



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

التربية البدنية والرياضية

الموضوع:

تأثير التحضير البدني أثناء المنافسة الرياضية على صفتي السرعة والقوة لدى لاعبات كرة القدم.

دراسة ميدانية لفريق أتلتيك بسكرة فئة كبريات

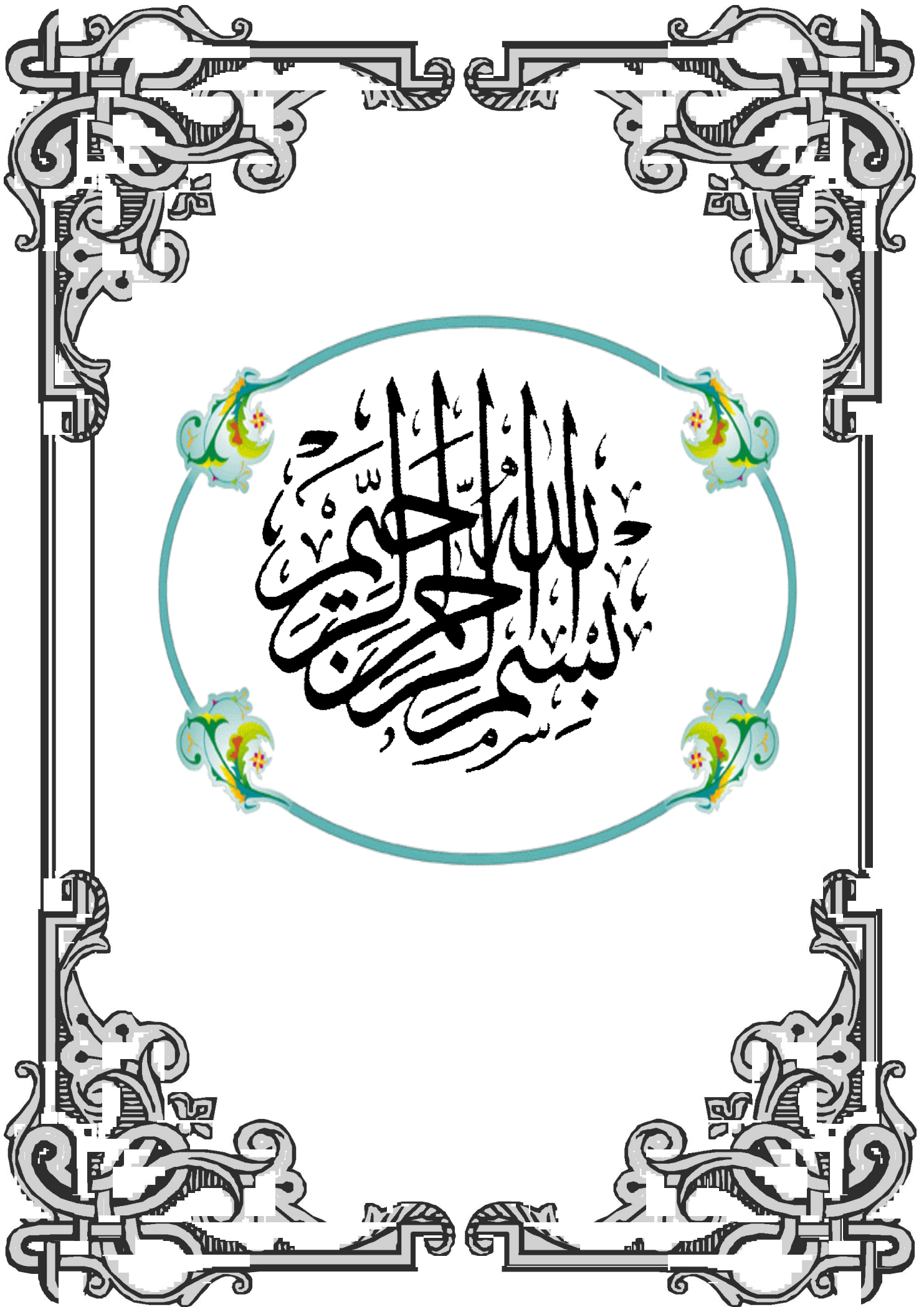
إشراف الدكتور

بزيو سليم

إعداد الطالب:

بلعربي علاء الدين

السنة الجامعية: 2016.2017



** إهداء **

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾
إلى أعلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمتها

إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى وجه الخير والسعادة والإبتسامة الدائمة زوجتي نور عيني

إلى اختي فاطمة وأخي نافع

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة

بلعربي

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة

وخارجها:

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف الدكتور : بزيو سليم وكذلك الأستاذ

حشاني عقبة

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا وإلى كل هؤلاء أهدي هذا

العمل المتواضع

علاء الدين

** شكر وعرfan **

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمان الرحيم

﴿ ... وقل ربّي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن

أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ﴾ سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وآخرًا وبعد كل شيء ودائمًا دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسْمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف

الدكتور "بزيو سليم"

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

خاصة الأستاذ "حشاني عقبة"

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التدريب الرياضي

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

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

علاء الدين

فهارس المستشفيات



فهرس المحتويات:

إهداء وتشكرات

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والاشكال

مقدمة.....أ**ب**

الفصل التمهيدي

3.....الاشكالية

3.....التساؤل العام

3.....التساؤل الخاص

5.....الفرضيات

5.....أهمية البحث

6.....أهداف البحث

6.....الدرسات السابقة والمرتبطة

8.....مصطلحات ومفاهيم البحث

9.....صعوبات البحث

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير البدني والمنافسة الرياضية

11.....تمهيد

12.....لمحة عن التحضير البدني

13.....1- تعريف التحضير البدني

13.....2 التحضير البدني في كرة القدم

14.....1-2 مدة التحضير البدني

14.....3- أنواع التحضير البدني

- 15 1-3 مرحلة الإعداد العام.
- 15 1-2-3 خصائص الإعداد البدني العام.
- 15 2-3 مرحلة الإعداد الخاص.
- 16 1-2-3 خصائص الإعداد البدني.
- 16 2-2-3 التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- 17 3-2-3 مرحلة الإعداد للمباريات.
- 18 4- التحضير التقني والتكتيكي.
- 18 5- التحضير النفسي والنظري:
- 19 6- طرق تنمية الصفات البدنية.
- 19 1-6 طريقة التدريب المستمر.
- 19 2-6 طريقة التدريب الفتري.
- 19 3-6 طريقة التدريب التكراري.
- 20 4-6 طريقة التدريب المتغير.
- 20 5-6 طريقة تدريب المحطات.
- 20 6-6 طريقة التدريب الدائري.
- 22 7-6 خصائص التدريب الرياضي الحديث.
- 23 7- مفهوم المنافسة الرياضية.
- 24 8- طبيعة المنافسة.
- 24 1-8 المنافسة الرياضية كعملية.
- 24 2-8 الموقف التنافسي الموضوعي.
- 24 3-8 الموقف التنافسي الذاتي.
- 25 4-8 الإستجابة.
- 25 5-8 النتائج.
- 26 9- أنواع المنافسات الرياضية.

| | |
|----|---|
| 26 | 1-9 المنافسة التمهيديّة..... |
| 26 | 2-9 المنافسة الإختيارية..... |
| 26 | 3-9 المنافسة التجريبية..... |
| 26 | 4-9 منافسات الإنتقاء..... |
| 26 | 10- نظريات المنافسة..... |
| 26 | 1-10 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال..... |
| 27 | 2-10 المنافسة كشرط إيجابي..... |
| 27 | 3-10 المنافسة كوسيلة للتطور..... |
| 27 | 4-10 المنافسة كوسيلة للتقييم..... |
| 27 | 11- أهمية المنافسة الرياضية..... |
| 28 | 12- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية..... |
| 29 | 13- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب..... |
| 29 | 14- الإعداد النفسي للمنافسة..... |
| 29 | 1-14 تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية..... |
| 30 | 2-14 أهمية الإعداد النفسي للمنافسة..... |
| 32 | 3-14 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية..... |
| 33 | 15- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية..... |
| 33 | 1-15 تحليل الأداء التنافسي للرياضي..... |
| 34 | 16- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية..... |
| 34 | 1-16 إفساد العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية..... |
| 34 | 2-16 إثارة الكراهية والبغضاء والعداوة والشحناء..... |
| 34 | 3-16 ضحايا كوارث الملاعب..... |
| 34 | 4-16 تبذير الأموال..... |
| 34 | 5-16 الصدُّ عن ذكر الله تعالى وعن الواجبات الشرعية..... |

| | |
|----|--|
| 35 |6-16 تعاطي المنشطات والعقاقير المحظورة. |
| 36 |خلاصة. |

الفصل الثاني: القوة والسرعة

1* السرعة

| | |
|----|---|
| 38 |تمهيد |
| 39 |1 - تعريف السرعة. |
| 39 |2- أهمية السرعة. |
| 39 |3- نوعية السرعة. |
| 40 |4- تصنيف السرعة. |
| 40 |1-4 السرعة الحركية. |
| 40 |2-4 سرعة الانتقال. |
| 40 |1-2-4 سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا. |
| 41 |2-2-4 السرعة القصوى في الجري. |
| 41 |3-4 سرعة زمن الرجوع. |
| 42 |5- الطريقة العلمية لقياس السرعة. |
| 43 |6- مكونات السرعة. |
| 43 |1-6 تحمل السرعة. |
| 43 |2-6 السرعة القصوى. |
| 43 |3-6 القوة المميزة بالسرعة. |
| 43 |4-6 السرعة الانتقالية والسرعة الحركية. |
| 43 |7- العوامل المؤثرة على السرعة. |
| 43 |1-7 درجة الحرارة. |
| 43 |2-7 السن والجنس. |
| 44 |3-7 المرونة. |

- 44 4-7 الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- 44 5-7 النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد.
- 44 6-7 القوة العضلية.
- 44 7-7 القدرة على الاسترخاء العضلي.
- 44 8-7 قابلية العضلة للامتطاط.
- 45 8- العوامل المحددة للسرعة.
- 45 1-8 سرعة رد الفعل.
- 45 2-8 قدرة التسارع.
- 45 3-8 سرعة الحركة.
- 45 9- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة.
- 46 10- أنواع السرعة.
- 46 1-10 السرعة الجزئية.
- 46 2-10 سرعة رد الفعل.
- 46 1-2-10 سرعة رد الفعل البسيط.
- 46 2-2-10 سرعة رد الفعل المركب.
- 46 3-2-10 رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة.
- 46 3-10 السرعة الكلية.
- 47 11- طرق تنمية السرعة.
- 47 1-11 التنمية الجزئية.
- 47 2-11 التنمية المتكاملة.
- 47 12- تمارين السرعة.
- 48 13- مفهوم السرعة في كرة القدم.
- 49 14- أنواع السرعة في كرة القدم.
- 49 1-14 سرعة الانتقال.

- 49 2-14 سرعة الإستجابة.....
- 50 3-14 السرعة الحركية.....
- 50 15- العوامل التي ترتبط بها سرعة الأداء في كرة القدم.....
- 51 16- طرق التدريب المستخدمة لتنمية السرعة في كرة القدم.....
- 51 1-16 طريقة التدريب التكراري.....
- 51 2-16 طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.....
- 52 17- بعض النماذج المستخدمة لتنمية السرعة.....
- 53 18- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة.....
- 54 19- العوامل المؤثرة في السرعة عند لاعب كرة القدم.....

2* القوة

- 55 20- تعريف القوة العضلية.....
- 55 1-20 القوة العضلية.....
- 55 21- أنواع العضلات.....
- 55 1-21 العضلات الإرادية.....
- 55 2-21 العضلات الإرادية.....
- 55 3-21 العضلات المختلطة.....
- 55 22- أنواع القوة العضلية.....
- 57 23- العوامل المؤثرة في القوة العضلية.....
- 58 24- أهمية القوة العضلية.....
- 59 25- طرق تدريب القوة العضلية.....
- 59 1-25 التدريب الدائري التكراري.....
- 59 26- أنواع الانقباضات العضلية.....
- 60 1-26 الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري).....
- 60 2-26 الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني).....

| | |
|----|---|
| 60 |3-26 الانقباض المختلط (الايكسوتوني). |
| 61 |27- تدريب القوة في كرة القدم. |
| 64 |28- فوائد القوّة العضليّة للاعب كرة القدم. |
| 65 |29- تدريبات القوة للاعبة كرة القدم. |
| 65 |1-29 أنظمة تدريبات القوة عند الإناث. |
| 65 |1-1-29 نظام تدريبات المجموعة الواحدة Single Set System |
| 66 |2-1-29 نظام المجموعات المتعددة Multiple System |
| 66 |3-1-29 نظام من الخفيف إلى الثقيل Light to Heavy System |
| 66 |4-1-29 نظام من الثقيل إلى الخفيف Heavy to Light System |
| 66 |5-1-29 النظام الهرمي Triangle System |
| 66 |6-1-29 نظام المجموعة الممتازة Super Set System |
| 67 |7-1-29 نظام التدريب المنفصل Split Routine |
| 67 |8-1-29 نظام برنامج "بليتز Blitz Program |
| 67 |9-1-29 نظام المجموعة المتعبة Exhaustion Set System |
| 67 |10-1-29 النظام التكراري المقوى Forced Repetation System |
| 68 |11-1-29 النظام الايزومومتری الوظيفي Functional Isometrics System |
| 68 |12-1-29 نظام التدريب الدائري Circuit Training System |
| 69 |الخلاصة. |

الفصل الثالث: كرة القدم

| | |
|----|-----------------------------|
| 71 |تمهيد |
| 72 |1- تعريف كرة القدم. |
| 72 |1-1 التعريف الاصطلاحي. |
| 72 |2-1 التعريف الإجرائي. |

| | |
|-----------|---|
| 72 |نبذة تاريخية عن كرة القدم |
| 73 |1-2 بعض الإحصائيات عن لعبة كرة القدم |
| 75 |2-2 أشهر الملاعب في العالم |
| 75 |3- التلسل التاريخي لكرة القدم |
| 76 |4- تاريخ كرة القدم النسوية |
| 78 |5- كرة القدم في الجزائر |
| 79 |6- مدارس كرة القدم |
| 80 |7- المبادئ الأساسية لكرة القدم |
| 80 |8- صفات لاعب كرة القدم |
| 81 |1-8 الصفات البدنية |
| 81 |2-8 الصفات الفيزيولوجية |
| 82 |3-8 الصفات النفسية |
| 82 |1-3-8 التركيز |
| 82 |2-3-8 الإنتباه |
| 82 |3-3-8 التصور العقلي |
| 82 |4-3-8 الثقة بالنفس |
| 82 |5-3-8 الإسترخاء |
| 83 |9- قواعد كرة القدم |
| 83 |1-9 المساواة |
| 83 |2-9 السلامة |
| 83 |3-9 التسلية |
| 83 |10- قوانين كرة القدم |
| 83 |1-9-10 ميدان اللعب |
| 83 |2-10 الكرة |
| 83 |3-10 مهمات اللاعبين |
| 83 |4-10 عدد اللاعبين |

| | |
|----|--|
| 84 | 5-10 الحكام..... |
| 84 | 6-10 مراقبو الخطوط..... |
| 84 | 7-10 مدة اللعب..... |
| 84 | 8-10 بداية اللعب..... |
| 84 | 9-10 الكرة في اللعب أو خارج اللعب..... |
| 84 | 10-10 طريقة تسجيل الهدف..... |
| 84 | 11-10 التسلسل..... |
| 84 | 12-10 الأخطاء وسوء السلوك..... |
| 85 | 13-10 الضربة الحرة..... |
| 85 | 14-10 ضربة الجزاء..... |
| 85 | 15-10 ضربة التماس..... |
| 85 | 16-10 ضربة المرمى..... |
| 85 | 16-10 ضربة الركنية..... |
| 85 | 11- طرق اللعب في كرة القدم..... |
| 85 | 1-11 طريقة الظهير الثالث..... |
| 85 | 2-11 طريقة 4-2-4..... |
| 85 | 3-11 طريقة متوسط الهجوم المتأخر..... |
| 86 | 4-11 طريقة 3*3*4..... |
| 86 | 5-11 طريقة 4*3*3..... |
| 86 | 6-11 الطريقة الدفاعية الايطالية..... |
| 86 | 7-11 الطريقة الشاملة..... |
| 86 | 8-11 الطريقة الهرمية..... |
| 87 | الخلاصة..... |

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

| | |
|----|---------------------------------------|
| 89 | تمهيد..... |
| 90 | 1- الدراسة الاستطلاعية..... |
| 90 | 1-1 مصادر جمع المادة النظرية..... |
| 90 | 1-2 مصادر جمع البيانات الميدانية..... |
| 90 | 1-3 المجال المكاني و الزماني..... |
| 91 | 2- المنهج المستخدم..... |
| 91 | 3- أدوات الدراسة..... |
| 92 | 4- الشروط العلمية للأداة..... |
| 92 | 5- العينة و كيفية اختيارها..... |
| 93 | 6- أسلوب التحليل الإحصائي..... |
| 94 | الخلاصة..... |

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان

| | |
|-----|---|
| 96 | 1- تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاصة بالاعبات..... |
| 96 | 1-1 تحليل نتائج المحور الأول..... |
| 105 | 1-2 تحليل نتائج المحور الثاني..... |
| 114 | 1-3 تحليل نتائج المحور الثالث..... |
| 122 | * الإستنتاج العام..... |
| 123 | * التوصيات..... |
| | * قائمة المراجع |
| | * الملاحق |

فهرس الجلد اول والأشكال



قائمة الجداول

| الصفحة | الجدول | الرقم |
|--------|---|-------|
| 96 | يوضح مدى تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة. | 01 |
| 97 | يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المنافسة. | 02 |
| 98 | يوضح مدى تأثير التعب على سرعة اللاعب أثناء المنافسة. | 03 |
| 99 | يوضح مدى تأثير التعب والإرهاق على قوة اللاعب أثناء المنافسة. | 04 |
| 100 | يوضح قدرة اللاعبين على لعب جميع المباريات بنفس السرعة والقوة. | 05 |
| 101 | يوضح مدى ثبات مستوى القوة والسرعة عند كل لاعبة من مباراة إلى أخرى. | 06 |
| 102 | مستوى أداء كل لاعبة بعد إجراء عدد من المباريات. | 07 |
| 105 | يوضح رأي كل لاعبة حول مرحلة التحضير الخاصة بالقوة والسرعة. | 08 |
| 106 | يوضح تأثير مستوى كل لاعبة بالحالة البدنية التي تكون عليها. | 09 |
| 107 | يوضح كيفية مساعدة كل لاعبة لمدرّبها أثناء التحضير البدني الجيد. | 10 |
| 108 | يوضح شعور اللاعب عندما ينخفض مستوى اللياقة البدنية لديها. | 11 |
| 109 | يوضح دور التحضير البدني في تمكين اللاعب على أداء المباريات بنفس المستوى. | 12 |
| 110 | يوضح المشاكل البدنية التي تؤثر على أداء اللاعب خلال فترة المنافسة. | 13 |
| 111 | يوضح المستوى البدني الذي وصلت إليه اللاعبات بعد فترة التحضير. | 14 |
| 114 | يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة. | 15 |
| 115 | يوضح إهتمام المدرب بتنمية صفتي القوة والسرعة أثناء فترة المنافسات. | 16 |
| 116 | يوضح أهم العوامل المساعدة على تنمية صفة القوة والسرعة. | 17 |
| 117 | يوضح أهمية و مكانة السرعة والقوة في الصرعات الشائية. | 18 |
| 118 | يوضح أهمية و مكانة السرعة والقوة في الصرعات الشائية. | 19 |
| 119 | يوضح مدى التنسيق بين القوة والسرعة في ظرف وجيز. | 20 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | الشكل | الرقم |
|--------|--|-------|
| 25 | يوضح طبيعة المنافسة الرياضية. | 01 |
| 31 | يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى. | 02 |

مقدمة



مقدمة:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد الرياضيين مهارياً وبدنياً وخططياً ونفسياً حيث تعتبر كرة القدم هي اللعبة الرياضية الشعبية الأولى في العالم، حيث سحرت عقول أكثر من مليار مُتابع حول العالم، لذا سُميت بالساحرة المستديرة، فهي الرياضة الأكثر انتشاراً على الرغم من الاختلافات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية بين دول العالم لما لها من تأثيرات نفسية واجتماعية وسياسية كبيرة جداً على الفرد والمجتمع. ما يُميّز كرة القدم ويُعطيها طابعاً خاصاً وشغفاً لا مُنته هو أنّها لعبة جماعية وليست فردية، فهي رياضة تتم بإقامة المباريات بين فريقين، كل فريق يتكوّن من 11 لاعباً أساسياً وعدد من اللاعبين الاحتياط، يكون الطرف الفائز في المباراة هو الطرف الأكثر تسجيلاً للأهداف في المباراة، وأيضاً ما يُميّزها أنّها رياضة تُلعب بالقدمين، وهذا يتطلب مهارةً كبيرةً وليست سهلةً على الإنسان الذي بطبيعته يتحكّم بيديه بشكل أفضل من تحكّمه بقدميه. (1)

وقد نالت كرة القدم مكانة هامة في حياة الملايين من البشر من الرجال والنساء ومن الكبار والصغار، حيث يتابعون أحداثها بشغف، ويتنقلون آلاف الكيلومترات لمناصرة فريقهم المفضل حتى أصبح انتصار الفرق على خصومها انتصاراً للأوطان .

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات منها مذكرة الليسانس (IPES 1994) (2)، التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي الأواسط، وتوصلوا أن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن يغفل دور المدرب الفعال في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها). (3)

والذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال: أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (4)

1-<http://mawdoo3.com>

2- مذكرة الليسانس : أهمية التحضير البدني والتقني عند لاعبي كرة القدم أواسط"، الجزائر 1994، ص 62.

3 - د.كمال عبد الحميد، د.محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.

4 - أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999، ص 21

وقد اشتملت هذه الدراسة على جانبين :

الجانب النظري : ويحتوي على ثلاثة فصول .

الفصل التمهيدي : وتناولنا فيه الخلفية النظرية لإشكالية البحث .

الفصل الأول : تناولنا فيه التحضير البدني والمنافسة الرياضية

الفصل الثاني : تطرقنا فيه صفتي القوة والسرعة وخصائصهما.

الفصل الثالث : تناولنا فيه كرة القدم.

الجانب التطبيقي : ويحتوي على فصلين .

الفصل الأول : تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث .

الفصل الثاني : وتم فيه عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها .

الجانب التمهيلي

1* الإشكالية

تعتبر كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذا إتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق العالية بالسرعة والقوة والأداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى إهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفقا مناهج علمية مدروسة، حيث عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) ، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة ، الحرارة ، الأمطار ، ...).

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني وخاصة صفتي القوة والسرعة والتي تعتبر من أساليب التفوق الحديثة في مجال كرة القدم حيث يقول الدكتور محمد حسن علاوي عن التحضير البدني : "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، و بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات والسمات الإرادية.(1)

ويعتبر التحضير البدني أحد الأركان التي يعتمد عليها التدريب في تنمية اللاعب حيث يعتبر من الأسس الهامة عند لاعب كرة القدم التي تجعله يؤدي المهارات و الحركات المنوعة بإقتدار وتجعله قادر على القيام بها بأقل جهد. ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية و إختبار كفاءة ومهارة الأجهزة الداخلية للجسم.(2)

خاصة وأن المنافسة الرياضية ذات طابع مخالف تحتم الرفع من القدرات البدنية لمجابهة المشاكل التي تحول دون تحقيق النتائج، وكذلك يجب مراعاة الإختيار الأنسب للأنشطة عند التعامل مع فئة الإناث والتي تختلف عن فئة الذكور، لذلك يجب أن تكون الأحمال التدريبية مدروسة من جميع النواحي و أن يكون تطويرها و إكتسابها يؤدي حتما إلى الإرتقاء بمستوى اللاعبات وهذا مادعانا إلى طرح التساؤل التال.....:ي:

هل للتحضير البدني تأثير على صفة القوة والسرعة عند لاعبات كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟ .

