب الدائري؟

دائماً  أحياناً  نادراً

2 - أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة؟

نعم  لا

3 - ماهو الهدف من استخدام التدريب الدائري؟

- تحسين مستوى أداء اللاعبين.

- تنمية الصفات البدنية من بينها قوة المميزة بالسرعة.

- تطوير قدرات اللاعب.

4 - عند استخدام طريقة التدريب الدائري هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟

نعم  لا

5 - ما هي الشدة التي تعتمدون عليها أثناء عملية التدريب؟

عالية

متوسطة

ضعيفة

6 - عند استخدام طريقة التدريب الدائري هل ترون أن قدرة اللاعب على الفهم والتنفيذ يكون؟

ضعيفة

متوسطة

سريعة

## المحور الثاني: التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم

- 1- ما هي طبيعة النتائج التي تحصلون عليها؟  
إيجابية  متوسطة  سلبية
- 2- ماهي العوامل التي تأثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج جيدة؟  
- طريقة التدريب  - الرغبة في الفوز   
- مكانة اللاعب  - الخطة المنتهجة
- 3- هل التمارين التي تعتمد عليها أثناء الحصة التدريبية تطبق في المقابلات؟  
نعم  لا
- 4- هل للتدريب الدائري دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة للاعبين أثناء المباريات؟  
نعم  لا
- 5- من مقابلة إلى مقابلة هل ترى أن هناك تحسن وتطور في صفة قوة المميزة بالسرعة للاعبين؟  
نعم  لا

إذا كانت الإجابة ب "نعم" كيف ذلك؟

.....  
.....

6- هل ترى أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجابيا على اللاعبين ويعطي مردوده في

المباريات؟  
نعم  لا

7- هل طريقة التدريب المعتمد في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات حسب رأيكم كيف

ترونها؟  
مناسبة تماما  مناسبة نسبيا  غير مناسبة

ولماذا؟

.....  
.....

## المحور الثالث: التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة القوة

### المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

1 - هل التمارين التي تعتمدون عليها مناسبة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة؟

لا

نعم

إذا كانت الاجابة ب "نعم"، فما هي هذه التمارين؟

.....

.....

2 - من أين تعتمدون على التمارين التي تنفذونها في عملية التدريب؟

- مكتسبات قبلية

- من الكتب

- من الانترنت

- مصدر آخر

3 - هل تواكب التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي؟

لا

نعم

4 - هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تنفيذ التمارين؟

لا

نعم

5 - هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب؟

حديثة

قديمة

6 - هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة؟

لا

نعم

## ملخص الدراسة

1- عنوان الدراسة: مساهمة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-16 سنة) من وجهة نظر المدربين.

2- هدف الدراسة: تبيان أن التدريب الدائري يساهم في تحسين و تنمية و تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

3- مشكلة الدراسة: هل يساهم التدريب الدائري في تحسين و تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال من جهة نظر المدربين ؟

4- فرضيات الدراسة:

1-4 الفرضية العامة: يساهم التدريب الدائري في تنمية صفة قوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

2-4 الفرضيات الجزئية:

1 - للتدريب الدائري دور هام في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2 -التدريب الدائري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

3 -التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة قوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

5 -إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: شملت عينة البحث مدربي فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة وقد بلغ عددهم 13 مدربا.

المجال المكاني: ويشمل المجال المكاني الملاعب المخصصة للتدريب للأندية لولاية بسكرة.

المجال الزمني: ينقسم إلى جانبين:

- الجانب النظري: أمتد من الفترة ما بين نهاية شهر نوفمبر حتى نهاية شهر مارس.

- الجانب التطبيقي: أمتد من الفترة ما بين بداية شهر مارس حتى نهاية شهر أبريل.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

6 -الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان، و فيما يخص الوسائل الإحصائية فاستخدمنا النسبة المئوية.

7 -النتائج المتحصل عليها: هي أن التدريب الدائري يلعب دور في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم.

8 -اقتراحات وتوصيات:

✓ الاهتمام أكثر بطريقة التدريب الدائري و استخدامه في جميع الرياضات المختلفة.

✓ الاعتناء بالمدرب و إعطائه قيمة من خلال اقامة ملتقيات و ندوات و دوريات.

✓ الاهتمام أكثر بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عند جل اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج.

✓ الاهتمام بالجانب التكويني للمدرب من خلال ابراز أهمية التدريب.