الأسئلة الفرعية:

- هل سوء التحضير البدني العام له تأثير على صفتي القوة والسرعة خلال المنافسة الرياضية؟ .
- هل سوء التحضير البدني العام يؤثر على مردود اللاعبات خلال المنافسة الرياضية؟ .
- هل تحسن مردود اللاعبات أثناء المنافسة قد يعود إلى التركيز على تنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم؟.

1- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م ، ص 51 .

2- Jobbes B-Leveque M- football - "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987 ,P134.135 .

2*الفرضيات:

الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور هام في التأثير على صفتي القوة والسرعة عند الالعبات خلال المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- يؤثر التحضير البدني على صفتي القوة والسرعة خلال المنافسة الرياضية.
- يؤثر التحضير البدني على مردود الالعبات خلال المنافسة الرياضية.
- يتحسن مردود الالعبات أثناء المنافسة إلى التحضير والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة بكرة القدم.

3* أهمية البحث:

يمكن أن تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانب مهم من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة التحضير البدني بالنسبة للاعبة كرة القدم.
- مكانة وقيمة السرعة والقوة بالنسبة للاعبة كرة القدم.
- تأثير التحضير البدني و أهميته البالغة في الإرتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعبة كرة القدم.
- ضعف وتدني مستوى اللياقة البدنية عند لاعبات كرة القدم بالرغم ما تمتلكه الالعبات من طاقات هامة (الرابطة الجهوية لكرة القدم النسوية باتنة)صنف كبريات.

فكان إختيارنا لهذا الموضوع بسبب:

- نقص الدراسات في هذا المجال وخاصة عند لاعبات كرة القدم التي قد تكون منعدمة.
- الميل الشخصي لكرة القدم وكل ماتقدمه من تطورات.
- المستوى الراقى الذي يقدمه فريق كرة القدم النسوية لأتلتيك بسكرة رغم نقص الإمكانيات.
- الدور المتقدم الذي لحق له فريق أتلتيك بسكرة في كأس الجمهورية وسب الخسارة جعلنا نقوم بهذا البحث.
- من بين الأسباب التي جعلت لاعبات الأتلتيك البسكري التفوق على لاعبات وفاق سطيف والصعود للقسم

الوطني الأول بتاريخ 20.05.2017

4* أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:
- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وصفتي القوة والسرعة خلال فترة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى قوة وسرعة أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة الكبريات .
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين وخاصة الفئة النسوية.
- إعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تضمن النتائج الايجابية في مرحلة المنافسة .

5* الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة خاصة في كرة القدم النسوية ، اللهم إلا إشارات طفيفة ومشابهة وف بعض الجوانب أو بعض النواحي، ومن بين الدراسات نجد مذكرة بعنوان: ((أهمية التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم فئة أشبال 14-16)) وأيضاً مذكرة أخرى بعنوان: ((أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخب المدرسية 12-15)) .

الدراسة الأولى:

بعنوان " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" وكانت فرضيات البحث المقترحة كالاتي:

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما. استخدم الباحث الإستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

ومن اهداف الدراسة مايلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- السعي إلى لفت إنتباه المدربين والإختصاصيين إلى أهمية الجانب البدني في كرة القدم.(1)

1. عامر عزة وآخرون: "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة": (مذكرة ليسانس غير منشورة)، قسم الإدارة والتسيير الرياضي كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2006/2007.

الدراسة الثانية:

جاءت المذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية التي كانت بعنوان "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" وكانت فرضيات البحث المقترحة كالاتي:

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي وهي علاقة إرتباطية.

- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 30مدرب ومحضر بدني من أندية القسم الوطني الثاني بمجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.

وقد أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاوله قياسها.

كما أنه استخدم الإستبيان والمقابلة ومن بين أهداف هذه الدراسة مايلي:

- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق أثناء المنافسة.

- العلاقة بين تحسن الأداء ومدة تحضير الصفات البدنية.

- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مردودية الفريق.(1)

1- السعيد بوبكري وآخرون: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة";(مذكرة ليسانس غير منشورة)،معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائر:2006/2005.

6* تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

*كرة القدم :

هي رياضة الألعاب الجماعية تتطلب طرق معينة في الممارسة, ذات قوانين خاصة فهي تلعب في مساحة وحسب قوانين متفق عليها دوما.(1)

*التحضير البدني:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.(2)

* فئة الأكاير :

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان ، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر، حيث أن الكبار يبدؤون الدراسة لديهم خبرات طويلة، كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية .

* المنافسة:

وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية، وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني الطويل، والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة.

:السرعة:

وتعنى السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء بانتقال الجسم أو بعدم انتقاله .

أو هي عبارة عن أداء حركات متنوعة في أقصر وقت ممكن بالانتقال أو بدون الانتقال.

:القوة:

بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة .

أو قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها . (3)

1- Règle de Jeu (Federation Algerienne de foot ball) , Edition , 1985 ,P5.

1- أمر الله البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته "، دار الفكر ، مصر ، 1998، ص 21 .

3- علي أحمد مذکور : "منهج تعليم الكبار " ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978، ص 101.

*7 صعوبات البحث:

- لابد أن نذكر بأن كل محاولة بحث أو إجراء دراسة لا تخلو من الصعوبات والمشاكل ، ولهذا سنكتفي بذكر أهم الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف المراحل، على المستوى النظري تمثلت في :
- نقص المراجع والبحوث التي تناولت هذا الموضوع .
 - ضيق الوقت خاصة وأنا مرتبطين بالدروس النظرية والتطبيقية بالمعهد من جهة والتربص بالمؤسسات من جهة أخرى.
 - قيام الفريق النسوي بتغيير مكان إجراء التدريبات والمنافسات دون إخبار أحد بها.
 - قلة الدراسات حول كرة القدم النسوية.

الفصل الأول
التحضير البدني والمنافسة الرياضية



تمهيد:

إن أي لعبة رياضية أو أي نشاط رياضي يجب أن يوضع في إطار منظم ويخضع لجملة من الخصائص والمميزات, وهذا من أجل الوصول لعدة أغراض سواء كانت مادية أو معنوية, وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مطبوع بأحكام وقوانين, فالتحضير البدني يعتبر المقدمة الأولى التي يجب تنميتها للاعب حتى يؤدي بشكل جيد أثناء المنافسة الرياضية.

فالمنافسة الرياضية مهما كان نوعها تعتبر الهدف النهائي الذي يرمي إليه التحضير البدني ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة الرياضية وسيلة لتنمية قدرات ومهارات اللاعبين. ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهو التحضير البدني وخصائصه بالإضافة إلى ماهية المنافسة وخصائصها.

* لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه ، خلال المرحلة الزمنية الطويلة ، وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فما أكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو ، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية ، الاقتصادية، الاجتماعية ، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا ، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

1* تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (1)

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكثيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها. (2)

وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتها الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

وما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

2* التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (3)

1-Taelman(R)-Simon(J):"foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991,P53 .

2- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 ، ص 340.

3 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م، ص 35.

2*1 مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (1)

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية. (2)

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة.

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة. (3)

3* أنواع التحضير البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (4)

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

1- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص367.

2- حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م ، ص45.

3- حارس هبوز: "كرة القدم الخططية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م ، ص23.

4- Bellik Abde Najem: "L'entraînement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

* مرحلة الإعداد العام.

* مرحلة الإعداد الخاص.

* مرحلة الإعداد للمباريات.

3*1 مرحلة الإعداد العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة . وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة.(1)

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

3*2*1 خصائص الإعداد البدني العام:

- 1-شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام .
- 2-ان مكونات التمارين المستخدمة وطول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد العام تختلف من رياضة الى أخرى .
- 3-يتم التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل الى الأكثر.
- 4-التمارين المستخدمة تكون عامة وغير تخصصية.
- 5-يتم الانتقال من الإعداد البدني الى الخاص تدريجيا.
- 6-لا توجد فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد الخاص
- 7-تستخدم خلال هذه الفترة طريقة التدريب المستمر.
- 8- ان الفترة الزمنية للإعداد البدني العام تحدده نوع الرياضة والفئة العمرية.(2)

3*2 مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.(3)

1-مفتي إبراهيم:"الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 ، م ، ص39،38.

2- طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989م ، ص27.

3- طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، نفس المرجع السابق ، ص29.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع

التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب

المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

3*2*1 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.

- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة

الممارسة. (1)

3*2*2 التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص :

يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام

وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.

بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني

العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية .

- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ،

ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة

إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق

انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدرب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي.

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً. (2)

1- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص147، 145.

2- مفتي إبراهيم: "نفس المرجع سابق ، ص40

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نموا بدني متخصص.

3*2*3 مرحلة الإعداد للمباريات :

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية. (1) إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص (2)، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد. (3)

1-مفتي إبراهيم: "نفس المرجع سابق ، ص 41.

2- طه إساعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 35.

3- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 201، 200.

4* التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوجت لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب .

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي إنما تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعى جيداً بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى .

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب .

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين .

5* التحضير النفسي والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما:

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .

- الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماماً ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .(1)

1- محمد رفعت : " كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م ، ص59.

والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية:

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- إكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي ومستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشتت للإهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب. (1)

6* طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

6*1 طريقة التدريب المستمر :

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل.(2)

6*2 طريقة التدريب الفترتي:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين:

- **التدريب الفترتي المرتفع الشدة** : يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/دقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.
- **التدريب الفترتي المنخفض الشدة** : يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً. (3)

1- محمد حسن العلاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ، ص26.

2-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT,P97.

3- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص223.

3*6 طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. (1)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارة الأساسية تحت ضغط الدافع .

4*6 طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارة في آن واحد.(2)

5*6 طريقة تدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.

6*6 طريقة التدريب الدائري:

أهدافه :

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.

- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير .

- زيادة مبدأ الحمل.(3)

1-Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU", OPCIT , P74.

2- حمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، مرجع سابق ، ص 167.

3- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص223.

تأثيرها :

- تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية الأخرى.
- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة .
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط .

خصائصها :

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
 - معرفة الحد الاقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
 - تقسيم اللاعبين على المحطات.
 - راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
 - يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الاخرى (المستمر - الفترى - التكراري).
 - تشكيل تمارين تسهم في تطوير الصفات الحركية و القدرات الخطئية.(1)
 - يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.
 - يمكن استخدام التدرج والتموج.
 - يوجد به التشويق والإثارة والتغيير.
 - يحسن السمات الخلقية والإدارية.
- ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة.(2)

1- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT , P58.

2- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص230.

6*7 خصائص التدريب الرياضي الحديث :

- * يعتمد على الاسس التربوية اي بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة وتوجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة وغرس وتطوير السمات الخلقية والارادية الايجابية لدى اللاعبين
- * يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية .
- * تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب .
- * تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها وذلك منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب وما بعدها .
- * تكامل عملياته والتي تشمل الاعداد (بدنية ، مهارية ، خططية ، نفسية معرفية) بشكل متجانس ومتكاملاً لوصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات وتحقيق افضل النتائج .
- * اتساع دائرة الامكانات المستخدمة في تنفيذ عملياته .
- * تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته .
- * عدم اهمال دور الخبرة فيه .
- * اتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية والذي يتطلب خضوع الرياضيين لاسلوب حياة يتوافق مع التدريب الرياضي ويعمل على تحقيق اهدافه .
- * نبذ المنشطات وكافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن ان تستخدم في تحقيق نتائج تفوق امكانياته الحقيقية.(1)

7* مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (1)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (2)

ولاحظ "مارتينز" حسب ماذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (3)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

* طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

* الحوافز المقدرة للمنافسة.

* إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء .

1- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص28.

2-Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p23.

3- P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activite physique,vigot,paris:1997,p(125).

8* طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. (1)

8*1 المنافسة الرياضية كعملية :

أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

8*2 الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. (2)

8*3 الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. (3)

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. (4)

1- محمود عبد الفتاح عثان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية" ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص422.

2- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق، ص204.

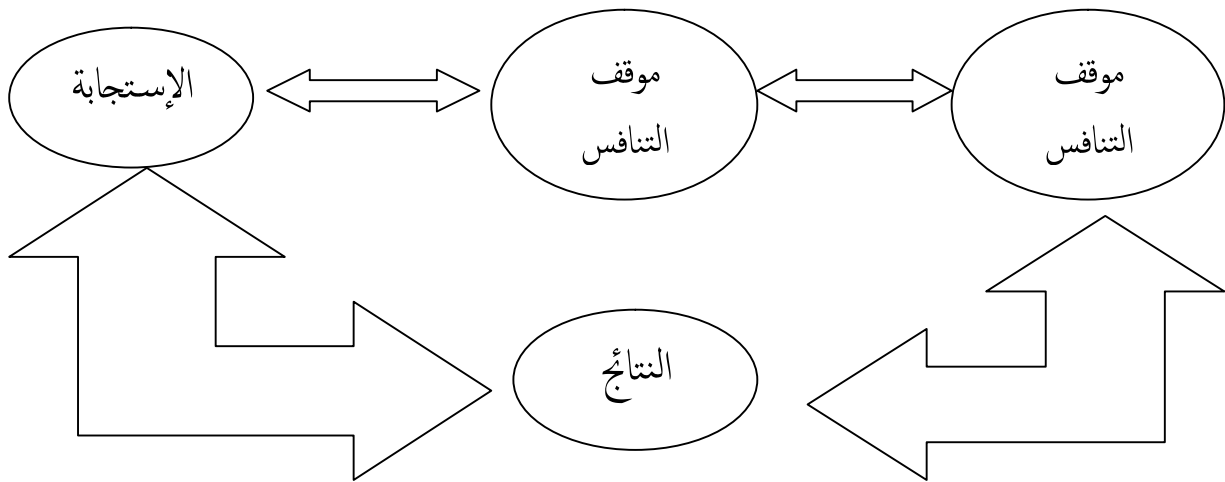
3- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997، ص190.

4- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص30-31.

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

5*8 النتائج :

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. (1)



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

1- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص31.

9* أنواع المنافسات الرياضية

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

9*1 المنافسة التمهيدية: ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

9*2 المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

9*3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

9*4 منافسات الإنتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

9*5 المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (1)

10* نظريات المنافسة:

10*1 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة. (2)

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي" ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص25، 26.

2- Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot, paris :p: 99.

10*2 المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.(1)

10*3 المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.(2)

10*4 المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

* تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة

* تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

* إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

* المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.

11* أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.(3)

1-Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,p(27).

2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح نفس المرجع السابق، ص26.25.

3- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص03.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "فاندرزواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكته إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. (1)

12* قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية. (2)

1- أمين أبو الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص 204.

2- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص 3-4

13* أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

- * تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:
- * تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- * تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- * نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية .
- * يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- * يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- * نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.(1)

14* الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.(2)

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.

14*1 تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.(3)

1- عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991، ص12.
 2- كمال يحي الرفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004، ص116.
 3- يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004، ص145.

14*2 أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

* تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

* خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز .

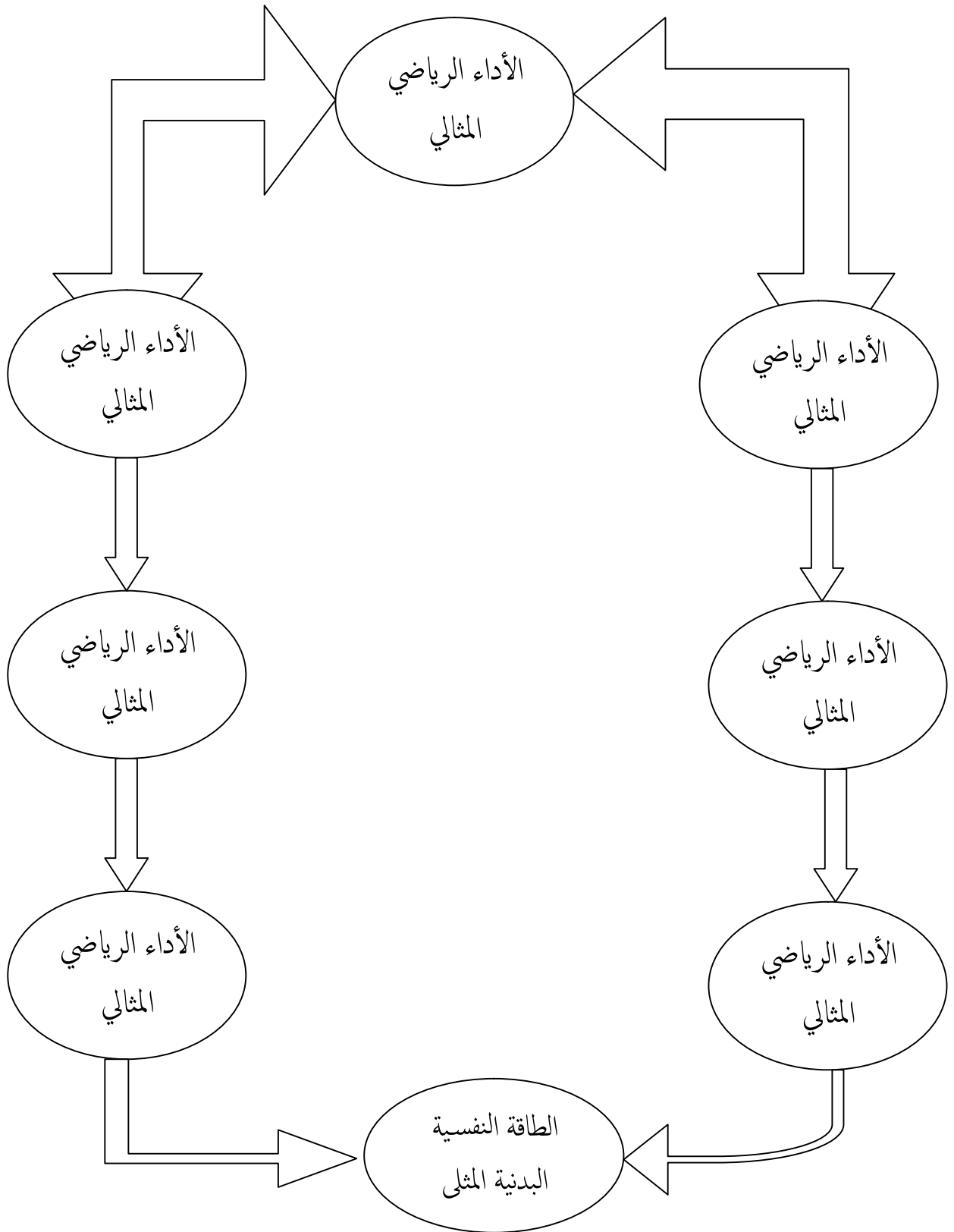
* دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.

* الأخذ بعين الإعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين,الحكام...إلخ)

* التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات

لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.(1)

1- محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛دار النهضة العربية،القاهرة، مصر:1965،ص67.



شكل يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى. (1)

14*3 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية النقاط التالية:

- 1- تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.
- 2- تتميز المنافسات الرياضية سواءً الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهما من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة.
- 3- تنفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين؛ الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية، ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقاً للسمات النفسية المميزة للرياضي.
- 4- تجرى المنافسات الرياضية وفقاً للوائح وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة؛ مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي، وكذا سلوك اللاعبين الذي يتناسب مع تلك الأمور.
- 5- تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن؛ الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.
- 6- يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.
- 7- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب؛ بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية، مثل: رفع شأن الفريق - سمعة النادي - الوطن.
- 8- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل: الإدراك - الانتباه - التفكير - التصور، وذلك ما لم تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة.
- 9- تعد المنافسات الرياضية مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة، لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة.
- 10- وقد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب السلبية حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافاً كبيراً في قدراتهم ومهاراتهم؛ مما يجعل الفوز قاصراً على فريق منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني. (1)

1- كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007، ص 87.

15* طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

* تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية .

* تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف. (1)

15*1 تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة. (2)

1- مهدي حسين البنشاي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي" ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005، ص237.

2- نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية؛ مرجع سابق، ص02.

16* المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

من المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية والمنتشرة بكثرة في مجتمعنا العربي في الوقت الحالي نجد:

16*1 إفساد العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية:

إن هوس هذه المنافسات قد اقتحم بيوتات كثير من الناس، ودخلها من غير استئذان، وعتا فيها بالإفساد وزرع الشقاق والخلاف، فكم من طلاق وقع كان سببه هذه المباريات، تجذ الزوج يتعصب لفريق معين، فإذا انهزم فريقه صبَّ جام غضبه على زوجته وربما ضربها من فرط الغضب، وكم حصل بين الإخوة من مشاجرات ومضاربات بسبب اختلافهم في الفريق الذي يشجعونه، وهذا ما يطمع إليه أعداء الدين لكي يتصدع كيان الأسرة المسلمة، وتحل بالأمّة النقمة.

16*2 إثارة الكراهية والبغضاء والعداوة والشحناء:

زعموا أن هذه المنافسات الرياضية وسيلة حضارية لتمتين العلاقات وتعميق مشاعر التآلف والاندماج وإقامة جسور التواصل والتعايش، ولكن التاريخ يشهد والواقع يشهد بأنها ما كانت إلا مسعر حرب ووقود فتن وفتيلاً لإشعال نيران العداوة والبغضاء، سواء بين اللاعبين أو بين مشجعي الفرق المتنافسة، بل إن ضحايا ومآسي هذه المنافسات أضعاف ما يحصل من جراء تناول الخمر والمخدرات.

16*3 ضحايا كوارث الملاعب:

من المضاعفات الخطيرة التي تسفر عنها ازدحامات الملاعب بالمشاهدين وتحميلها فوق طاقتها وقوع كوارث ضحاياها شباب في مقتبل العمر، وأطفال لم يبلغوا الحلم، يلقون حتفهم إما بسبب انهيارات لبعض المدرجات أو لاندفاع الجماهير نحو أبواب الخروج أو لأسباب أخرى.

16*4 تبذير الأموال:

من لوازم هذه المنافسات امتصاص الدخل القومي للبلاد، حيث تُصرف الأموال الطائلة في نفقات تجهيز الملاعب، ودعم النوادي، وتأمين تكاليف إقامة المباريات، وإصلاح الأضرار المادية التي تلحق المرافق العمومية وتجهيزات الدولة من جراء تعبير الجماهير عن سخطها وعدم ارتياحها لعطاءات فريقهم، أضف إلى ذلك ما تتطلبه مواجهة الجماهير من تجهيزات أمنية تشكل عبئاً كبيراً على ميزانية الدولة، ومن المؤكد أن آثار ذلك تنعكس مباشرة على الشريحة الفقيرة في المجتمع.

16*5 الصدُّ عن ذكر الله تعالى وعن الواجبات الشرعية:

كثير من المتابعين لهذه المنافسات تصدُّهم عن ذكر الله تعالى وأعظم ذلك الصلاة، وهذا أمر معروف عند الناس (1)

عامتهم وخاصتهم، لا ينكره إلا مكابر، وتعاطي ما يصدُّ عن ذكر الله وعن الصلاة حرام. فكم من أناس ممن يتابعون المباريات يسهرون إلى النصف الأخير من الليل ليشاهدوها ثم تفوتهم صلاة الفجر، وكم منهم من يتخلف عن الجماعة بسبب الجلوس أمام الشاشات، بل منهم من لا يحضر الجمعة لأجل ذلك، أضف إلى ذلك ما يقع من كثير من الغارقين في أحوال هذه المنافسات من تضييع لحقوق الوالدين والأولاد والأرحام، بحيث يقدمها على مصالحهم وحقوقهم. (1)

16*6 تعاطي المنشطات والعقاقير المحظورة:

يقبل البعض من الرياضيين و رواد النوادي الرياضية على المنشطات الرياضية بهدف زيادة قدرتهم على التحمل أو بناء كتلتهم العضلية بسرعة أكبر، معرضين انفسهم بذلك لمخاطر و اعراض هذه العقاقير او المنشطات الجانبية من جهة، و للمسائلة القانونية في حال كانوا يحترفون الرياضة. و الكثير ممن يتعاطون المنشطات قد لا يعلمون ما هي هذه المواد و ما هو ضررها و يعتمدون بذلك على رأي او نصيحة من أشخاص آخرين. (2)

1-<https://saaid.net/Minute/m11.htm>

2-<https://www.altibbi.com>

خلاصة:

للتحضير البدني دور هام ومهم في مساعدة اللاعبين على الأداء الجيد والتميز, لذلك وجب أن يكون التحضير في المستوى المطلوب, وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص , بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها , والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ومعرفة كيفية تنميتها, كما تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الضرورية لكل نشاط رياضي حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

الفصل الثاني السرعة والقوة

تمهيد:

من أجل أن يتمكن اللاعب من الإيفاء بالمتطلبات الخاصة في كرة القدم لا بد له من التمتع بمستوى عال من اللياقة البدنية وفي كرة القدم نجد أن اللياقة البدنية تتمثل في معظم الصفات البدنية التي يتمكن اللاعب من أداء المتطلبات البدنية في كرة القدم حيث أن الأمر يتطلب من اللاعب السرعة في الجري وسرعة التحكم والسيطرة على الكرة وتغيير الاتجاه والتصويب على المرمى والمراوغة والانطلاق بالكرة وتخليص الكرة من اللاعب, لذلك تحتل السرعة والقوة المراتب الأولى في المتطلبات البدنية في كرة القدم لما لها من تأثير كبير فيما يقدمه الرياضي أثناء المنافسات.

1* تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (1)

تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل. (2)

2* أهمية السرعة :

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا. و لسرعة الرياضي أهمية كبرى من أواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة , و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب :

* سرعة الجري في مسابقات قصيرة.

* تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.

* قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية .

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية. (3)

3* نوعية السرعة :

نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما : السرعة الحلقية (الدورية) و السرعة اللاحلقية (اللادورية)

* السرعة الدورية: هي القدرة على التحريك بأكبر سرعة ممكنة فتتزايد مع الزمن حتى نقطة معينة و من أمثلتها الجري السريع.

فالسرعة الدورية مرتبطة بعدة عوامل نستطيع التأثير على تحسنها من بينها القوة الانفجارية للأعضاء السفلية , تقنية الحركة.

* السرعة اللادورية: هي ظهور القوة مع الحركة وهي تجري بالاستجابة إلى مقاومة عن طريق التقنية مثال : مسابقة مع

تبدليل الاتجاه في الألعاب الرياضية. (4)

1- أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997 ، ص187

2- أسامة كامل: النمو الحركي ، ب ط ، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1999 ، ص244.

3- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، ص162

4-Wink; Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot, paris 1986, p82

4* تصنيف السرعة: يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

*السرعة الحركية.

*السرعة الانتقالية.

*سرعة زمن الرجوع (رد الفعل) , و يقسمها " وديع ياسين " : إلى زمن رد الفعل زمن الحركة. (1)

4*1 السرعة الحركية : يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في

أقل زمن ممكن , أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة.

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدي لمرة

واحدة و تنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل

على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة , كما

يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق

معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل , وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من

أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة.

4*2 سرعة الانتقال : يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما

يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري و السباحة و

ركوب الدراجات.

و في مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو

نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك)

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:

4*2*1 سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا: ويشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع

جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة

الترددية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل

تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى.

ويلعب المعدل الذي تتزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته

بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرها.

ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يتحقق نتائج طيبة. (2)

1- وديع ياسين وياسين طه: الإعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق ، 1986، ص18.

2- حمد حسين علاوة و محمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، صص232- 233

4*2*2 السرعة القصوى في الجري: عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزاً على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو".

ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جداً) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50 متر مثلاً والعكس صحيح.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43 متر وألا تزيد عن 91.43 متر ويذكر "بارو" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86 متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة عن 91 متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة. (1)

4*3 سرعة زمن الرجوع:

زمن رجوع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظراً لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره.

وينظر البعض إلى زمن الرجوع على أنه ظاهرة أولية بسيطة، ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن بينت أن زمن الرجوع يظهر عند قياسه بصورة مركبة فقد تمكن "تيشنر" من تصنيف زمن الرجوع إلى أربع مظاهر رئيسية وهي:

* بداية حدوث المثير.

* فترة الكمون الأولى: والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه.

* فترة الكمون الثانية: وهي فترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية، ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار). (2)

1- محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص 232-234.

2- محمد حسن علاوى ومحمد نصراً لدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص 234-235.

* فترة الإرجاء: وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

ويشير "ترب" TRIPP إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من:

أ . زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.

ب . زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.

ج . زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة.

فكان زمن الرجوع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة وهذه الأزمنة تشتمل على زمن تنمية الأعضاء الحسية المستقبلية وزمن العمليات العضلية وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ ومن المخ إلى العضلات.

ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من زمن الرجوع: زمن الرجوع البسيط وزمن الرجوع التمييزي (المركب).

وزمن الرجوع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل و لحظة الاستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة، أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالاستجابة لمثير واحد فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات) فإن زمن الرجوع في هذه الحالة يسمى بزمن الرجوع التمييزي (المركب). (1)

5* الطريقة العلمية لقياس السرعة:

هناك طريقتان يحدداهما " فردوسي " لقياس السرعة و هما :

* التصوير السينمائي البياني.

* الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن.

- والنوع الأول تهتم به دراسات الميكانيكا الحيوية حيث تستخدم فيه آلات التصوير خاصة يتم من خلالها حساب السرعات بغاية من الدقة إذ يمكن عن طريقها حساب سرعات الكرات المختلفة كسرعة كرة التنس أو الجولف أو كرة القدم , كذلك قياس سرعة حركة الأجزاء المختلفة للجسم أثناء أداء أعمال خاصة تتطلب سرعات فائقة.

أما النوع الثاني فينقسم إلى نوعين :

- نوع يستخدم فيه اللمس

- نوع يستخدم فيه الإشعاع الضوئي (2)

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصرا لدين رضوان : نفس المرجع السابق ، صص 234 - 235.

2- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية ، ب ط ، منشأة المعارف ، إسكندرية ، 2000 ، صص 156.157

ولقد استخدمت "مار جريا - كألما" النوع الأول من أجل قياس (القدرة العضلية و التي تتطلب حساب السرعة, إذ وكما سبق الإشارة إليه بأن القدرة = القوة * السرعة .

استخدام الإشعاع الضوئي الإلكتروني :

يستخدم لذلك أجهزة خاصة مزود بها حاليا العديد من الملاعب و خاصة في مجال ألعاب القوى.

و الدخول في تفاصيل هذه الأجهزة و استخداماتها تدخل في نطاق دراسات الميكانيكا الحيوية بجانب استخدام مثل هذه الأجهزة الغالية التكاليف و التي هي بحاجة إلى فنيين لتشغيلها ليست في مجال هذه الدراسة. (1)

6* مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

6*1 تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة .

6*2 السرعة القصوى : وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها. (2)

6*3 القوة المميزة بالسرعة: هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي... كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدرجات. (3)

6*4 السرعة الانتقالية والسرعة الحركية: السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سبسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة. يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي". (4)

7* العوامل المؤثرة على السرعة :

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

7*1 درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

7*2 السن والجنس: سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

1- محمد حسين علاوي ومحمد نصرا لدين رضوان: نفس المرجع السابق ، ص 136-137.

2- مفتي إبراهيم حامد: مرجع سابق ، ص 147.

3- محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق ، ص 78.

4- أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصرا لدين: مرجع سابق ، ص 182

7*3 المرونة: إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

7*4 الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

7*5 النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

7*6 القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

7*7 القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

7*8 قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة. (1)

8* العوامل المحددة للسرعة:

السرعة محددة بعوامل وهي كما يلي:

8*1 سرعة رد الفعل : زمن رد الفعل يخضع لقواعد فسيولوجية والتي لا تسمح بالهبوط تحت القيمة الحدية التي تقدر بحوالي 01-10 من الثانية.

8*2 قدرة التسارع: تتمثل القدرة الحركية الأكبر أهمية عند الرياضي فأحسنهم الذي لجيه تسارع عند الانطلاق أحسن.

8*3 سرعة الحركة: هي قدرة الرياضي على القيام بحركات أكثر سرعة مع استرخاء خاص, فالانتقال المباشر عند الانطلاق أحسن. (1)

9* بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

1. ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعياً.

2. ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.

3. يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.

4. أن تمارينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات.

5. مراعاة استعداد الجهاز العصبي, و على ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات و تدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.

6. يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.

7. ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.

8. ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات و أجهزة, ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز. (2)

1- مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص164.

2- أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس: مرجع سابق ، ص 314

10* أنواع السرعة:

توجد ثلاث أنواع أساسية للسرعة في المجال الرياضي منها سرعة رد الفعل بأنواعه المختلفة، وتظهر بصفة خاصة لطلقة البداية وسرعة الحركة الواحدة، وتظهر عند أداء أي حركة بسرعة مثل الرمي والوثب... الخ، بالإضافة إلى سرعة التردد الحركي، وتظهر عند أداء الحركات متشابهة متتالية في أقل زمن ممكن مثل السباحة والجري والدرجات... الخ، وسوف نتناول فيما يلي تقسيم السرعة من الوجهة الفسيولوجية، ونبدأ بالسرعة الجزئية ثم السرعة الكلية، ويدخل هذا التقسيم أنواع السرعة الثلاثة السابقة ذكرها.

10*1 السرعة الجزئية: وتشمل هذه الأشكال مكونات السرعة المرتبطة بالأداء الحركي والأداء المهاري المرتبط بطبيعة الأداء في التدريب أو المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية، وتشمل أنواعا مختلفة مثل فترات الكمون التي تسبق رد الفعل البسيط أو المركب، وسرعة أداء حركة وحيدة بمقاومة قليلة، وسرعة التردد الحركي.

10*2 سرعة رد الفعل: ينقسم رد الفعل إلى نوعين أساسيين هما رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب.

10*2*1 رد الفعل البسيط: يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة... الخ.

10*2*2 رد الفعل المركب: رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير، وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

10*2*3 رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة: بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي، كذلك في كرة القدم حينما يختار اللاعب قراره هل بالتصويب على المرمى أو التمير للزميل، وفي هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحد فقط أو باستجابة واحدة مثل التقهقر أو التقدم ولكن لا يقوم بكلتا العمليتين مثلا.

10*3 السرعة الكلية:

تشمل السرعة الكلية سرعة أداء مسافة معينة وسرعة أداء البدء، وسرعة الأداء خلال المصارعة وسرعة أداء الخطافات والجمل في المصارعة وسرعة اللكمة وسرعة الدوران في السباحة، وسرعة الوثبات في الجمباز.

ويجب الأخذ في الاعتبار أنه لا توجد علاقة بين السرعة الجزئية والسرعة الكلية حيث يتميز كل شكل من أشكال السرعة بخصوصية نوعية دون ارتباطه بأشكال السرعة الأخرى، فلا توجد علاقة بين سرعة رد الفعل في البدء مثلا وسرعة قطع المسافة، ويجب مراعاة ذلك عند تنمية كل شكل من أشكال السرعة وفقا لبرنامج خاص. (1)

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997، ص 188-189.

11* طرق تنمية السرعة:

تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الأداء أو قد يظهر البعض منها، فمثلاً يتطلب أداء عدو 200 متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50 متر إلى سرعة ذات الحركة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة، بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية .

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

11*1 التنمية الجزئية: وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

11*2 التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة.(1)

12* تمارين السرعة:

تستخدم لتنمية السرعة مختلف التمارين التي تشمل تمارين خاصة بتنمية رد الفعل وتمارين تنمية الحركة الواحدة وتمارين تنمية السرعة القصوى للتردد الحركي وهذا النوع من التمارين يمكن أن يدخل تحت تصنيف التمارين العامة أو التمارين الخاصة أو تمارين المنافسة، ومثال على تنمية السرعة الجزئية العامة

لمختلف الأنشطة الرياضية يمكن استخدام تمارين ألعاب الكرات فيما تهدف التمارين الخاصة إلى تنمية كل جزء من مكونات السرعة، وترتبط إلى حد كبير بشكل الأداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي في المنافسة، كما تساعد تمارين المنافسة في تنمية السرعة الكاملة.(2)

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: نفس المرجع السابق ص 188 - 189.

2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 200 - 201.

13* مفهوم السرعة في كرة القدم:

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية الدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغيير في المسافة بالنسبة للزمن وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة بالنسبة للزيادة في الزمن و التغيير في الزمن. ويرى "بيوكد" أن السرعة هي قدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

- ويميز "هارة" بين ثلاثة أشكال للسرعة وهي:

- السرعة الانتقالية .

- سرعة الاستجابة.

- السرعة الحركية.

ويرى البعض أن السرعة هي القدرة على أداء الحركات المعينة في أقصر زمن عين ويمكن تمييز أيضا أنواع الحركات : الحركات المتكررة مثل حركات الجري و المشي و السباحة وفي حين هناك أنواع أخرى وهي الحركات الوحيدة وهي حركات مغلقة والتي تشتمل على مهارة حركية واحدة و التي تؤدي مرة واحدة مثل مهارة التصويب في كرة القدم أو كرة السلة، وهناك حركات مركبة وهي الحركات التي تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة وتؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل مهارة استلام وتمرير الكرة. (1)

ويمكن القول أن السرعة في كرة القدم أنها القيام بالحركات الانتقالية لتحقيق هدف معين في أقل زمن.

* هي أداء حركة خاصة بأقصى سرعة ممكنة .

* بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات معينة في اقصر فترة زمنية ممكنة ا وهي سرعة الانقباض العضلي لمجموعة عضلية عند أداء حركات معينة ويمكن تطويرها للاعب كرة القدم عن طريق تقنين مقطوعات تدريبية من 10 الى 20م مع اخذ راحة كاملة أو طويلة نسبيا وتأتي تنمية السرعة بعد بناء الأساسيات البدنية مثل التحمل العام وتحمل القوة و القوى القصوى ثم تأتي بعد ذلك السرعة وسرعة الأداء للاعب كرة القدم تعتبر عنصر حاسم بالنسبة لفعالية أداءه ، حيث تظهر في سرعة الاستلام والتمرير وسرعة الاقتراب للتصويب وسرعة أداء الحركات الخداعية وسرعة التحركات الدفاعية الخ. (2)

1- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب والنشر ، مصر ، سنة 2007 ، ص106.

2- حسين السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تنطيط وتدريب، دار النشر الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر، سنة 2008 ، ص60.

14* أنواع السرعة في كرة القدم :

يمكن تقسيم أنواع السرعة إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

14*1 سرعة الانتقال : ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر وقت ممكن وغالبا ما يستعمل مصطلح سرعة الانتقال مثال : التنقل بأقصى سرعة بين خطي ملعب كرة القدم.

* **تنمية سرعة الانتقال :** هو تنمية صفة سرعة الانتقال ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية:

* **بالنسبة لشدة عمل التدريب :** التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي إلى التقلص العضلي ويتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والاسترخاء.

* **بالنسبة لحجم عمل التدريب :** استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى الهبوط في مستوى السرعة وبفضل التدريب بالنسبة للأبحاث الرياضية في كرة القدم فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 40 إلى 60 متر .

- **بالنسبة لفترات الراحة :** يجب تشكيل فترة الراحة ما بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد بالاستفادة من تكوين مصادر الطاقة بالعضلات وتتراوح فترات الراحة ما بين كل تمرين وآخر 2-5 د ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤذيه اللاعب.

14*2 سرعة الاستجابة: ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن مثل الاستجابة لتمريرة الزميل.

* **تنمية سرعة الاستجابة:** ترتبط دقة سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية و المنازلات الفردية بالعوامل الرئيسية التالية:

* **دقة الإدراك السمعي البصري.**

* **القدرة على صدق التوقع و الحس والتبصر في مواقف اللعب وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.**

* **الاستجابة البسيطة:** هي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب نوع المثير المتوقع و يكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معي . (1)

* الاستجابة المركبة:

و في هذا النوع من الاستجابة لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي سيحدث وكذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات الإضافية التي تعدد حركات الاستجابة و هذا النوع نجده في كثير من الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم.

14*3 السرعة الحركية: يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء الانقباض العضلي للعضلة أو مجموعة من العضلات عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة التصويب وكذلك عند سرعة الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة و تمريرها.

الشكل والنوع بتمرينات قريبة أو شبيهة بطريقة أداء المهارات المطلوبة و ترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الأطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبذولة من العضلات العاملة علما أن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبء كبير على العضلات و بالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بأقصى سرعة

ويوضح "مورس هاوس" أن النجاح في تحقيق السرعة الحركية العاملة يستمد أساسا من مدى رقي الجهاز العصبي ويتحقق هذا بأربع طرق:

- تدريب الاستجابة ورد الفعل

- تدريب التوافق

- تدريب الاسترخاء

- تدريب المرونة

ويشير "أوبالفين" أن التدريب باستخدام التمرينات الحركية السريعة يزيد من سرعة الحركة

15* العوامل التي ترتبط بها سرعة الأداء في كرة القدم:

* العمليات العصبية في الجسم

* المكونات العضلية الخاصة بالسرعة

* العمليات الكيميائية في العضلات

* مستوى سرعة الانقباض العضلي. (1)

1- عادل عبد البصير على: نفس المرجع السابق ، ص ص111-114.

وتعتبر تنمية السرعة من أصعب العناصر التي يمكن تنميتها لأنها تعتمد على العمليات العصبية بشكل كبير ، لذلك يجب الاهتمام بتدريب الناشئين من 12 إلى 15 سنة على سرعة الأداء حيث أنها من انصب المراحل السنية التي يمكن الإعداد للسرعة في المستقبل ليتم وضع القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها تحسين مستوى السرعة.

16* طرق التدريب المستخدمة لتنمية السرعة في كرة القدم:

16*1 طريقة التدريب التكراري:

*أهدافها: تنمية السرعة – القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة.

*تأثيرها: يؤدي إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة والذي يؤدي إلى سرعة التعب ويحدث نتيجة لظاهرة الدين الأوكسوجيني أي عدم القدرة على إمداد العضلات بمحاجتها الكاملة من الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة وتراكم حمض اللاكتيك مما يجبر الفرد على الإحلال من قدرته على الأداء.

*خصائصها:

الشدة: 80 إلى 90٪ من أقصى قدرة اللاعب

الحجم: قلة فترة الأداء ، قلة عددا لتكرارات وتتراوح مرات التكرار لتمارين الجري من 1 إلى 3 مرات، والانتقال من 2 إلى 3 مرات والمجموعات من 3 إلى 6 مجموعات

الراحة: طويلة لتمارين الجري وتصل من 10 إلى 45 د ق والأثقال من 3 إلى 4 د ق .

16*2 طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

*أهدافها: تحمل السرعة – تحمل القوة – قوة مميزة بالسرعة – قوة عظمى

*تأثيرها: العضلات تصل إلى عدم وجود الأوكسوجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة وتحدث ظاهرة الدين الأوكسوجين عقب كل أداء وتؤدي إلى تأخر التعب لأنها تنمي قدرة اللاعب على التكيف للمجهود المبذول.

*خصائصها:

الشدة: مرتفعة تمارين الجري من 80 إلى 90٪ والقوة من 85 إلى 90٪ من أقصى مقدرة الفرد

الحجم: يقل نتيجة لزيادة الشدة(1)

*فترات الراحة: تزداد ولكنها غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح بين 90 إلى 180 ثا ، والناشئين من 11 إلى 240 ثا وتستخدم الراحة الايجابية.

17* بعض النماذج المستخدمة لتنمية السرعة:

* سرعة الانتقال: - الجري بأقصى سرعة لمسافة 30م ثم إعطاء راحة ايجابية.

- الجري بأقصى سرعة لمسافة 50م ثم إعطاء راحة ايجابية.

- الجري بأقصى سرعة لمدة 20ثا ثم راحة ايجابية 60 إلى 90ثا

- يقف للاعبون في شكل قطرات على خط 50م وعند سماع صفارة المدرب يجرى كل لاعب رقم(1) في المجموعة إلى خط المنتصف 50م بالكرة ثم يعود بسرعة ليسلم الكرة للاعب رقم(2)

- يقوم للاعب بالجري بالكرة لمسافة 30م ثم يعود لمكان البدء بالمشي راحة ايجابية.(1)

* سرعة الأداء: من الرقود على الظهر رفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري لمسافة 10 إلى 20م في اقل زمن ممكن ثم يكرر الأداء وهكذا

- الجري الجانبي لمسافة 10 إلى 15م ثم العودة في اقل زمن ممكن تكرار بعد الراحة .

- الجري بالكرة وبيطيء عند إشارة المدرب يتحول الجري إلى جرى سريع بالكرة لمسافة 30 إلى 40م ثم يعكس اتجاه الجري لنفس المسافة في اقل زمن ممكن ثم التكرار.

-الجلوس ثم سرعة الوقوف والوثب عاليا ثم الهبوط والجري 10م

- لاعبان يتبادلان تمرير الكرة لمسافة 40 إلى 60م في خط مستقيم في اقل زمن ممكن ثم التكرار بعد الراحة.

* سرعة الاستجابة: يجرى اللاعبين بالكرة ثم تغير الاتجاه عند إشارة المدرب

- لاعب أمامي بدون الكرة والأخر خلفي معه الكرة عند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأمامي لتغير اتجاهه باستمرار وعلى للاعب الخلفي أن يغير اتجاهه طبقا لتحركات للاعب الأمامي.

- كل لاعب معه الكرة يقوم بالجري بها في مساحات الملعب ومع إشارة المدرب يقوم اللاعبين بالجلوس عليها وبسرعة.(2)

1- ياسر دبور: نفي المرجع السابق، ص 233-235.

2- ياسر دبور: نفي المرجع السابق، ص 235-236.

18* بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعياً.
- ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع و الزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات.
- مراعاة استعداد الجهاز العصبي وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدرينات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عملية الإحماء مباشرة.
- ينبغي الاهتمام بتنمية تمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية. (1)
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات أو أجهزة ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز .
- مراعاة العلاقة بين السرعة وعناصر اللياقة البدنية الأخرى وذلك عند توزيعها على مدار الموسم التدريبي
- استخدام نوعيات الحركة الجزئية أو الكلية فردية أو جماعية المتشابهة أو المتطابقة للمواقف التنافسية .
- الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة .
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عملية الإحماء مباشرة.
- ينبغي الاهتمام بتنمية تمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات أو أجهزة ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز. (2)

1- حسين السيد أبو عبده: نفس المرجع السابق، ص 68-72.

2- احمد فؤاد الشادلى ويوسف عبد الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية ، ط 1 ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ، ص 314 .

19* العوامل المؤثرة في السرعة عند لاعب كرة القدم :

يرى العلماء أن هناك بعض العوامل التي يتأسس عليها تنمية وتطوير السرعة عند لاعب كرة القدم ومن أهم هذه العوامل نجد:

1* الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

2* النمط العصبي للفرد.

3* القوة العضلية.

4* القدرة على الإسترخاء العضلي.

5* قابلية العضلة للإمتطاط.

6* قوة الإرادة. (1)

2- محمد حسن علاوي ,علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعرف، القاهرة، 1994، ص 156.

*القوة العضلية

20* تعريف القوة العضلية: بأنها مقدرة الرياضي العضلية في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية.

20*1 القوة العضلية: هي قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات المختلفة, أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه. (1)

*21 أنواع العضلات

21*1 العضلات الإرادية: وتسمى بالعضلات المخططة أو المخططة الهيكلية, والعضلات الإرادية تشمل العضلات الهيكلية في الجسم والتي تغطي الهيكل العظمي وتسمى بالمخططة الهيكلية, ومن ميزاتهما أنها سريعة الإنقباض و الإنبساط أثناء الإستثارة عن طريق الجهاز العصبي المركزي وتنقسم إلى عضلات مثنية وفاردة, ومبعدة و مقربة وباطحة وساطحة.

21*2 العضلات اللإرادية: وتسمى بالعضلات الغير مخططة وتسمى العضلات الملساء ماعدا عظمة القلب المخططة والتي تعمل لا إراديا من حيث الشكل إلى عضلات مروحية و دائرية وعاجزة.

21*3 العضلات المختلطة إرادية ولاإرادية: هي عضلات مشتركة فيها صفات العضلات المخططة والغير مخططة مثل عضلة القلب وهي عضلات مخططة طوليا وعرضيا مثلها مثل العضلات الإرادية إلا أنها تخضع للإرادة ويقوم الجهاز العصبي بتنظيم عملها. (2)

*22 أنواع القوة العضلية:

يمكن تقسيم القوة العضلية الى نوعين رئيسيين من القوة، هما القوة العضلية الثابتة والقوة العضلية المتحركة وذلك حسب نوع العمل العضلي وشكله، وبذلك يمكن تعريف كل نوع من النوعين السابقين حسب الآتي :

*القوة الثابتة: هي قدرة العضلة على إنتاج قوة (طاقة) في وضع معين دون التحرك في مجال حركي كالشد ضد جسم ثابت أو دفع الحائط.

* القوة المتحركة: وهي قدرة العضلة على إحداث القوة من خلال مدى التحرك، وهي تستخدم في اغلب الأنشطة الرياضية. (3)

1- محمد سمير سعد الدين, علم وظائف الأعضاء والجهد البدني, منشأة المعارف, ط3, ص37

2- محمود أبو العينين, مفتي إبراهيم, تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم, دار النشر, القاهرة, ط1, 1985, ص21

3- محمد ابراهيم شحاتة, محمد جابر بريق, دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي, ج1: الاسكندرية, منشأة المعارف, ب س, ص55.

أما في التدريب الرياضي فتختلف تسميات القوة العضلية وذلك حسب متطلبات الألعاب الرياضية المختلفة، حيث وجد ترابط بين القوة والمطاولة والسرعة في المسار الحركي أي أن القوة لا تظهر بشكل أنفرادي بل تظهر بشكل مركب دائماً سواءً أكانت أهميتها قليلة أو كبيرة، لذلك هناك أنواع رئيسية للقوة العضلية هي:

أولاً: القوة العضلية العظمى:

القوة العظمى هي: قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي يمكن ان تنتجها العضلة، وتقاس عامة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة، وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال والرمي والوثب والعدو في ألعاب القوى، ومختلف أنواع المصارعة والسباحة السريعة. (1)

ثانياً: القوة الانفجارية

يعد هذا النوع من القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة التي تؤثر في العدد من الفعاليات الرياضية، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة اذ تضمن أعلى فاعلية للأداء الفني تحت متطلبات الفعالية الممارسة وشروطها.

ويمكن تعريف هذا النوع بأنه "قدرة الرياضي على أداء حركة ما بتوافر أقصى قوة سريعة"، كما وعرفها بسطويس أحمد بأنها "أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة". (2)

ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة: تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى عناصر القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة، وهذه القوة عبارة عن "عملية التغلب أو مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقصر وقت ممكن" ()، كما يمكن تعريفها بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بأنقباضات عضلية سريعة". (3)

رابعاً: مطاولة القوة:

المطاولة تعني "تطويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من الإنسان ورفع قابلية مقاومة الأجهزة العضوية ضد التعب عند العمل أو عند التأثير غير المناسب للظروف الخارجية".

وهي "القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالٍ من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب".

إضافة الى التقسيمات والأنواع السابقة الذكر هنالك نوعان من القوة متعارف عليهما في علم التدريب الرياضي وهما القوة المطلقة والقوة النسبية فالقوة المطلقة عبارة عن إنجاز الرياضي من حيث قوته العضلية العظمى أي هي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها رياضي بغض النظر عن وزن جسمه. (4)

1- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، مرجع سابق، ص55.

2- أبو العلا أحمد عبدالفتاح؛ التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية: القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص123.

3- عبد علي نصيف، صباح عبدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال؛ بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص45.

4- السيد عبدالمقصود؛ نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا القوة، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص11.

إن القوة العضلية المطلقة لها أهمية خاصة في فعاليات منها رفع الاثقال ورمي المطرقة والمصارعة.. وغيرها من الألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية كبيرة.

أما القوة النسبية فهي عبارة عن القوة العظمى نسبة الى وزن جسم الرياضي، أي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها الرياضي نسبة الى وزن جسمه، ويقصد أقصى قوة منسوبة الى (1) كغم من وزن الجسم.(1)

القوة النسبية = القوة القصوى

وزن الجسم

وللقوة النسبية أهمية خاصة في بعض الألعاب الرياضية التي تتطلب أن يتحرك الرياضي بكامل جسمه مثل/ الجمناستيك ومسابقات الوثب في ألعاب القوى، لذلك لاعبي مسابقات الرمي قد لا يحتاج الى قوته النسبية بقدر كبير مقارنة بقوته القصوى.(2)

*23 العوامل المؤثرة في القوة العضلية

هناك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية هي:

1* المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة.

2* فترة دوام المثير.

3* حالة العضلة قبل الانقباض.

4* نوعية الألياف العضلية.

5* درجة توافق العمل العضلي العصبي.

6* كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض.

7* كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية إلى الحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية.

8* الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية

9* الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.(3)

1- عبد علي نصيف، صباح عبدي نفس المصدر السابق ، ص96.

2- محمد صبحي حسانين؛ احمد كسرى معان؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998ص17.

3- عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي:العراق، مطبعة الطيف للطباعة، 2004.

24* أهمية القوة العضلية

يرى (ماثيوس) أن هناك أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية وأسباب الأهتمام بتدريبها وقياسها، وهي:-

- القوة ضرورية لحسن المظهر (الجانب الجمالي للجسم).
- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة مقياس للياقة البدنية.
- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمية.
- القوة هي مقياس له هدف كبير وتتأثر بحالات المرض والمشاكل العاطفية.
- وللقوة العضلية بعض الحقائق تمكن (موسو) أستخلاصها حول القوة العضلية وهي:
- أ- إن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم، وهي في أقصى ذروتها في منتصف النهار (الأيقاع الحيوي اليومي).
- ب- القوة العضلية للفرد تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني.
- ج- القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية.
- د- الرجال اقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر.
- و- القوة العضلية تقل عقب العمل العضلي المجهد.
- هـ- التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو تعد عوامل تساعد على زيادة جلد الفرد وقوة تحمله، في حين ان التعب وارتفاع درجة الحرارة المصحوبة بارتفاع درجة الرطوبة تعد عوامل لها تأثير سلبي في الجلد وقوة التحمل. (1)

1- صمدي احمد، ياسر عبد العظيم، التدريب الرياضي أفكار ونظريات، القاهرة، جامعة الزقازيق 1999، ص 163.

25* طرق تدريب القوة العضلية

25*1 التدريب الدائري التكراري:

يعد التدريب الدائري واحدا من الأساليب المهمة في علم التدريب الرياضي وهو أسلوب تنظيمي خاص لتطوير الصفات البدنية (القوة والسرعة والمطاولة) مكوناتها الأخرى.

ظهر في انكلترا في الخمسينيات من القرن العشرين ومنها انتشر لباقي دول العالم وجاءت تسمية الدائري لأنه يؤدي على شكل دائري ومحطات في كل محطة يؤدي فيه المشارك تمرينا معيناً ثم ينتقل إلى التمرين الآخر يتراوح مجموع التمارين في الوحدة لتدريبية الدائرية من (5 - 20) تمرين (محطة) ومن الممكن إن تزيد عن ذلك طبقاً للأهداف الموضوعه .

على إن تشترك جميع عضلات الجسم الرئيسية أو أكبر عدد ممكن من المجاميع العضلية بصورة متتالية مع مراعاة التدريب المنطقي لتمرينات الدائرة العضلية بحيث يهدف كل تمرين إلى اشتراك مجموعة من العضلات غير العاملة في التمرين السابق وهكذا.

فالتدريب الدائري نظام تشكيلي للتدريب له صفاته وخصائصه ومميزاته الفردية بالإضافة إلى كونه يعتمد على طرق التدريب الأخرى المتداولة (المستمر، فترتي منخفض الشدة وفترتي مرتفع الشدة تكراري) في بناء تصميماته ونماذجه وهي عديدة ومتنوعة.

التدريب بالأسلوب الدائري التكراري واحد من الأساليب الفعالة والمؤثرة في تدريب القوة العضلية القصوى وبشدة تتراوح ما بين 80 - 90% وأحيانا تصل إلى 100% من الحد الأقصى لقدرات الممارسين ضمن تمرينات الدائرة اعتمادا على التكرارات لأسلوب الإجماء. (1)

26* انواع الانقباضات العضلية :

1* الانقباض العضلي الثابت (الایزومتري)

2* الانقباض العضلي المتحرك (الایزوتوني)

3* الانقباض العضلي المختلط (الایكسوتوني).(2)

1 مفتي إبراهيم حماد. نفس المرجع السابق. 2001 ص177

2- عبدالله حسين اللامي؛ المصدر السابق، ص77.

26*1 الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):

وهو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجه ثابتة كما هو الحال في دفع الحائط او محاولة رفع ثقل لا يقوى على رفعه بسبب زيادة وزنه . والتدريب باستعمال التدريبات الثابتة بدأ في بداية الخمسينات ، ونتيجة لزيادة القوة عند اللاعب بعد استعمال هذا الانقباض زاد انتشاره في العالم ، وقد اثبت هتنجر ومولر نقلا عن سليمان علي حسن ان مع التدريب اليومي للتوتر العضلي الثابت بمقدار ثلثي القيمة الكبرى للفرد للمدة 6 ثوان ولمدة 10 اسابيع ، فاننا نحصل على زيادة في القوة بمقدار 5% في 5 اسابيع ، وكثير من المدربين يستخدمون التمارين الايزومترية لاهميتها في تثبيت وتوجيه المجموعات العضلية لخدمة شكل الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب ، ولا يمكن الاستفادة من هذه التمرينات الا اذا اخذت الوقت اللازم لها ، وعلينا ان لا نستغرب اذا حصل زيادة بسيطة في حجم العضلة المعرضة لمثل هذه التمرينات ، ويمكن للفرد العادي او اللاعب ان يشعر بالقيمة الحقيقية لهذه التدريبات من خلال شعوره بالقوة وادائه الحركي الذي اصبح افضل مما كان عليه لكن لا بد من الاشارة الى ان التدريبات الايزومترية تؤدي الى اجهاد الجهاز العصبي وتأثير ضار على اوعية القلب وتزيد سرعة الحركة مما يؤدي الى نقص في مرونة العضلات ، اضافة الى تقليل التوافق العضلي العصبي عند اللاعب ، ولكن اذا تم تنظيم الجرعات التدريبية ما بين العمل والراحة بطريقة صحيحة بحيث تتمكن عضلة اللاعب من الاسترخاء الكامل خلال التمرينات الايزومترية فانه يمكن تجاوز كل المشاكل والاضرار التي ربما يقع فيها اللاعب .

26*2 الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني):

وهذا النوع من الانقباض يتغير فيه طول العضلة وقصرها ، هو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجه متغيرة او متحركة ويظهر هذا في كثير من الاشكال الرياضية المختلفة كالرمي والوثب في العاب القوى ، رفع الاثقال عند حركة نتر الثقل للاعلى والتجديف فعندما تقصر العضلة يكون انقباضا موجبا ، وعندما تطول العضلة كما في اعادة رفع الاثقال الى الارض ، وكذلك لحظة هبوط جسم اللاعب في الجمباز ، والهبوط في الوثب العالي والزانه في هذه الحالة يكون الانقباض سالبا لذا يمكننا القول ان الانقباض العضلي الايزوتوني الموجب ضروري جداً وبصورة كبيرة عند اداء الاشكال الرياضية في حين نجد ان الانقباض العضلي الايزوتوني السالب اقل اذا ما قورن باهمية الانقباض العضلي الموجب ، لذا فان الانقباض الايزوتوني يحدث تغيراً في طول الالياف العضلية وهذا يحدث زيادة في القوة العضلية ولكن بنسبة اقل من تطويرها بالانقباض العضلي الايزومتري دون ان تتأثر المرونة والتحمل عند اللاعب ، والاشكال التالية توضح لنا نماذجاً مختارة للانقباض المتحرك (الايزوتوني) .(1)

1- عبدالله حسين اللامي؛ المصدر السابق، ص 78.

26*3 الانقباض المختلط (الايكسوتوني) :

ويحدث عادة خلال القيام ببعض الحركات والتدريبات الرياضية مثل نتر الاثقال من الارض حتى يصل بها الى مستوى مد الذراعين والركبتين والثبات ، فهذا يعني ان الانقباضات العضلية تمر بمراحل ، فعندما تحدث الانقباضات العضلية مع ثبات طول الالياف العضلية فهذا يعني الانقباض الايزومتري وعندما يحدث الانقباض ويجري تغيير في طول الالياف فهذا يعني انقباض حركي ايزوتوني فعلى هذا الاساس يكون الانقباض الايكستوني مزيج من الانقباضين هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضين الايزومتري والايوتوني وكل ما نشاهده من حركات رياضية لاشكال رياضية مختلفة وما يبذل فيها من جهد عضلي يتوقف تماما على الصفات الجسمية للرياضي من حيث الكتل العضلية المتحركة فمثلا واثب الطويل يبذل جهداً اقل من رافع الاثقال ، فكلما زادت المقاومة كلما زاد الحمل على العضلات المشاركة.

27* تدريب القوة في كرة القدم.

تعد التمرينات البدنية اسلوباً رئيسياً لتطوير وتنمية حالة التدريب للاعب ويحتاج لاعبو كرة القدم اليوم للوصول إلى مستوى البطولة لأشكال كاملة من التمرينات لتأمين بناء الجسم الأساسي العام من جهة والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري والخططي المطلوب تنفيذه من جهة أخرى .

تتطلب لعبة كرة القدم لتحسين التصويب والتمرير من حالات الارتقاء القوي فعند تحسين القوة العامة يتطلب مثلاً استخدام البار الحديدي بأداء مجموعة من التمارين لتطوير القوة العامة. إضافة إلى ذلك فإن القوة الخاصة تعتبر من المؤهلات الأساسية لاكتساب مهارة اللعب والحركة لأنها سوف تستخدم للتهديف السريع والقوي واللعب بين زميلين لمسافة طويلة. ولكي يتم تطوير القوة الخاصة يتطلب التعود على عدد من التمارين مع أداة أو بدونها. فتمارين الحديد ورمي الكرة الطيبة أو البار الحديدي وغيرها كل هذه تسهم في تطوير القوة لدى لاعب كرة القدم .

27*1 وصف الجرعات التدريبية: تنمية القوة العضلية باشكالها المختلفة يمر بمدى واسع من انواع التدريب

باستعمال المقاومة. وان كل شكل من اشكال القوة الهضلية هذه ينمي بطريقة خاص في توضيف مكونات الجرعة التدريبية - الحمل، الشدة، الايقاع، التكرار والتوقف. ولكن جميعها تطور باستعمال المقاومة كحمل.

يمكن تنمية القوة العضلية بدرجة عالية في فترة زمنية قصيرة نسبياً. ويعود هذا التحسن الى الزيادة في كفاءة التوافق العصبية - العضلي وخلال اسبوعان فقط بعد البدء بالتدريب. ويمكن زيادة القوة العضلية بنسبة 150% في سنة واحدة من التدريب وان اصعب شيء في تدريبات القوة هو زيادة صلابة الرباطات والاورار وكبسولة المفصل اذ تتطلب فترة اطول من سنة واحدة. (1)

1- ضياء الخياط ونوفل محمد الخيالي: كرة القدم: دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل 2001 ص391

يعتمد وصف الجرعة التدريبية لتنمية الاشكال المختلفة من القوة على التلاعب بكل من الحمل والشدة والتكرار والايقاع التوقف والمجاميع. ويعبر عن الحمل بكمية المقاومة التي يجب التغلب عليها وعادة تكون وزن. وتحسب الشدة كنسبة من اقصى وزن يمكن التغلب عليه في محالة واحدة (اعلى وزن يمكن رفعه مرة واحدة مثلاً). وتنظم الجرعة التدريبية كما في ادناه:

- * لتطوير القوة العضلية القصوى: نلجأ الى زيادة الحمل، تقليل التكرارات، وايقاع ثابت.
- * مطاولة القوة العضلية: نلجأ الى العمل بحمل واطيء، تكرارات اكثر، وايقاع هادىء،
- * القوة العضلية المطاطية او (القدرة الانفجارية): نلجأ الى اختيار الحمل نسبة الى مدى المقاومة التي نحتاج اليها ومن ثم نختار التكرارات التي تلائم الحمل ونختار الايقاع.

يجب ان تبدأ خطة التدريب بتنمية القوة العضلية الاساس اذا كان الرياضي مبتدىء في التدريب على الاثقال. ويجب ان يستمر التدريب على وفق القوة العضلية الاساس لفترة 6 اشهر او سنة واحدة. ومن المستحسن ان يبدأ الرياضي بتمارين بدنية بدون مقاوة في بادىء الامر ومن بعدها يستعمل المقاومة.

بعد القوة العضلية الاساس يبدأ التدريب على القوة العضلية العامة مستعملين مقاوة يمكن تكرارها بين 8 الى 12 مرة. يبدأ الرياضي بثمانية تكرارات ويتم زيادة الحمل بعد ان يتمكن الرياضي من تكرار الحمل 12 مرة بشكل مريح. ويستمر التدريب على القوة العضلية العامة لفترة 6 اشهر وبمعدل ثلاثة ايام في الاسبوع. من بعد هذه الفترة يمكن البدىء بتدريب القوة العضلية القصوى ومن ثم القدرة الانفجارية (القوة العضلية المطاطية).

يستمر العمل بالقوة العضلية القصوى لفترة 8 اسابيع يتم المحافظة على المستوى الذي تم التوصل بعد ذلك. يلي تدريب القوة العضلية القصوى التدريب على تنية القوة العضلية المطاطية (القدرة الانفجارية) ولمدة 4 الى 6 اسابيع فقط ويتم الحفاظ على المستوى بعد ذلك..

اختيار التمارين للقوة العضلية الاساس: يهدف التدريب الاساس في القوة العضلية الى اقلمة العضلات والمفاصل والانسجة المحيطة بالمفصل للعمل ضد مقاوة. هذه التمارين تبني الاساس الذي عليه تبنى الاشكال الاخرى للقوة العضلية. ولهذا السبب يجب ان يأخذ التمرين على القوة العضلية الاساس حصه كبيرة من المنهاج التدريبي السنوي وتعتمد هذه الفترة على الخبرات السابقة للرياضي وعلى كمية القوة العضلية الاساس التي تم المحافظة عليها خلال السنوات السابقة. يستمر الرياضي في تنمية القوة العضلية الاساس لفترة ما بين 4 الى 12 اسبوع في التدريب استنادا الى الخبرات السابقة. وتخدم القوة العضلية الاساس في ما يأتي:

- * للتاكيد من التطور المتناسق للعضلات الرئيسية كافة ويساهم هذا في منع حدوث اصابات الاستعمال الزائد.
- * فوائد بدنية تساهم في مرحلة استعادة القوى خلال فترة المنافسات اذا ادبت التمارين بحمل مخفف.
- * بناء قاعدة عند الرياضي التي من بعدها ينتقل الى مستويات اعلى من القوة العضلية مثل القوة العضلية القصوى من ثم القوة المطاطية. (1)

*1- عبدالله حسين اللامي؛ نفس المرجع السابق، ص 78.

هكذا ان التدريب على القوة العضلية الاساس يلبي متطلبات تنمية خليط من اشكال القوة العضلية وهو خليط فريد من البرامج التدريبية مصصمة على وفق قدرات الرياضي الآنية، الوقت المتوفر للتدريب وعلى نوعية التمرين.

يجب ان نتذكر هنا ان الحمل في التدريب على تنمية القوة العضلية الاساس لا يكون بتلك الشدة التي تجبرك على بذل جهد عالي في انجاز الرفعات الاخيرة ويكون الايقاع دائما ثابتا وهاديء.

ويمكن تطوير القوة عند لاعب كرة القدم بالطرق التالية :

أ- طريقة الحد الاقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 4-6 تمارين في التدريب الواحد ، وفي كل تمرين يتم عمل 5-8 تكرارات وكل مرة يتم اعاتها من 1-3 مجموعات باستخدام 85-95% من النسبة العظمى من قوة اللاعب ، ويفضل تغيير هذه التمارين مرة واحدة في الاسبوع .

ب- طريقة تكرار القوة : تعني هذه الطريقة الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب ، يستخدم في هذه الطريقة 6-10 تمارين ، وكل تمرين يتم في 3-5 تكرارات وكل دورة يتم اعاتها 6 مجاميع باستخدام 80-85% من الحد الاقصى لقوة اللاعب .

ج- طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني هذه الطريقة استخدام اسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها ويستخدم في هذه الطريقة 7-9 تمارين ، وكل تمرين يتم في 5-6 دورات ، وتعاد الدورات على النحو التالي :

الدورة الاولى تعاد من 5-6 مرات باستخدام 70% من الحد الاقصى لقوة اللاعب.

الدورة الثانية تعاد من 5-6 مرات باستخدام 85% من الحد الاقصى لقوة اللاعب .

الدورة الثالثة تعاد من 4-5 مرات باستخدام 85% من الحد الاقصى لقوة اللاعب .

الدورة الرابعة من 3-4 مرات باستخدام 90% من الحد الاقصى لقوة اللاعب .

الدورة الخامسة تعاد من 1-3 مرات باستخدام 95% من الحد الاقصى لقوة اللاعب .

الدورة السادسة تعاد مرة واحدة او مرتان باستخدام 100% من الحد الاقصى لقوة اللاعب.

يشترط توفر العناصر التالية قبل البدء بتدريبات القوة المميزة بالسرعة عند لاعب كرة القدم:

1- درجه عاليه من القوه العضلية.

2- درجه عاليه للسرعة. (1)

1- يحي السيد الحاوي,المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والحديث في المجال التدريب, المركز العربي للنشر, ط1, 2002, ص138

3- درجه عاليه من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها التكامل بين عامل القوه العضلية وعامل السرعة.

4- درجة عالية من المرونة.

وعليه قبل البدء بتدريبات القوة المميزة بالسرعة يجب على اللاعب تنمية القوة القصوى في بداية الإعداد العام ولغاية الإعداد الخاص ومن ثم التحول تدريجياً إلى القوة المميزة بالسرعة ابتداءً من الإعداد الخاص ودخولاً في مرحلة المنافسات.

بعض الوسائل التدريبية المستخدمة لتنمية القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) :

1- الركض ضد مقاومه الهواء.

2- الركض بصعود المرتفعات (الطلوع).

3- الركض على المدرجات.

4- الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الأثقال.

5- القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين.

6- الحجل على المساند متنوعة الارتفاعات.

7- سحب بالحبل ومقاومة اللاعب.

8- ركض مسافات قصيرة بالرمل على شكل انطلاقات.

28* فوائد القوة العضلية للاعب كرة القدم

للقوة العضلية العديد من الفوائد التي تؤثر إيجاباً على جسم الإنسان وخصوصاً الرياضيين؛ لأنها تعتمد على وجود القوة المرتبطة باللياقة البدنية، ومن الفوائد الخاصة بها:

* تساعد على إنتاج سرعة انتقالية، وخصوصاً في رياضات كرة القدم

* تساهم في زيادة القدرة على التحمل أثناء التطبيق.

* تعمل على تنمية عضلات الجسم وحماية الإنسان من التعرض للانزلاق الغضروفي.

* تمنع زيادة الوزن. (1)

29* تدرّبات القوة للاعبة كرة القدم :

اختلفت آراء العلماء حول استخدام تدرّبات القوة العضلية للمرأة، حيث يخشى كثير من الأناث ممارسة تدرّبات القوة خوفاً من زيادة مظهرهن العضلي وزيادة كتلة اجسادهن الصلبة، وبالرغم من ذلك فأنا نلاحظ المزيد من الاتجاه إلى رياضات القوة للمرأة كممارسة رياضة كمال الاجسام ورفع الاثقال في البيئات الأوروبية .

وبنظرة عامة للفرق بين المرأة والرجل في مستوى القوة العامة ودرجة استعداد كل منهما لتنمية القوة العضلية يتضح أن مستوى القوة العضلية العامة لدى المرأة يبلغ حوالي 62.5% من قوة الرجل (Laubach,1976) وإذا نسبت القوة العضلية إلى وزن أو كتلة الجسم بدون الدهن فإن قوة عضلات الرجلين النسبية للمرأة أكثر منها للرجل، وعلى العكس فإن قوة الاطراف اعليا للمرأة اقل من الرجل .

وبمقارنة تأثير برامج المقاومة فإن كلا من الجنسين يستفيد بنفس الدرجة تقريبا ، وقد تزيد القوة اسرع لدى المرأة نظرا لأن مستوى البداية عندها اقل من الرجل .

وتدرّبات القوة لا تؤدي إلى الصلابة البدنية ونقص المرونة والمطاطية كما يعتقد البعض، ولكن استخدام تدرّبات المرونة والمطاطية إلى جانب تدرّبات المقاومة يساعد على تطوير وتحسين المرونة والمطاطية ، وعموما يراعى عند وضع برامج القوة العضلية للمرأة محمولة تغطية ضعف الطرف العلوي وخاصة للاعبات الرمي، وذلك بأداء مجموعات تدرّبية أكثر، ومراعاة الحذر من اصابات عضلات الظهر أو العمود الفقري . الناتج عن هذا الضعف . (1)

29*1 أنظمة تدرّبات القوة عند الإناث :

يقصد بأنظمة تدرّبات القوة..ال قالب التنظيمي الذي من خلاله تقديم الجرعة التدرّبية للفرد ، بمعنى كيفية اخراج التدرّيب في شكل يتفق والغرض من التدرّيب، ويشمل ذلك ترتيب التمرينات وتحديد التكرارات والمجموعات واسلوب التنفيذ، وقد يقوم بعض المدربين بالاعتماد على نوع واحد من نظم تدرّبات القوة الا أن ذلك يؤدي إلى عدم اكتساب مزيد من القوة، وحدوث هضبة (فترة توقف) في تقدم اللاعب في التدرّيب، كما يتسبب في ظاهرة "الحمل الزائد"، ولذلك يفضل دائما تنوع نظم التدرّيب للتغلب على الملل، وفيما يلي بعض نظم التدرّيب الشائعة في تدرّبات القوة :

29*1*1 نظام تدرّبات المجموعة الواحدة Single Set System

ويعتبر هذا النظام اقدم النظم التدرّبية، وفيه تؤدي التمرينات في مجموعة واحدة من التكرارات التي عادة ما تتراوح بين 8-12 تكرار، ويصلح هذا النظام في حالة عدم توافر الوقت الكافي لتدرّيب القوة لدى بعض الافراد أو في ظروف معينة اخرى .(2)

1 - يحي السيد الحاوي، نفس المرجع السابق، ص141

2- السيد عبد المقصود : نظريات التدرّيب الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التعليمية) ، دار الفكر العربي ، 1997م. ص201

29*1*2 نظام المجموعات المتعددة Multiple System

ويعتمد على اداء مجموعتين إلى ثلاث مجموعات مع زيادة المقاومة باستخدام 5-6 تكرارات قصوى في ثلاث مجموعات على الاقل, ويمكن اداء اعداد تكرارية ومجموعات على اجهزة وادوات مختلفة تبعاً للهدف من تنمية القوة العضلية .

29*1*3 نظام من الخفيف إلى الثقيل Light to Heavy System

وكما هو واضح من اسم هذا النظام فهو يتكون من مجموعة من التكرارات تتراوح بين 3-5 مرات باستخدام مقاومة خفيفة نسبياً, ثم يتم زيادة المقاومة حوالي 2.5 كيلو جرام وتؤدي مجموعة اخرى من التكرارات, ثم يقوم الفرد بتكرار ذلك مع زيادة المقاومة تدريجياً بنفس المقدار حتى يصل إلى الاداء لمرة واحدة فقط .

29*1*4 نظام من الثقيل إلى الخفيف Heavy to Light System

وهذا النظام هو عكس النظام السابق, ويتلخص العمل بهذا النظام في أنه بعد عملية التسخين يتم العمل باستخدام اثقل المقاومات, ويحتاج الأمر إلى اجراء دراسات عملية لتحديد ايهما افضل في التدرج بالمقاومة: من الخفيف إلى الثقيل.. أم العكس؟

29*1*5 النظام الهرمي Triangle System

ويشمل هذا النظام استخدام مجموعة من التمرينات بمقاومة خفيفة مع تكرار التمرين من 10 إلى 12 مرة, ثم تتم زيادة المقاومة تدريجياً حتى يقل عدد التكرارات إلى أن يصل إلى مرة واحدة بأقصى اداء , ومن خلال اداء عدة مجموعات يتم تخفيض المقاومة بنفس الاسلوب السابق بحيث تنتهي الجرعة التدريبية بأداء مجموعة من 10 إلى 12 تكرار .

29*1*6 نظام المجموعة الممتازة Super Set System

يعتمد هذا النظام على استخدام عدة مجموعات لتمرينين مختلفين لكنهما يركزان على نفس الجزء من الجسم, بحيث يؤدي احد التمارين لمجموعة عضلية معينة يليه مباشرة تنفيذ التمرين الثاني للمجموعة العضلية المقابلة, وكمثال على ذلك عند اداء مجموعة من تمرين ثني الذراع بالثقل للعضلة ذات الرأسين العضدية وهي العضلة المثنية للذراع ويتم فوراً الانتقال إلى اداء تمرين اخر للعضلات الباسطة للذراع وهي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية, أو اداء تمرين العضلات الباسطة للرجلين ثم يليه فوراً تمرين اخر عكسي للعضلات المثنية للرجلين, وتؤدي التكرارات من 8 إلى 10 مرات بدون راحة أو راحة قليلة بين المجموعات وهو نظام مفيد للاعب كمال الاجسام لتأثيره على عملية التضخم العضلي . (1)

29*1*7 نظام التدريب المنفصل Split Routine

ويعتمد هذا النظام على عدم تدريب جميع اجزاء الجسم خلال جرعة تدريبية واحدة, بحيث يتم تدريب مجموعات عضلية معينة في جرعة تدريبية ثم يتم استكمال المجموعات العضلية الاخرى في جرعة تدريبية في يوم اخر, ومثال على ذلك

تدريب عضلات الذراعين والرجلين والبطن أيام السبت والاثنين والاربعاء وتدريب المجموعات العضلية للصدر والكتفين والظهر أيام الاحد والثلاثاء والخميس, وبذلك تتاح الفرصة للتدريب يوميا نظرا لاختلاف عملية التركيز على المجموعات العضلية مما يتيح الوقت الكافي للاستشفاء .

29*1*8 نظام برنامج "بليتز" Blitz Program

وهو احد أنواع التدريب المنفصل مع التركيز على جزء واحد من اجزاء الجسم, بدلا من التركيز على عدة مجموعات وتقسم اجزاء الجسم على الجرعات التدريبية طوال الاسبوع
مثال :

الذراعين يوم السبت الجذع يوم الثلاثاء.

الصدر يوم الاحد الظهر يوم الاربعاء.

الرجلين يوم الاثنين الكتفين يوم الخميس.

ويصلح هذا النظام اذا كان اداء اللاعب يعوقه ضعف مجموعة عضلية معينة, ويمكن للاعب الوثب الطويل مثلا استخدام هذا النظام لعضلات الرجلين في بداية الموسم التدريبي .

29*1*9 نظام المجموعة المتعبة Exhaustion Set System

ويعتمد استخدام هذا النظام على اداء مجموعات تكرارية حتى التعب, وهذا يستدعى تعبئة حركية اكثر للعمل, ويمكن استخدام مجموعة واحدة من عشرة تكرارات, كما يمكن استخدام مجموعتين أو ثلاث مجموعات حتى التعب .

29*1*10 النظام التكرارى المقوى Forced Repetation System

وهذا النوع يشبه نظام المجموعات المتعبة ولكنه يتم بأن يؤدى اللاعب التمرين باستخدام مجموعة حتى التعب ثم يقوم اللاعب الزميل بمساعدة اللاعب المؤدى للتمرين لعمل 3-4 تكرارات اضافية, ويستخدم هذا النوع من التدريب لزيادة التحمل العضلي الموضعي لأنه يساعد على دفع العضلة للاستمرار في العمل بالرغم من التعب . (1)

1- السيد عبد المقصود, نفس المرجع السابق, ص 203

11*1*29 النظام الايزومتري الوظيفي Functional Isometrics System

يهدف استخدام هذا النظام إلى التغلب على عيوب التدريب الايزومتري التي تتمثل في تنمية القوة العضلية في زاوية المفصل التي استخدمت في التدريب, ويستخدم هذا النظام اسلوب التدريب الايزومتري على مختلف زوايا المفصل, ويتم ذلك بأن يقوم اللاعب بأداء أنقباض متحرك لمسافة 8-12 سم وعند هذه النقطة يقوم بتثبيت المقاومة لمدة 5-7 ثوان, ويمكن التركيز على زوايا الضعيفة للاداء الحركي ويستخدم هذا النظام حتى يكون الهدف الرئيسي هو زيادة القوة القصوى لاداء التمرين لمرة واحدة .

12*1*29 نظام التدريب الدائري Circuit Training System

ظهرت طريقة التدريب الدائري في بداية الخمسينيات في جامعة "ليدس" Leeds بأجلترا على يد كل من "مورجان وادمسون" لتطوير اللياقة البدنية لطلاب الجامعة , ويتكون هذا التدريب من مجموعة تمارين مقاومة تؤدي واحدا تلو الاخر مع وجود راحة بينية لا تقل عن 10-15 ثانية بين كل تمرين في الدورة والتمرين الاخر, وتتراوح المقاومة ما بين 40-60% من أقصى مقاومة , ويمكن تكرار عدة دورات يراعى في اختيار التمارين التي تتكون منها أن تحقق الاهداف المحددة للبرنامج, ويساعد استخدام هذا النوع من التدريب في حالة تدريب عدد كبير من الافراد , ويعتبر ايضا من التدريبات المفيدة لتنمية التحمل الهوائي , ويمكن اداء التدريب في وقت قصير وتكون الدورة الكاملة عبارة عن مجموعة التمارين المحددة بمحطات يستخدم في كل منها احد التمارين المكونة للدورة .

وتعد طريقة التدريب الدائري من اكثر طرق تدريب القوة والتحمل أنتشارا . ويرجع ذلك إلى عدة نواحي من بينها ما يلي :

1. تأثيرات التدريب الدائري تفيد في تنمية القوة وتحمل القوة والتحمل الهوائي .
 2. تطور اجهزة التدريب بالاثقال وتعددتها وما تتميز به من عدم الحاجة إلى (البار) واقراص الاثقال الحديدية .
 3. يمكن استخدامها مع عدد كبير من الافراد .
- وعند استخدام طريقة التدريب الدائري يجب مراعاة الشروط التالية :
1. يتم التدريب ثلاث مرات اسبوعيا, يوما بعد يوم.
 2. اداء دورتين أو ثلاث دورات في الجرعة التدريبية الواحدة .
 3. تحتوي الدورة من 6 إلى 15 محطة - تمرين
 4. تتحدد شدة التمرين بمقدار من 40 إلى 60% من أقصى شدة يمكن اداء التمرين بها مرة واحدة
 5. عدد مرات تكرار التمرين في كل محطة يجب أن يصل من 70 - 100% من أقصى عدد يمكن اداؤه مرة واحدة خلال الفترة الزمنية المحددة .
 6. تتحدد فترة العمل من 15 إلى 30 ثانية, ويتخلل التغيير من محطة إلى اخرى فترة راحة من 15 إلى 60 ثانية. (1)

1- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة , ط1 دار الفكر العربي, 1998م, ص255

الخلاصة:

نعترف ونقول أن كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج الى مجهود بدني كبير والى سرعة وقوة ولياقة بدنية عالية . وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 الى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد. لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف , ولما كانت مرحلة الاعداد والتكوين هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات . فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الاهمية في برنامج التدريب , إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي الى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف , والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مركلة المباريات أكثر استعدادا وتفوقاً , ويجرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

الفصل الثالث
كرة القدم

تمهيد:

عرفت مختلف الحضارات في العصور القديمة أشكالاً مشابهة للعبة كرة القدم الحالية. هذه اللعبة والرياضة، التي أصبحت الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم، استطاعت أن تتخطى جميع حدود الجنس والعقيدة، فاستطاعت أن تنفذ إلى أعماق عواطف الجماهير، وأعجب بها الكبار والصغار من مختلف الأعمار، يجري عشقها في عروقهم مجرى الدم. يمارسونها بمتعة خالصة، ويتابعون أخبارها بشغف. وهي أكثر ما تشرّب له أعناق الجماهير متطلعة لتحقيق أحلامها ومطامحها، حتى أصبح يعتبر فوز المنتخب على خصومها انتصار للأوطان.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن كرة القدم وعن تطور كرة القدم في العالم وعن أشهر الملاعب في العالم والتسلسل التاريخي لكرة القدم، والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

1* تعريف كرة القدم:

1*1 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (1)

1*2 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الترجيح للفصل بين الفريقين.

2* نبذة تاريخية عن كرة القدم:

لا احد يستطيع لحد الان ان يحدد بالضبط اين بدأت هذه اللعبة, ولكن ما هو مؤكد ان عدد من الشعوب والامم القديمه لعبت لعبه مشابهه لما يعرف الان بكرة القدم الحديثه . يعود تاريخ كرة القدم الى 2500 سنة قبل الميلاد كما تقول مجله الجغرافيا العالميه في احد اعدادها حيث مارس الصينيون لعبه اطلقوا عليها (tsu chu) وهي نفس اللعبه التي لعبها الرومان القدامى وهنود اميركا الشماليه . احد الاثار المبكره لكرة القدم والذي يظرب به اللاعبون الكره في حقل صغير اكتشف في اليابان ويعود تاريخه الى 1004 سنة قبل الميلاد. اما متحف منشن للاعراق البشريه في المانيا يحتوي على نصوص صينيّه تعود الى 50 عام قبل الميلاد تشير الى لعبه قريبه لكرة القدم لعبت بين فريقين من الصين واليابان . الصينيون كانوا يلعبون بكره من الجلد محشوه بؤبر اوشعر .

ماهو مؤكد ان كرة القدم لعبت في سنة 611 ميلاديه في عاصمة اليابان القديمه كيوتو . (Kyoto) ويبدو ان مؤرخوا العصور القديمه اهملوا تدوين مثل هذه الاحداث الرائعه واهتموا بتدوين حركات الاديان والحروب , وكما يبدو كان لديهم القليل من الاهتمام لحفظ وتدوين الاصول المختلفه لكره القدم اوايه رياضه اخرى , لذلك لا يوجد من يقول لنا كيف كانت كرة القدم تبدو وكيف انتشرت من اسيا الى اوروبا .

1- رومي جميل: "كرة القدم"، دار القنائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 52.

عندما انتقلت كرة القدم الى انكلترا ، لم تنل الرضا من قبل العائلة الملكية البريطانية بل على العكس من ذلك حورب لاعبي كرة القدم وحفل التاريخ الانكليزي في بعض فتراته بقوانين ضد كرة القدم . ففي فترة حكم الملك ادوارد 1307-1327 سنت قوانين تهدد بالسجن لمن يظبط وهو يمارس كرة القدم وسن ذلك ببلاغ الملك ادوارد اللذي يقول: " ان هناك ضوضاء كبيره في المدينه بسبب دفع كرات كبيره واللذي قد يسبب ظهور العديد من الشرور لاسامح الله , لذا وبالنيابه عن الملك نامر بعقوبه السجن وبمنع هذه اللعبه في المدينه في المستقبل . "

الملك هنري الرابع وهنري الثامن اصدرا ايضا قانونا ضد هذه اللعبه .

الملك جيمس الاول عام 1424 م طالب البرلمان بمنع كرة القدم قائلا: " لا احد يجب ان يلعب كرة القدم . "

الملكه اليزابيث الاولى اصدرت قانونا يعاقب بموجبه كل من يلعب كرة القدم بالسجن لمدة اسبوع ودفع كفاره للكنيسه .

ولكن هل استطاعت هذه القوانين ان تحد من ممارسه اللعبه وشعبيتها في بريطانيا ؟ , ام ان شعبيتها كانت الى درجه كبيره بحيث ان قوانين لعدد من ملوك بريطانيا باعتبار كرة القدم بذينه ومخله بالاداب , وادعاء مدراء الشرطه اللذين كانوا ينفذون الاحكام الملكيه بان ممارسه كرة القدم عديمه الفائده لم تستطع ان توقف كرة القدم ؟. ان الجواب كان في عام 1800 حيث اصبحت كرة القدم لعبه شعبيه رئيسيه في البلاد .

وفي عام 1815 شرعت المدرسه الانكليزيه المشهوره (Eton College) مع مدارس اخرى عدد من القوانين التي اصبحت الاساس او القاعده لهذة اللعبه عدلت عام 1848 م وسميت بقوانين جامعه كيمبرج لكرة القدم وتتم تبنيها من قبل معظم الجامعات والمعاهد البريطانيه . وفي 26 اكتوبر 1863 ارسل احد عشر فريق ممثلهم لمناقشه قواعد اللعبه وتمخض الاجتماع عن ولاده اول اتحاد كرة قدم في العالم . وفي تلك الفتره انقسم المتبنين للقوانين الى قسمين بعض المدارس فضلت قوانين الركي التي تسمح بحمل الكره والتي منعت بموجب قوانين كيمبرج وفي 8 ديسمبر 1863 تم انقسام الاتحاد الى اتحاد كرة القدم واتحاد الركي لكره القدم . وفي عام 1869 تم اضافته قانون لا يسمح مطلقا بحمل كرة القدم وبذلك تم التأسيس لكرة القدم الحديثه . وهكذا فان الانكليز اول من اسس لكرة القدم الحديثه ثم انتقلت الى بقية قارات العالم .

2*1 بعض الإحصائيات عن لعبة كرة القدم.

* اول مباراة دوليه كانت بين الفريق الاسكتلندي والفريق الانكليزي في كلاسكو في 30 نوفمبر 1872 ولم يكن الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم قد تاسس بعد , حيث تاسس بعد ثلاثه شهور من المباراة , وقد لعب الفريق الانكليزي مع اقدم نادي اسكتلندي (كوين بارك) اللذي تاسس عام 1863 .

* اول محترفين في تاريخ كرة القدم هما الاسكتلنديان جون لوف وفيكتر سوتر وقد لعبا لنادي داروين شمال انكلترا لموسم 1879م.

* اول دوري لكرة القدم للانديه تكون من 12 نادي انكليزي , ففي العام 1888 استطاع الاسكتلندي(1)

ويلم ماكريكور ان يقنع 12 نادي للدخول في مباريات فيما بينها مؤسساً بذلك اول دوري كرة قدم في العالم ,
 واول مباراة في هذا الدوري كانت في 8 سبتمبر 1888م سجل فيها اللاعب جاك كوردن اللذي كان يلعب لنادي
 بريستون نورث ايند اول هدف في اول دوري بالعالم .

* تم تاسيس اتحاد كرة القدم العالمي والمسمى حالياً الفيفا عام 1904م ومن الاعضاء الاوروبيين المؤسسين بلجيكا
 والدنمارك وفرنسا وهولندا واسبانيا والسويد وسويسرا .

* جنوب افريقيا هي اول عضو افريقي بالفيفا والارجنتين هي اول عضو من امريكا اللاتينية في الفيفا وكندا هي اول
 دول امريكا الشماليه اصبحت عضوا في الفيفا بينما كانت تايلند اول عضو اسويوي وكانت ذلك في منتصف
 العشرينيات اما نيوزلنده فقد كانت اول عضو عن قارة استراليا والمحيط . وان غينيا اصبحت العضو رقم 100 في
 الفيفا عام 1962 . احدث الاعضاء اللذين انتموا الى الفيفا هي تيمور الشرقيه وجزر القمر .

* عدد الدول التي يتكون منها الفيفا حالياً 207 دولة في حين عدد البلدان المنظويه تحت مضله الامم المتحده هو
 191 بلدا .

* اول بطوله لكاس العالم للرجال بكرة القدم جرت في الاروغواي شارك فيها 13 فريقاً وفازت بها الارغواي عام
 1930 ميلاديه , في حين اول بطوله نسائيه لكاس العالم بكره القدم جرت عام 1991م في الصين وفازت بها الولا
 يات المتحده الامريكيه .

* اول نقل للمباريات عبر الراديو كان عام 1927 في انكلترا , واول نقل تلفزيوني حي كان عام 1938 وفي انكلترا
 ايضاً

* البرازيل هي اكثر بلدان العالم فازت بكاس العالم لكرة القدم حيث فازت 5 مرات في الاعوام (1958 , 1962 ,
 1970 , 1994 , 2002) ويمتلك راقصو السامبا مهارات عاليه لدرجه جعلت احد الكتاب يقول انهم يرقصون
 الباليه مع الكره حيث يتم مزج الفن مع الرياضه . المانيا التي تمتاز بالتكتيك الممتاز وكذلك الكفاءه والقدره على
 الاحتمال فازت بالكأس 4مرات . عام (1954 , 1974 , 1990 , 2014) . وكذلك فازت ايطاليا التي تمتاز
 بخطوط دفاعها القويه 3 مرات بالكاس عام (1934 , 1938 , 1982) , في حين فازت الارغواي بالكاس عامي
 (1930 , 1950) وفازت الارجنتين بالكاس عام (1978 , 1986) , بينما فازت انكلترا بالكاس عام 1966
 وفازت فرنسا بالكأس عام 1998 .

* دورة كأس العالم الرابعه تاخرت 8 سنوات بسبب الحرب العالميه الثانيه . اليابان و المانيا ابعدا من اتحاد كرة القدم
 الدولي لمدة اربعه سنوات بعد الحرب . بينما استقالت الصين من الفيفا عام 1958 وعادت اليه عام 1980 بسبب
 قضية تايوان وفي عام 1976 تم ابعاد جنوب افريقيا من الفيفا بسبب التمييز العنصري ولكنها عادت عام 1992
 . وبعد تفكيك الاتحاد السوفيتي ويوغسلافيا السابقه دخل الى اتحاد كرة القدم 14 عضواً جديداً . (1)

1- موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م ، ص 08 .

* عدد لاعبي كرة القدم في أمريكا الشماليه 29,040,900 وان نسبه لاعبي كره القدم من الرجال البالغين تشكل 56% في حين نسبه النساء تشكل 27.6% في حين يشكل الشباب نسبه 10.5% ونسبه الفتيات تشكل 5.9% . اما في أمريكا الجنوبيه فان عدد اللاعبين هو 15,235,800 يشكل الرجال البالغين نسبة 85.3% والشباب 13.9% . اما النساء والفتيات نسبتها اقل من 1% . اما اوربا فعدد اللاعبين فيها هو 35,783,000 يشكل الرجال البالغين نسبة 71.5% والنساء 3.5% اما الشباب فيشكل 23.8% وتشكل الفتيات الصغيرات نسبه 1.2% . وفي افريقيا يبلغ عدد اللاعبين 6,984,500 لاعبا يشكل الرجال البالغين 89% والنساء البالغات 1.8% بينما يشكل الشباب نسبه 8.9% اما الفتيات فنسبتها اقل من 1% من عدد اللاعبين . وفي اسيا القاره التي اكتشفت هذه اللعبة فيبلغ عدد اللاعبين 34,708,100 لاعبا يشكل البالغين من الرجال نسبة 95.7% اما الشباب فنسبتهم 3.8% اما نسبه النساء والفتيات الصغيرات اللواتي يمارسن كرة القدم فهي اقل من 1% من مجموع اللاعبين . (الاحصاءات من مجلة الجغرافيا العالميه)

2* أشهر الملاعب في العالم:

- * **ملعب سنتيناريو** : يوجد في مونتيفيديو بالاروغواي يتسع الى حولى 80 آلاف متفرج وهو الملعب الرئيسى في الأاروغواي وأقامت عليه أول بطولة كاس العالم عام 1930 وهو ملعب خاص بمدينة مونتيفيديو .
- * **ملعب ويمبلى** : يوجد في لندن بإنجلترا أفتتاح رسميا عام 1923 في نهایى كاس الأتحاد إنجلترا وحضر المباراة 200 آلاف متفرج أنذاك وكانت فكرة أقامت ملعب صعبة لجعله متحف عالمى أو بوج ويتسع الملعب 78 آلاف متفرج وبعد تشييده أصبح يتسع الى 100 آلاف متفرج ويفتخر الأنجليز به كواحد من أجمل وأقدم الملاعب في العالم وهو ملعب خاص بمدينة لندن .
- * **ملعب ماراكانا** : يوجد في مقاطعة ريودى جانيرو بالبرازيل شاهد أكبر حضور من المتفرجين في نهایيات كاس العالم كان ذلك في نهایى عام 1950 وحضر المباراة حولى 205 آلاف متفرج منهم 199 آلاف متفرج أشترو تذاكر دخول لحضور المباراة كما شهد الملعب الهدف رقم 1000 لبيليه وأفتتاح ملعب ماراكانا عام 1949 وأسمه الرسمى للملعب ماريو فيليو لذكر الصحافى الرياضى البرازيل الشهير ويتسع حاليا الى 80 آلاف متفرج وهو ملعب خاص بمقاطعة ريودى جانيرو .
- * **ملعب سانتياغوبرنايبو** : سميا هذا الملعب على لاعب سانتياغوبرنابو الذى ولد 8 يونيو 1895 في مدينة المانسا وقد بدأ اللعب مع الفريق أول لريال مدريد عام 1912 أى في 17 من عمره وفي تلك سنة ساهم مع عمال البناء في تشييد ملعب أودونيل وهو ملعب نادى ريال مدريد في سنة 1926 أعتزل لعبة كرة القدم وعمل كمساعد مدرب لريال مدريد ثم درب الفريق الأول وبعد عدة سنوات غادرالتدرب ليصبح ألامين العام للنادى وفي عام 1943 أصبح رئيسا لنادى ريال مدريد حيث بقى في منصبه لمدة 35 عاما أى لغاية وفاته في 2 يونيو 1978. (1)

وفي 2 يناير 1955 قرر مجلس إدارة النادي باطلاق أسم سانتياغوبرنابو على ملعب ريال مدريد قديم بعد أن أدخلت عليه من تحسينات ليصبح حاليا أحد أهم الملاعب في العالم وتصل سعته الى حولى 90 آلاف متفرج وهو ملعب خاص بنادي ريال مدريد.

***ملعب هامبدون بارك** : يوجد في مدينة أدنبره باسكتلندا شهد أكبر حضور في 17 أبريل 1937 وبلغ عدد حضور المتفرجين 149 ألف متفرج في مباراة أسكتلندا وأجلترا كما شهد حضور على ما يزيد 136 ألف متفرج في نصف النهائي أندية أبطال الدوري في مباراة ألاب بين سليتك غلاسكو وليدزيوناتيذ التي أقامت في 15 أبريل 1970 وقد تم تصغيره ليتسع الى 52 ألف متفرج وهو ملعب خاص بمدينة أدنبره.

***ملعب سان سيرو** : أنشاء عام 1925 وأفتتاح رسميا عام 1926 كان يتسع الى 35 ألف متفرج دشن عام 1960 أصبح يتسع الى 55 ألف متفرج وأدخلت اليه بعض التحسينات قبل كاس العالم عام 1990 بايطاليا ليتسع الى 85 ألف متفرج وأسم الملاعب رسميا جوسبي ميتزا وهو ملعب خاص باقليم ميلانو.

***ملعب نيوكامب** : يوجد في مدينة برشلونة باسبانيا يعتبر واحد من أكبر الملاعب في العالم وأفتتاح عام 1957 تبلغ سعته 98 ألف متفرج وهو ملعب خاص لنادى أف سى برشلونة.(1)

3* التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.(2)

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1863 - أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1873 - أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1904 - تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1930 - أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1963 - أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

1- موفق مجيد المولى نفس المرجع السابق ، ص 10 .

2- مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص11

4* تاريخ كرة القدم النسوية:

أول من اقترحت لعبة كرة القدم للنساء هي اليزبيت بروجاني في سنة 1899 وكانت هي مدربة فريدة مميزة جدا ولدت في سنة 1880 م وتوفيت في سنة 1994 م بعد انهيارها في سنة 1996. بعد وفاتها بعامين جاءت ابنتها وحلت مكانها وارجعت كرة القدم النسائية.

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية النسائية انتشاراً وأحد الرياضات النسائية التي تلعب بدوري سنوي منتظم. لعبت النساء كرة القدم منذ وقت طويل حيث أشارت بعض التقارير عن أنها لعبت في عام 1790. أما أول مباراة سجلت فقد كانت تحت إشراف الإتحاد الاسكتلندي لكرة القدم عام 1892 في غلاسكو، اسكتلندا. في إنجلترا كانت أول مباراة نسائية موثقة في عام 1895. لكنها قوبلت بالرفض من الإتحاد البريطاني لكرة القدم رغم أن المباريات استمرت بعد هذا الرفض. برر البعض هذا الرفض بحرص الإتحاد على "رجولة" هذه اللعبة الشعبية!

أصبحت كرة القدم النسائية شعبية للمرة الأولى على نطاق واسع في أثناء الحرب العالمية الأولى عندما ساهمت المصانع في دعم اللعبة كما فعلت للكرة الرجالية قبل 50 سنة. كان أنجح الفرق في ذلك الحين فريق سيدات ديك وكير من مدينة بريستون الإنجليزية. أنشئ هذا الفريق من العاملات في مصنع مملوك من قبل الاسكتلنديين ويليام ديك وجون كير بعد أن تغلبن على فريق الرجال العاملين في المصنع ذاته. ساهمت اللاعبات في جمع التبرعات للعديد من القضايا المهمة أثناء الحرب ولعبن مباريات دولية ضد فريق من باريس وشكلن أغلبية المنتخب الإنجليزي النسائي الذي سحق مثيله الاسكتلندي بنتيجة 22-0.

على الرغم من أنها كانت أكثر شعبية من بعض مباريات الكرة الرجالية (بلغ حضور أحد المباريات 53 ألف)، إلا أنها تلقت ضربة موجعة عندما منع الإتحاد إقامة المباريات على ملاعبه عام 1921 ووصفها بالمقززة! فسر هذا الرفض بالحرص على اللعبة. كما قيل أنه سبب تهديداً للفريق الرجالي بسبب أعداد الجماهير الهائلة التي تجذبها هذه المباريات. أدى ذلك على إنشاء اتحاد سيدات إنجلترا لكرة القدم وانتقلت الفرق لتلعب مبارياتها على ملاعب الرغبي. رغم إن المنع ساهم في إبطاء تطور اللعبة، إلا أن شعبيتها استمرت بالنمو حتى بعد المنع. أنشأ الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم النسائية عام 1969 نتيجة زيادة الاهتمام بعد مونديال 1966 ورفع الحظر سنة 1971. لكن كرة القدم النسائية الإنجليزية لم تحظ بشعبية التي حظيت بها من قبل أبداً

في سبعينيات القرن الماضي، أصبحت إيطاليا أول دولة تطبق نظام الاحتراف لكرة القدم النسائية وإن كان جزئياً. أما أول دولة تطبقه بشكل كامل فقد كانت الولايات المتحدة الأمريكية. وضعت اليابان بصمتها في تاريخ هذه الرياضة حينما أقامت أول دوري للمحترفات سنة 1992.

على الرغم من أن سيدات ديك وكير قد لعبن ضد منتخبات من دول آخر في بطولة بريطانيا العظمى والعالم سنة 1937، إلا أن أول بطولة رسمية كانت كأس أوروبا عام 1984 والتي فازت بها السويد. وصلت السويد مرة أخرى. (1)

1-<https://ar.wikipedia.org/wiki>

إلى النهائي سنة 1987 لكن النرويج تغلبت عليها. ومنذ ذلك الوقت هيمنت ألمانيا على البطولة الأوربية لتفوز بست ألقاب من أصل سبعة.

أما أول كأس عالم للسيدات فأقيم في الصين سنة 1991 وفازت به الولايات المتحدة الأمريكية من بين 16 منتخب. أقيمت البطولة الرابعة في الولايات المتحدة الأمريكية وشهد النهائي جمهوراً كبيراً سواء أمام شاشات التلفاز أو بالقدوم إلى الملعب في جمهور بلغ عدده 90 ألف مشجع. فازت الولايات المتحدة في ذلك النهائي بضربات الترجيح. إلى جانب الولايات المتحدة وألمانيا، تعتبر النرويج والسويد والصين أقوى الفرق النسائية بالإضافة إلى فرق كالبرازيل وكندا بمواهب لها مستقبل باهر.

في سنة 2002، أقرت الفييفا بطولة العالم للنساء تحت ال19. أقيمت البطولة الأولى في كندا لكن الفريق المضيف خسر النهائي أمام الولايات المتحدة بالهدف الذهبي بالوقت الإضافي. أما البطولة الثانية فأقيمت عام 2004 في تايلند وفازت الألمانيات باللقب.(1)

5* كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) lakant garde vie grandin. وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، سوخان، كرمالي، زوبا(2)

1-<https://ar.wikipedia.org/wiki>

2- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان، 1997، ص46، 47.

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لاماس، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني . . .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الافرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شيبية القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر. (1)

6* مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (2)

1- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "نفس المرجع السابق، ص46.47.

2- عبد الرحمن عيساوي: " سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص72.

*7 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 .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .
وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.
وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمى.(1)

*8 صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً خططياً جيداً ومهارياً عالياً والتعدادات النفسانية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .
سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتماداً على معلومات وإحصائيات جمّة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أنثائهم أو بعدهم.(2)

1- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977، ص 25-27.

2- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.

8*1 الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.

8*2 الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي 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.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين. (1)

1- موفق مجيد المولى: "مرجع سابق، ص 10-9-62

8*3 الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

8*3*1 التركيز :

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه.)

8*3*2 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 والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.(1)

8*3*3 التصور العقلي :

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

8*3*4 الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .

8*3*5 الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.(2)

1- يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384 .

2- R- Tam: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

*9 قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسيير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

*9 1 المساواة :

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

*9 2 السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

*9 3 التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.(1)

*10 قوانين كرة القدم :

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

*10 1 ميدان اللعب :

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

*10 2 الكرة :

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

*10 3 مهمات اللاعبين :

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

*10 4 عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .(2)

1 - سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29.

2- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

10*5 الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

10*6 مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهازان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

10*7 مدة اللعب :

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

10*8 بداية اللعب :

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

10*9 الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

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

10*10 طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة .

10*11 التسلسل:

يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

10*12 الأخطاء وسوء 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 أو بحالة خطرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .(1)

1 - سامي الصفار : "كرة القدم"، نفس المرجع السابق، ص30 .

10*13 الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة.

- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

10*14 ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

10*15 رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

10*16 ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق

الخصم .

10*17 الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق

المدافع (1)

11* طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ،

وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية

لجميع لاعبي الفريق .

11*1 طريقة الظهير الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق

المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة

هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق .

11*2 طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية

وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد

اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم .

11*3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر : M.M

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ،

للحجم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين

للهرب من ظهري الخصم.(2)

1- حسن عبد الجواد: نفس المرجع السابق، ص 177 .

2- علي خليفة العنشري وآخرون: نفس المرجع السابق، ص 211 .

11*4 طريقة 4-3-3 :

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

11*5 طريقة 3-3-4 :

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

11*6 الطريقة الدفاعية الايطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (3-2-4-1).

10*7 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

11*8 الطريقة الهرمية :

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين. (1)

خلاصة :

إن كرة القدم ونظرا للدقة الكبيرة في ممارستها هي دراسة علمية رياضية لأنه تقريبا كل شعوب العالم تمارسها وتحبها ولهذا نستطيع القول أنها الرياضة الأكثر شعبية وحضورا للجماهير كما أنها وسيلة اقتصادية لبعض الشعوب النامية.

الجانب التطبيقي الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث



تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها.

وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في الفصول الثلاثة في الجانب النظري ، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته ، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة مقسمة على فصلين في الجانب التطبيقي ، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد لمجالها المكاني و الزماني و كشف الشروط العلمية لأدائها و ضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة .

أمّا الفصل الثاني فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها .

1* الدراسة الاستطلاعية :

لمعرفة كيفية تأثير التحضير البدني على صفتي القوة والسرعة وأثرها على أداء لاعبات كرة القدم خلال المنافسة وبعد تحديد مشكلة البحث ووضع الفرضيات اللازمة للإشكالية، قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية، ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين:

1*1 مصادر جمع المادة النظرية : من اجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم

الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية :

◀ الكتب العلمية والمراجع.

◀ القاموس و المعجم .

◀ المجلات الرياضية .

◀ الانترنت .

◀ مذكرات التخرج لنيل شهادة الليسانس .

1*2 مصادر جمع البيانات الميدانية : و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية و المتمثلة

في أجوبة أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان .

1*3 المجال المكاني و الزماني :

- المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على فريق أتلتيك بسكرة لكرة القدم النسوية.

- المجال الزماني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأول لشهر جانفي إلى غاية شهر ماي حيث خصص الشهر الأول والثاني (جانفي ، فيفري) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهر مارس و افريل و ماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها .

2- المنهج المستخدم :

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق ، و تكمن قيمة هذه البحوث و أهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، و هذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، و بالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.(1)

وتماشياً مع طبيعة الدراسة الحالية فقد اتبعنا المنهج الوصفي و الذي عرفه فيصل ياسين الشاطي على أنه "استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه و إيجاد العلاقة بينهما و بين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها ، و يبقى الهدف تشخيص الواقع. (2)

3* أدوات الدراسة :

- الاستبيان: و هي أداة للحصول على البيانات حول المبحوث ، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه ، و على المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه ، و الاستبيان قد يكون مقيداً أو مفتوحاً أو مقيداً و مفتوحاً معاً.

- استمارة الاستبيان :تضمنت استمارة الاستبيان 20 سؤالاً خاصة باللاعبات و هناك أشكالاً متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها في الغالب على الأسئلة المغلقة و المفتوحة.

- الأسئلة المغلقة: و تعتمد على أفكار الباحث و أغراضه من البحث ، و النتائج المستوفاة منه غالباً ما تكون بـ (نعم أو لا) أو اختيار الجواب الصحيح من طرف المستجوب من بين الإجابات المقترحة .

- الأسئلة المفتوحة: هذا نوع من الأسئلة تكون فيه الحرية للمفحوص أن يعبر عن رأيه.(3)

- أسلوب توزيع الاستبيان :في نهاية صياغة الاستبيان و بعد عرضها على المحكمين و موافقة الأستاذ المشرف عليها قمنا بتوزيعه على أفراد العينة بصفة شخصية أو عن طريق مساعدة بعض الزملاء .

و لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل على نتائج بحثنا بصورة واضحة و سهلة قمنا بالاستعانة بالتحليل الإحصائي.

1- فريدريك معتوق: "معجم العلوم الاجتماعية الإنجليزي-فرنسي-عربي"، الدار القومية، بيروت، 1998، ص 231.

2- فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 23.

3- عثمان حسن عثمان: "المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية"، منشورات الشهاب، باتنة، 1998، ص 29.

4 الشروط العلمية للأداة :

من أجل معرفة مدى التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبائية وإشكالية و فرضيات البحث و بغية تحري الصدق و موضوعية الأداة العلمية ، قمنا بعرض الاستمارة على بعض أساتذة القسم الذين اعتبروا كمحكمين ، و بعد موافقة الأستاذ المشرف و الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات و توجيهات الأساتذة المحكمين قمنا بعملية توزيع الاستمارة الاستبائية على أفراد العينة .

3-1 ضبط متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل (السبب) : و هو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به و حدد المتغير المستقل في بحثنا وهو التحضير البدني.

المتغير التابع (النتيجة) : و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في بحثنا في تأثير التحضير البدني خلال المنافسة على صفتي القوة والسرعة لدى لاعبات كرة القدم.

5- العينة و كيفية اختيارها :

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل ، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي. (1) و تعرف أيضا على أنها جزء من كل أو بعض من جميع. (2) و نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة القصدية و التي شملت 20 لاعبة في كرة القدم النسوية لنادي أتلتيك بسكرة الذي ينشط في القسم الجهوي لرابطة باتنة.

5-1 العينة القصدية: هي العينة التي لا تمثل عينة عشوائية ولا يمكن تعميم نتائجها على المجتمع.(3)

1- رشيد زرواتي : " تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" ، دار هومة ، الجزائر ، 2002 ، ط 1، ص 91 .
2- محمد حسن علاوي : " البحث العلمي في التربية الرياضية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2، ص 143 .
3- عثمان حسن عثمان : " مرجع سابق، ص 22 .

6- أسلوب التحليل الإحصائي:

و يتم فيه تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية و هذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ: (1)

$$\begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow 100\% \\ \text{م} \leftarrow \text{س} \\ \frac{100 \times \text{م}}{\text{ع}} = \text{س} \quad \text{فإن :} \end{array}$$

حيث :
 س : النسبة المئوية
 م : مجموع التكرارات .
 ع : عدد أفراد العينة

1- معين أمين السيد : "المعين في الإحصاء" ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القبة ، 1998 ، ص 34 .

خلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة .

الجانب التطبيقي
الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان



1* تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان الخاصة باللاعبات.

المحور الأول: تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية للاعبات كرة القدم.

السؤال الأول: هل تتأثر لياقتك البدنية أثناء المنافسة ؟

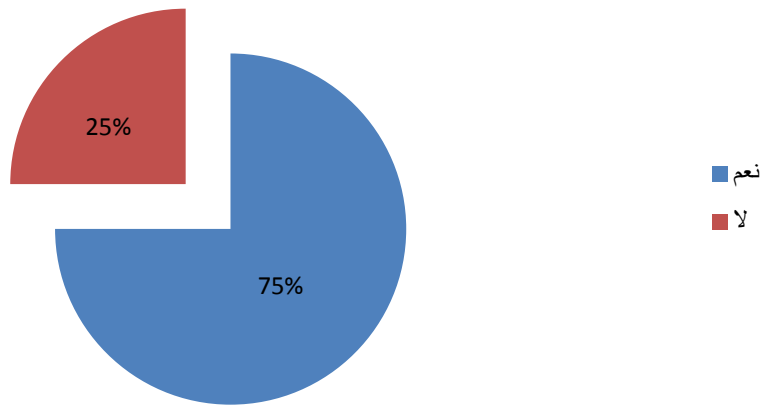
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية للاعبات كرة القدم

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية للاعبات أثناء المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 15 | 75% |
| لا | 05 | 25% |
| المجموع | 20 | 100% |

مدى تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية للاعبات أثناء المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 15 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 75% من اللاعبات يعتبرون أن اللياقة البدنية تتأثر أثناء المنافسة بينما ينفي 05 تكرار أي بنسبة 25% بأن اللياقة البدنية لا تتأثر أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن الالعبات يؤكدون على أن اللياقة البدنية تتأثر أثناء المنافسة مما قد يؤثر على نتائج الفريق.

السؤال الثاني: هل يتتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المنافسة ؟

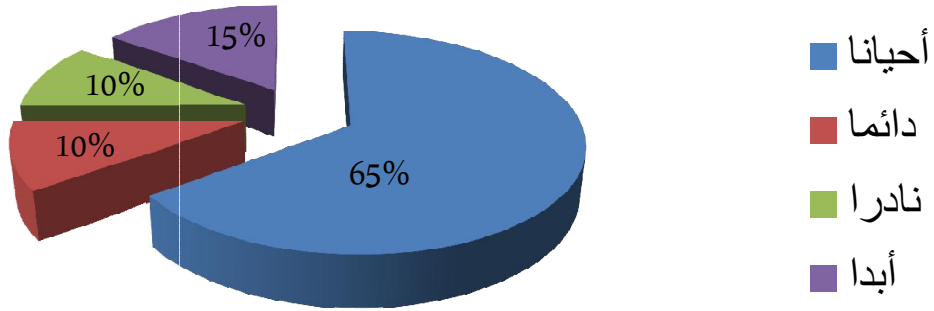
الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعبة بالتعب والإرهاق أثناء المنافسة.

الجدول رقم (02): يوضح شعور اللاعبات بالتعب والإرهاق أثناء المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| أحيانا | 13 | 65% |
| دائما | 02 | 10% |
| نادرا | 02 | 10% |
| أبدا | 03 | 15% |
| المجموع | 20 | 100% |

شعور اللاعبات بالتعب والإرهاق أثناء المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (02) أن 13 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 65% من الالعبات يشعرون أحيانا بالتعب أثناء المنافسة, بينما 02 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 10% يشعرون دائما بالتعب أثناء المنافسة, بينما 02 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 10% يشعرون نادرا

بالتعب أثناء المنافسة, بينما ينفي 03 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة15% شعورهم بالتعب أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن اللاعبات يؤكدون على أن التعب و الإرهاق يؤثر عليهن بنسب متفاوتة وهذا قد يرجع لعدة أمور ربما إلى طبيعة تحمل كل لاعبة أو التحضير البدني قبل بداية الموسم الرياضي.

السؤال الثالث: هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى سرعتك أثناء المنافسة ؟

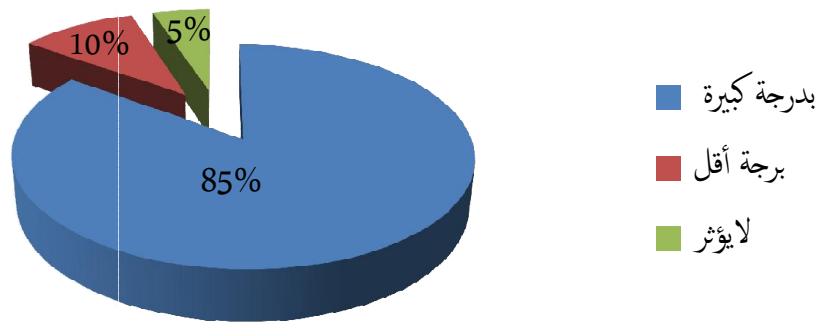
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التعب على السرعة أثناء المنافسة.

الجدول رقم (03): يوضح مدى تأثير التعب على سرعة اللاعبة أثناء المنافسة.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|-------------|
| 85% | 17 | بدرجة كبيرة |
| 10% | 02 | بدرجة أقل |
| 05% | 01 | لا يؤثر |
| 100% | 20 | المجموع |

مدى تأثير التعب على سرعة اللاعبة أثناء المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (03) أن 17 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة85% من اللاعبات يشعرن بتأثير التعب على سرعتهم بدرجة كبيرة أثناء المنافسة, بينما 02 تكرار من مجموع التكرارات أي

مايمثل نسبة 10% يشعرون بتأثير التعب على سرعتهم بدرجة أقل أثناء المنافسة, بينما 01 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 05% لا يشعرون بتأثير التعب على سرعتهم أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن اللاعبات يؤكدن على أن التعب يؤثر على سرعتهم بدرجة كبيرة أثناء المنافسة, بينما عدد قليل منهن لا تتأثر سرعتهم بالتعب أثناء المنافسة وهذا ربما راجع إلى عوامل وراثية.

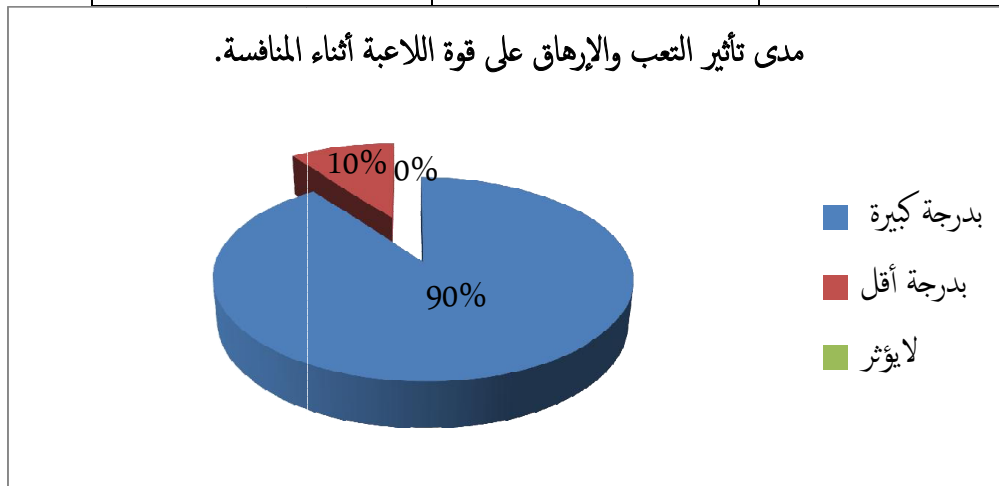
السؤال الرابع: هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى قوتك أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التعب و الإرهاق على القوة أثناء المنافسة.

الجدول رقم (04): يوضح مدى تأثير التعب والإرهاق على قوة اللاعبة أثناء المنافسة.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|-------------|
| 90% | 18 | بدرجة كبيرة |
| 10% | 02 | بدرجة أقل |
| 00% | 00 | لا يؤثر |
| 100% | 20 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) أن 18 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 90%

من اللاعبات يشعرون بتأثير التعب والإرهاق على قوتهم بدرجة كبيرة أثناء المنافسة, بينما 02 تكرار من مجموع

التكرارات أي ما يمثل نسبة 10% يشعرون بتأثير التعب والإرهاق على قوتهم بدرجة أقل أثناء المنافسة، بينما 00 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 00% لا يشعرون بتأثير التعب والإرهاق على قوتهم أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن الالعاب تؤكدن على أن التعب والإرهاق يؤثر على قوتهم بدرجة كبيرة أثناء المنافسة، بينما عدد قليلة جدا منهم لا تتأثر قوتهم بالتعب و الإرهاق أثناء المنافسة وهذا ربما راجع إلى التحمل من لاعبة إلى أخرى.

السؤال الخامس: هل تجدي نفسك قادرة على لعب جميع المباريات بنفس السرعة والقوة ؟

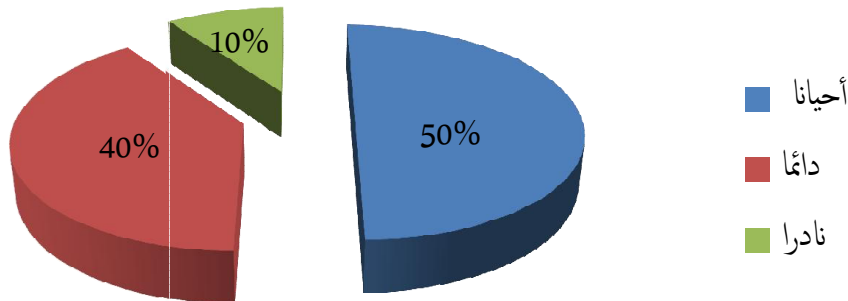
الغرض من السؤال:

معرفة مدى قدرة اللاعبة على لعب جميع المباريات بنفس القوة والسرعة .

الجدول رقم (05): يوضح قدرة الالعاب على لعب جميع المباريات بنفس السرعة والقوة.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 50% | 10 | أحيانا |
| 40% | 08 | دائما |
| 10% | 02 | نادرا |
| 100% | 20 | المجموع |

قدرة الالعاب على لعب جميع المباريات بنفس السرعة والقوة.



تحليل ومناقشة النتائج: يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (05) أن 10 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 50% من الالعاب لديهن أحيانا القدرة على لعب جميع المباريات بنفس القوة والسرعة،

بينما 08 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 40% لديهن دائما القدرة على لعب جميع المباريات بنفس القوة والسرعة, بينما 02 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 10% لديهن قدرة نادرة على لعب جميع المباريات بنفس القوة والسرعة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن اللاعبات يؤكدون على لعب جميع المباريات بنفس القوة والسرعة بنسب متفاوتة وهذا يعود إلى عدة عوامل نذكر من بينها القدرة على التحمل أو البنية المرفولوجية لكل لاعبة.

السؤال السادس: هل تشعرين بتدني مستوى القوة والسرعة من مباراة لأخرى ؟

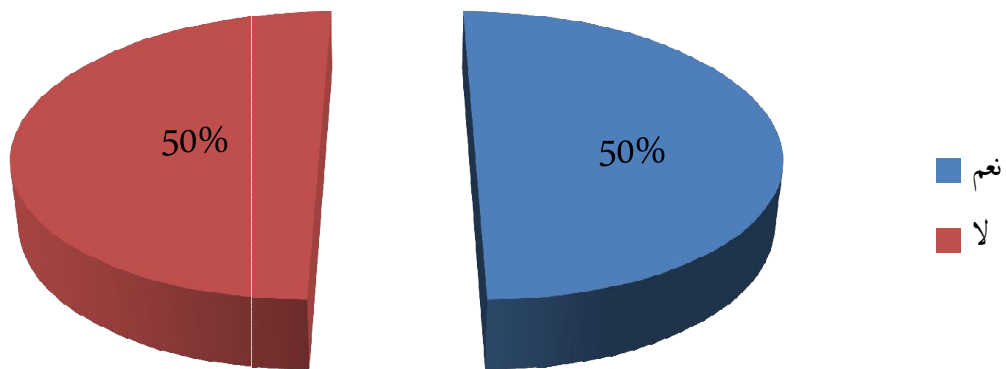
الغرض من السؤال:

معرفة مدى ثبات مستوى القوة والسرعة عند كل لاعبة من مباراة إلى أخرى.

الجدول رقم (06): يوضح مدى ثبات مستوى القوة والسرعة عند كل لاعبة من مباراة إلى أخرى.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 50% | 10 | نعم |
| 50% | 10 | لا |
| 100% | 20 | المجموع |

مدى ثبات مستوى القوة والسرعة عند كل لاعبة من مباراة إلى أخرى.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) أن 10 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 50% من الالعبات يشعرون بتدني مستوى القوة والسرعة لديهم من مباراة إلى أخرى بينما ينفي 10 تكرار أي بنسبة 10% بتدني مستوى القوة والسرعة لديهم من مباراة إلى أخرى

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن هناك لاعبات يشعرون بتدني مستوى القوة والسرعة لديهم من مباراة إلى أخرى، بينما ينفي لاعبات أخريات بتدني مستوى القوة والسرعة لديهن وهذا راجع ربما إلى جدية تحضير كل لاعبة خلال مرحلة التحضيرات.

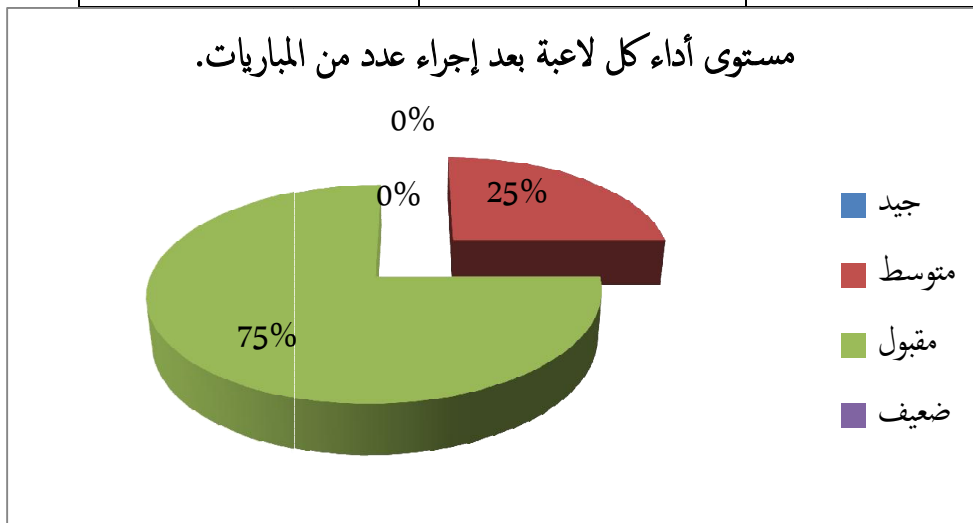
السؤال السابع: كيف تجدين مستوى أدائك بعد إجراء عدد معتبر من المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مستوى أداء كل لاعبة بعد إجراء عدد من المباريات.

الجدول رقم (07): مستوى أداء كل لاعبة بعد إجراء عدد من المباريات.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 00% | 00 | جيد |
| 25% | 05 | متوسط |
| 75% | 15 | مقبول |
| 00% | 00 | ضعيف |
| 100% | 20 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07) أن 00 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 00% من الالعبات يشعرون بمستوى جيد بعد إجراء عدد من المباريات, بينما 05 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 25% يشعرون بمستوى متوسط بعد إجراء عدد من المباريات, بينما 15 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 75% من الالعبات يشعرون بمستوى مقبول بعد إجراء عدد من المباريات, بينما ينفي 00 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 00% شعورهم بمستوى ضعيف بعد إجراء عدد من المباريات.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن الالعبات يشعرون بمستوى متوسط أو مقبول بعد إجراء عدد من المباريات وهذا يمكن إرجاعه إلى عدم وصول جلي الالعبات للفورمة المطلوبة.

إستهناج المهور الأول:

من خلال عرض النتائج للمهور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن التحضير البدني يؤثر على صفتي القوة والسرعة خلال المنافسة الرياضية. وكان عنوان تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية للاعبات كرة القدم. وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع من معرفة تأثير التحضير البدني على القوة والسرعة خلال المنافسة الرياضية

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول نستنتج مايلي:

- اللاعبات يؤكدن على تأثير ليقاآهن البدنية أثناء المنافسة.
- التعب والإرهاق يوتر على مردود اللاعبات أثناء المنافسة.
- التأثير السلبي للإرهاق والتعب على قوة وسرعة اللاعبات أثناء المنافسة.
- لعب جميع المباريات بنسب متفاوتة من القوة والسرعة.

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:

بأن التحضير البدني يؤثر على صفتي القوة والسرعة خلال المنافسة الرياضية.

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعبة كرة القدم.

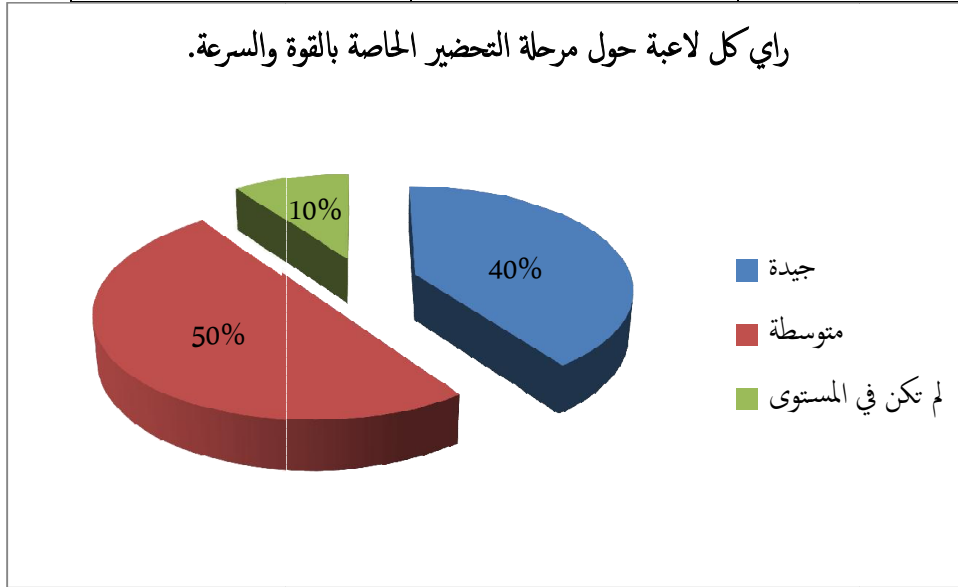
السؤال الثامن: كيف ترون مرحلة التحضير الخاصة بصفتي القوة والسرعة ؟

الغرض من السؤال:

إعطاء رأي كل لاعبة حول مرحلة التحضير الخاصة بصفة القوة والسرعة.

الجدول رقم (8): يوضح رأي كل لاعبة حول مرحلة التحضير الخاصة بالقوة والسرعة.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|-------------------|
| 40% | 08 | جيدة |
| 50% | 10 | متوسطة |
| 10% | 02 | لم تكن في المستوى |
| 100% | 20 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07) أن 08 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 40% من اللاعبات يؤكدن أن مرحلة التحضير الخاصة بالسرعة والقوة كانت جيدة, بينما 10 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 50% يؤكدن أن مرحلة التحضير الخاصة بالسرعة والقوة كانت متوسطة, بينما 02 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 20% من اللاعبات يؤكدن أن مرحلة التحضير الخاصة بالسرعة والقوة لم تكن في المستوى.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن بعض اللاعبين يقرننا أن مرحلة تحضير الخاصة بصفتي القوة والسرعة كانت جيدة والبعض الآخر يقر أنها كانت متوسطة, بينما القليل من اللاعبين يقرننا أن مستوى التحضير لصفتي القوة والسرعة لم تكن في المستوى وهذا راجع ربما لقلة الإمكانيات الخاصة بالفريق.

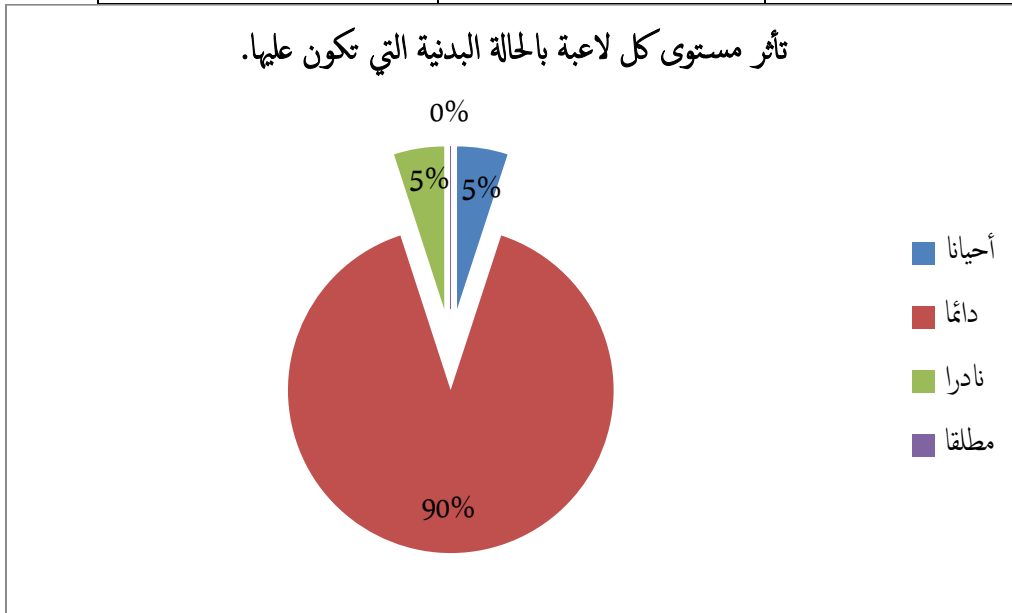
السؤال التاسع: هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثر مستواك بالحالة البدنية التي تكون عليها لالعبه كرة القدم.

الجدول رقم (9): يوضح تأثر مستوى كل لاعبة بالحالة البدنية التي تكون عليها.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 05% | 01 | أحيانا |
| 90% | 18 | دائما |
| 05% | 01 | نادرا |
| 00% | 00 | مطلقا |
| 100% | 20 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (09) أن 01 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 05% من اللاعبين يؤكدون أن مستواهم يتأثر أحيانا بالحالة البدنية التي يكونوا عليها, بينما 18 تكرار من مجموع التكرارات

أي مايمثل نسبة 90% يؤكدن أن مستواهم يتأثر دائما بالحالة البدنية التي يكونوا عليها, بينما 01 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 05% من اللاعبات يؤكدن أن مستواهم يتأثر نادرا بالحالة البدنية التي يكونوا عليها.

الإستهنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبات يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونوا عليها, بينما نسبة قليلة لا تتأثر بالحالة البدنية التي يكونوا عليها وهذا قد يرجع ربما إلى سوء التحضير.

السؤال العاشر: كيف يمكنك أنت ك لاعبة مساعدة المدرب على التحضير البدني الجيد؟

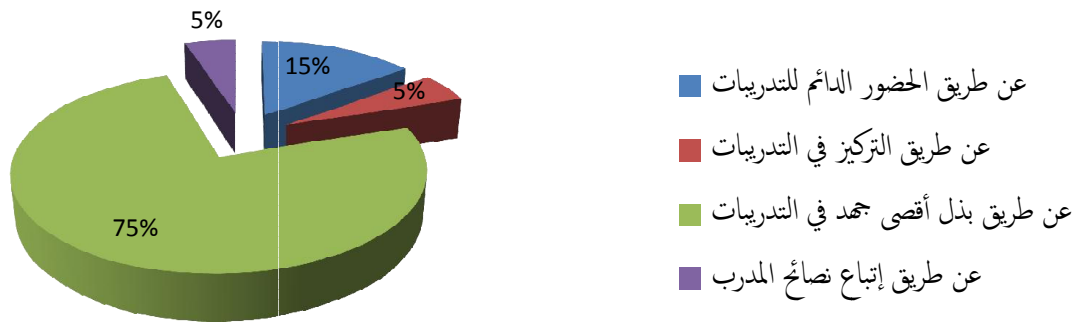
الغرض من السؤال:

معرفة إلى أي حد يمكن للاعبة مساعدة المدرب على التحضير البدني الجيد.

الجدول رقم (10): يوضح كيفية مساعدة كل لاعبة لمدرتها أثناء التحضير البدني الجيد.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|---------------------------------|
| 15% | 03 | عن طريق الحضور الدائم للتدريبات |
| 05% | 01 | عن طريق التركيز في التدريبات |
| 05% | 01 | عن طريق إتباع نصائح المدرب |
| 75% | 15 | عن طريق بذل أقصى جهد في التدريب |
| 100% | 20 | المجموع |

كيفية مساعدة كل لاعبة لمدرتها أثناء التحضير البدني الجيد.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10) أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 15% من اللاعبات يؤكدن أن الحضور الدائم للتدريبات يساعدن بيه المدرب على التحضير البدني الجيد, بينما 01 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 05% يؤكدن أن التركيز في التدريبات يساعدن بيه المدرب على التحضير البدني

الجيد، بينما 01 تكرر من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 05% من الالعبات يؤكد أن إتباع نصائح المدرب يساعدن بيه المدرب على التحضير البدني الجيد، ينما 15 تكرر من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 75% يؤكد أن بذل أقصى جهد في التدريب يساعدن بيه المدرب على التحضير البدني الجيد.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أكثر من نصف الالعبات يؤكدن على أن بذل أقصى جهد في التدريب هو الذي يجعل المدرب يقوم بتحضير بدني جيد، بينما فئة أخرى ترى أن إتباع نصائح المدرب والتركيز في التدريبات من شأنها مساعدة المدرب أثناء التحضير البدني الجيد.

السؤال الحادي عشر: ما هو شعورك عندما تشعر بتدني لياقتك البدنية. ؟

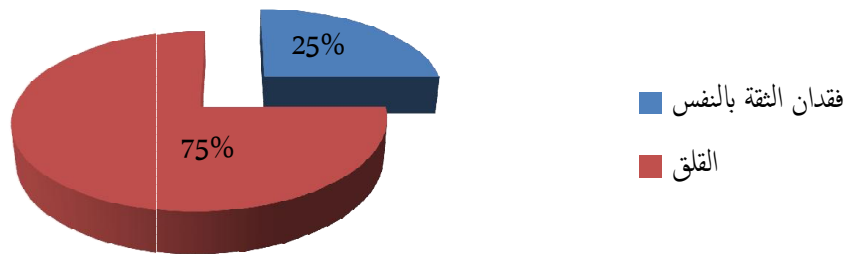
الغرض من السؤال:

معرفة شعور الالعبه عندما ينخفض مستوى اللياقة البدنية لديها.

الجدول رقم (11): يوضح شعور الالعبه عندما ينخفض مستوى اللياقة البدنية لديها.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|------------------------|
| 25% | 05 | فقدان الثقة بالنفس |
| 75% | 15 | القلق |
| 00% | 00 | عادي |
| 00% | 00 | عدم المبالاة بالمباراة |
| 100% | 20 | المجموع |

شعور الالعبه عندما ينخفض مستوى اللياقة البدنية لديها.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (11) أن 05 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 25% من الالعبات يشعرون بفقدان الثقة بالنفس عندما ينخفض مستوى اللياقة البدنية لديهن , بينما 15 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 75% يشعرون بالقلق عندما ينخفض مستوى اللياقة البدنية لديهن.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم الالعبات يشعرون بفقدان الثقة بالنفس والقلق عندما ينخفض مستوى اللياقة البدنية لديهن وهذا راجع ربما لعدم التحضير الجيد.

السؤال الثاني عشر: هل تعتقدي أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على أداء المباريات بنفس المستوى.؟

الغرض من السؤال:

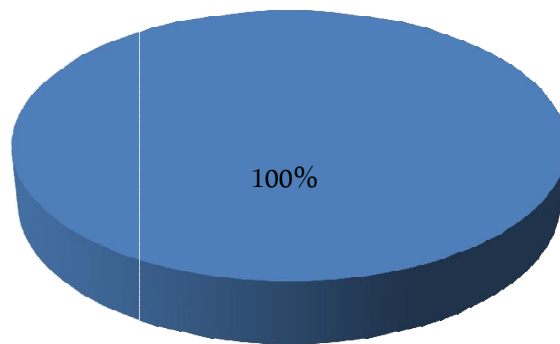
معرفة دور التحضير البدني في القدرة على أداء المباريات بنفس المستوى.

الجدول رقم (12): يوضح دور التحضير البدني في تمكين الالعبه على أداء المباريات بنفس المستوى.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 100% | 20 | نعم |
| 00% | 00 | لا |
| 100% | 20 | المجموع |

دور التحضير البدني في تمكين الالعبه على أداء المباريات بنفس المستوى.

0%



■ نعم

■ لا

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (12) أن 20 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من الالعبات يؤكد أن للتحضير البدني دور كبير في أداء المباريات بنفس المستوى.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم الالعبات يؤكد أن للتحضير البدني دور كبير وهام في أداء المباريات بنفس القوة والسرعة والفاعلية.

السؤال الثالث عشر: هل هناك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

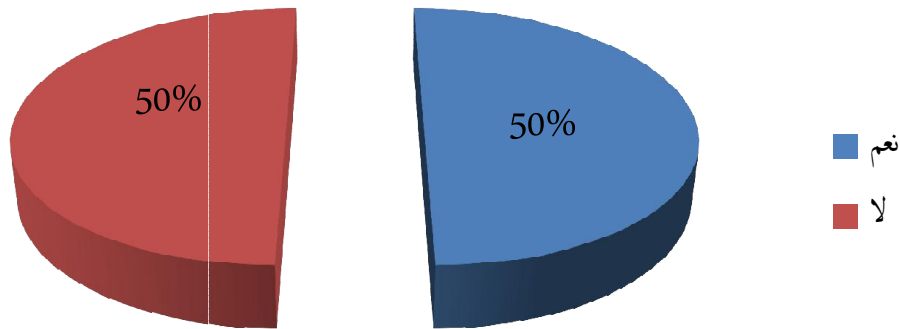
الغرض من السؤال:

معرفة المشاكل البدنية التي تؤثر على أداء الالعبة خلال فترة المنافسة.

الجدول رقم (13): يوضح المشاكل البدنية التي تؤثر على أداء الالعبة خلال فترة المنافسة.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 50% | 10 | نعم |
| 50% | 10 | لا |
| 100% | 20 | المجموع |

المشاكل البدنية التي تؤثر على أداء الالعبة خلال فترة المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13) أن 10 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 50% من الالعبات يؤكدن على وجود مشاكل بدنية تؤثر على الأداء خلال فترة المنافسة. بينما ينفي 10 تكرار من مجموع التكرارات على وجود مشاكل بدنية تؤثر على الأداء خلال فترة المنافسة.

الإستهناج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن نصف الالعبات يؤكدن على وجود مشاكل بدنية تؤثر على الأداء خلال فترة المنافسة. والنصف الاخر ينفي وجود مشاكل بدنية تؤثر على الأداء خلال فترة المنافسة, وهذا ربما راجع لسوء التحضير.

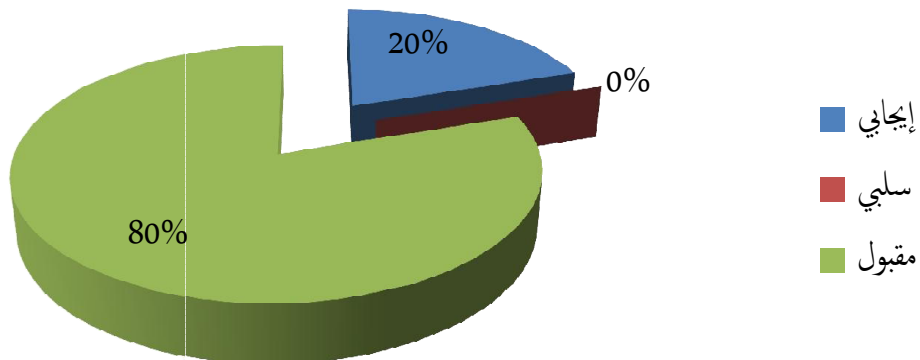
السؤال الرابع عشر: بعد المنافسة كلاعبة كيف تقيمي مستواك البدني الذي قمتي به في فترة التحضير؟

الغرض من السؤال: معرفة المستوى البدني الذي وصلت إليه الالعبات بعد فترة التحضير.

الجدول رقم (14): يوضح المستوى البدني الذي وصلت إليه الالعبات بعد فترة التحضير.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 20% | 04 | إيجابي |
| 00% | 00 | سلي |
| 80% | 16 | مقبول |
| 100% | 20 | المجموع |

المستوى البدني الذي وصلت إليه الالعبات بعد فترة التحضير.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (14) أن 04 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 20% من الالعبات يؤكدن على أن مستواهم البدني كان إيجابي خلال فترة التحضير. بينما ينفي 00 تكرار من مجموع التكرارات على أن مستواهم البدني كان سلبي خلال فترة التحضير. بينما 16 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 80% من الالعبات يؤكدن على أن مستواهم البدني كان مقبول خلال فترة التحضير.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم الالعبات أكدن أن مستوى التحضير كان مقبول بينما البعض يؤكدن على إيجابية فترة التحضير, وهذا الإختلاف في الآراء ربما راجع لقدرة تحمل كل لاعبة, أو راجع إلى ظروف التحضير.

إستهنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي صيغت كالآتي: يؤثر التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال المنافسة الرياضية. وكان عنوان المحور كالآتي: أهمية التحضير البدني للاعبة كرة القدم. وجاءت أسئلته من السؤال الثامن حتى السؤال الرابع عشر الذي يتمحور حول معرفة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال المنافسة الرياضية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول نستنتج مايلي:

- مرحلة التحضير للقوة والسرعة كانت جيدة.
- تأثر مستوى اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونوا عليها.
- بذل أقصى جهد و إتباع نصائح المدرب هو الذي يجعل المدرب يبذل أقصى جهده في التدريبات.
- فقدان الثقة بالنفس عند اللاعبين بسببه هبوط اللياقة البدنية لديهن.
- التحضير البدني له أهمية كبيرة في أداء المباريات بنفس القوة والسرعة.
- ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:
- يؤثر التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال المنافسة الرياضية.

المحور الثالث: دور الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

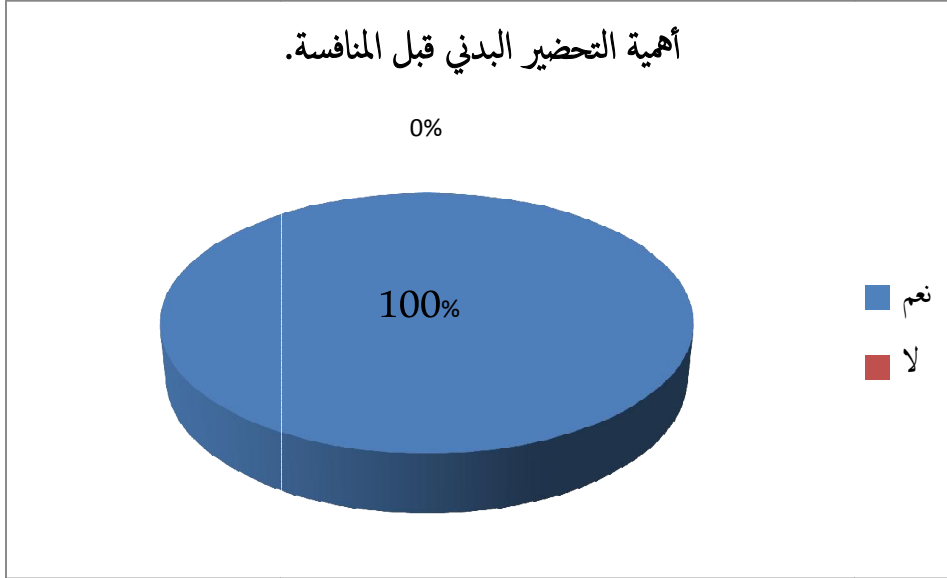
السؤال الخامس عشر: هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة أهمية التحضير البدني

الجدول رقم (15): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| %100 | 20 | نعم |
| %00 | 00 | لا |
| %100 | 20 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (15) أن 20 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن كل اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني قبل المنافسة وهذا من أجل الظهور بأحسن مستوى.

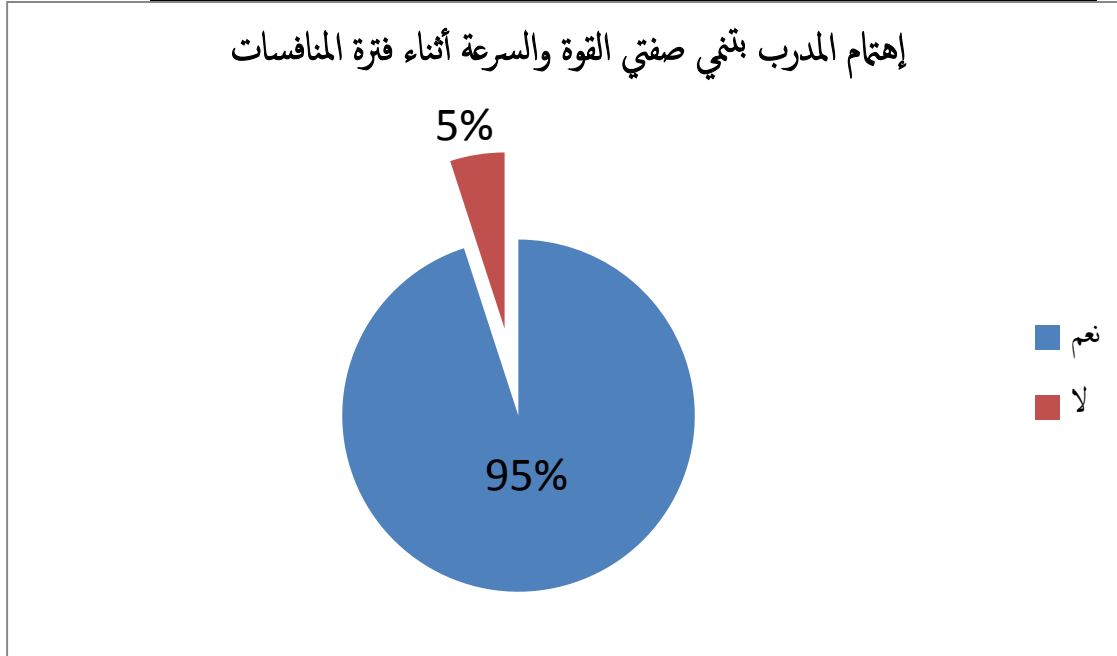
السؤال السادس عشر: هل يولي مدربكم إهتماما بتنمية القوة والسرعة أثناء فترة المنافسات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى إهتمام المدرب بتنمية صفتي القوة والسرعة أثناء فترة المنافسات.

الجدول رقم (16): يوضح إهتمام المدرب بتنمية صفتي القوة والسرعة أثناء فترة المنافسات.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 19 | 95% |
| لا | 01 | 05% |
| المجموع | 20 | 100% |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) أن 19 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 95% من الالعبات يؤكد على إهتمام المدرب بتنمية صفتي قوة والسرعة أثناء فترة المنافسات, بينما ينفي 1 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 05% من الالعبات على إهتمام المدرب بتنمية صفتي القوة والسرعة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن كل الالعبات يؤكد إهتمام المدرب بتنمية صفتي القوة والسرعة أثناء فترة المنافسات وهذا راجع لكرة القدم الحديثة التي تعتمد على هاذة الصفات.

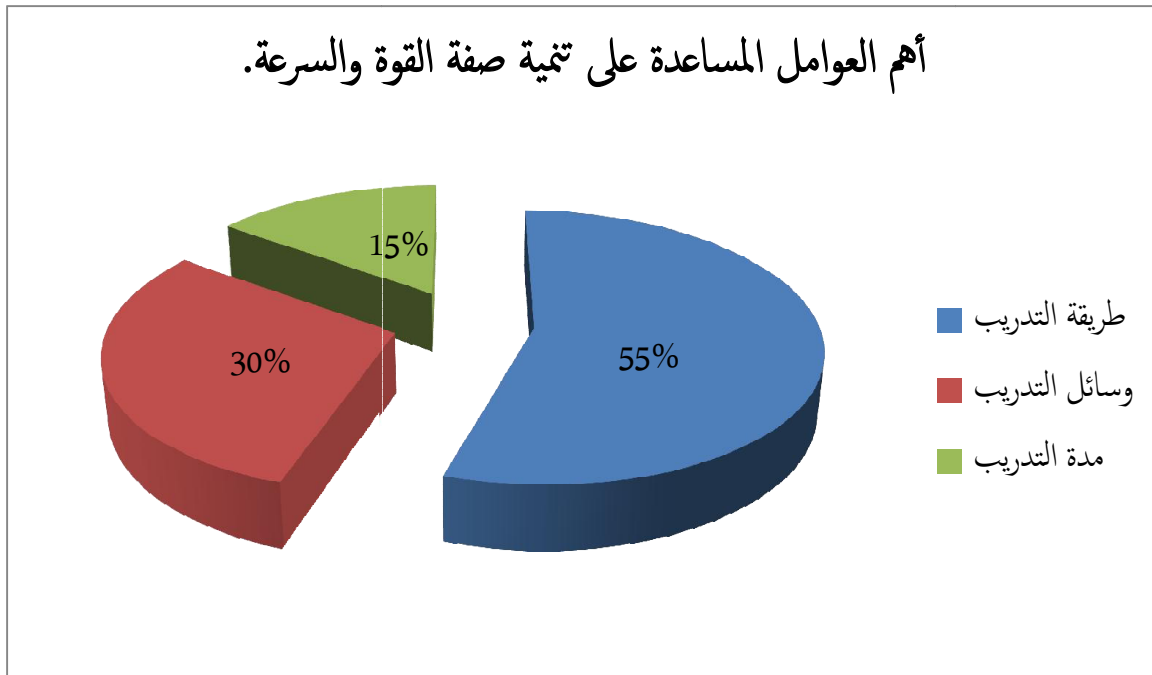
السؤال السابع عشر: ماهي العوامل التي تعتقدن أنها تساعد على تنمية صفتي القوة والسرعة؟

الغرض من السؤال:

معرفة أهم العوامل المساعدة على تنمية صفة القوة والسرعة.

الجدول رقم (17): يوضح أهم العوامل المساعدة على تنمية صفة القوة والسرعة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---------------|-----------|----------------|
| طريقة التدريب | 11 | 55% |
| وسائل التدريب | 06 | 30% |
| مدة التدريب | 03 | 15% |
| المجموع | 20 | 100% |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (17) أن 11 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 55% من الالعبات يؤكدن على أن طريقة التدريب لها أهمية كبيرة في تنمية صفة القوة والسرعة، بينما 6 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 30% من الالعبات يؤكدن على أن وسائل التدريب لها أهمية كبيرة في تنمية صفة القوة والسرعة، بينما 3 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 15% من الالعبات يؤكدن على أن مدة التدريب لها أهمية كبيرة في تنمية صفة القوة والسرعة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن هناك أختلاف في الآراء بين اللاعبين حول اهم العوامل المساعدة على تنمية صفتي القوة والسرعة, فهنالك من تقول أن طريقة التدريب لها أهمية كبرى, وأخرى تقول أن وسائل التدريب لها أهمية كبرى, وأخرى تقول أن مدة التدريب لها أهمية كبرى, وهذا راجع ربما لإختلاف طريقة تنمية صفتي القوة والسرعة عند كل اللاعب.

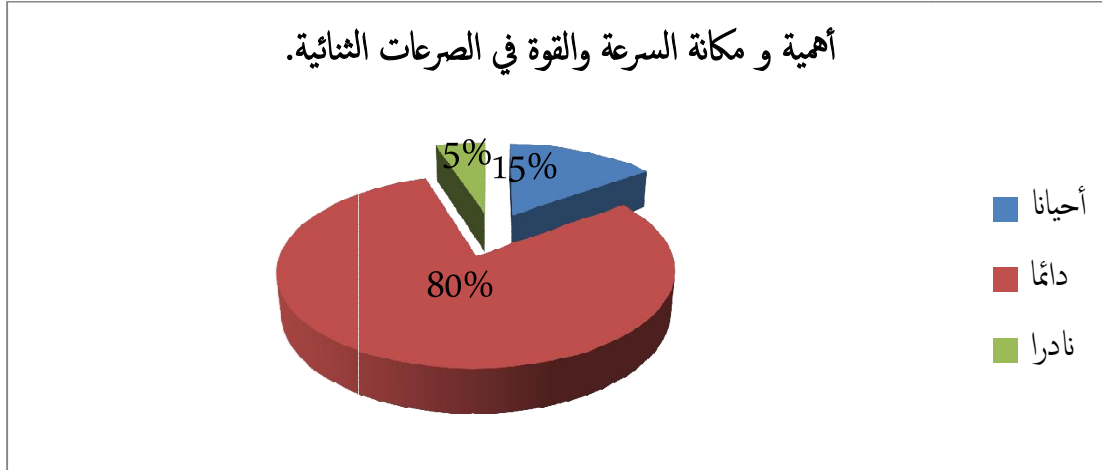
السؤال الثامن عشر: هل للقوة والسرعة مكانة في الصرعات الثنائية؟

الغرض من السؤال:

معرفة أهمية و مكانة السرعة والقوة في الصرعات الثنائية.

الجدول رقم (18): يوضح أهمية و مكانة السرعة والقوة في الصرعات الثنائية.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| أحيانا | 03 | 15% |
| دائما | 16 | 80% |
| نادرا | 01 | 05% |
| المجموع | 20 | 100% |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 15% من اللاعبين يؤكدون على أنه أحيانا تكون للسرعة والقوة أهمية ومكانة في الصرعات الثنائية, بينما 16 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 80% من اللاعبين يؤكدون على أن للسرعة والقوة مكانة دائمة في

السرعات الثنائية، بينما 1 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 05% من الالعبات يؤكد على أن للقوة والسرعة مكانة نادرة في السرعات الثنائية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن حل الالعبات يؤكد على أن للقوة والسرعة مكانة دائمة في السرعات الثنائية، بينما البعض الآخر يختلف في الرأي وهذا راجع ربما لطريقة تفكير كل لاعبة وماذا تستخدم أثناء السرعات الثنائية.

السؤال التاسع عشر: هل لديك القدرة على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات؟

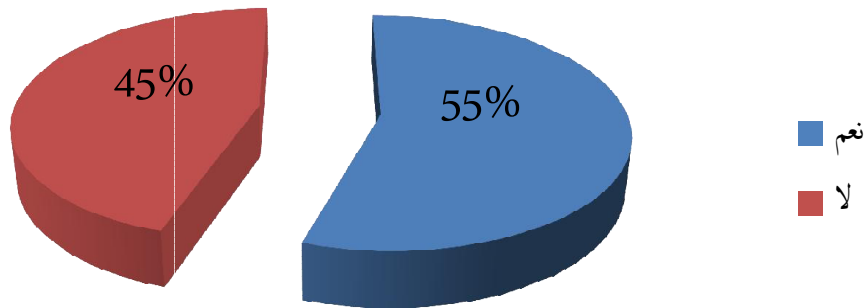
الغرض من السؤال:

معرفة قدرة الالعبات على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات.

الجدول رقم (19): يوضح قدرة الالعبات على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 11 | 55% |
| لا | 09 | 45% |
| المجموع | 20 | 100% |

قدرة الالعبات على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (19) أن 11 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 55% من الالعبات يؤكد على قدرتهن على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات، بينما 09 تكرار من مجموع

التكرارات أي مايمثل نسبة 45% من الالعبات يؤكذن على على قدرتهن على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات الإستهتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن البعض من الالعبات يؤكذن على قدرتهن على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات, بينما البعض الآخر ليس لديه القدرة على التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات, وهذا راجع ربما لنقص التحضير البدني, أو راجع لعدم جهازية بعض الالعبات في عدة نواحي.

السؤال العشرون: هل تستطيع التنسيق بين القوة والسرعة في مدّة زمنية قصيرة؟

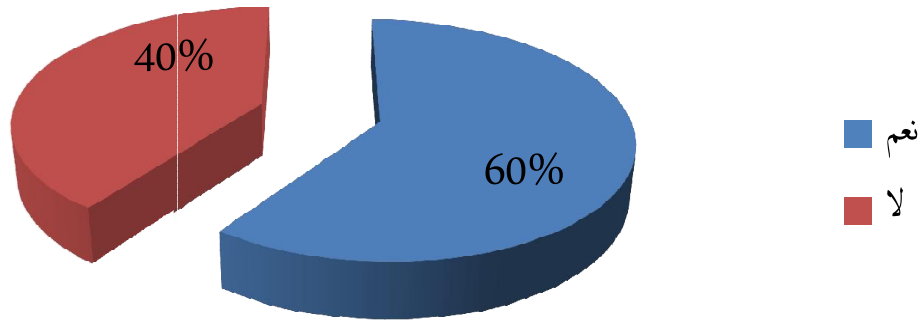
الغرض من السؤال:

معرفة مدى التنسيق بين القوة والسرعة في ظرف وجيز

الجدول رقم (20): يوضح مدى التنسيق بين القوة والسرعة في ظرف وجيز.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 60% | 12 | نعم |
| 40% | 08 | لا |
| 100% | 20 | المجموع |

مدى التنسيق بين القوة والسرعة في ظرف وجيز.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (20) أن 12 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 60% من الالعبات يؤكذن على قدرتهن على التنسيق بين القوة والسرعة في مدة زمنية قصيرة, بينما ينفي 08 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 40% من الالعبات على قدرتهن على التنسيق بين القوة والسرعة في مدة زمنية قصيرة

الإستهتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن هناك لاعبات يستطعن التنسيق بين القوة والسرعة في مدة قصيرة بينما لا يستطيع البعض الأخر التنسيق, وهذا راجع ربما لعدم التحضير الجيد, أو عدم تنمية صفتي السرعة والقوة بشكل اللازم.

إستهنتاج المحور الثالث:

من خلال عرض النتائج للمحور الثالث الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة التي صيغت كالآتي: يتحسن مردود الالعاب أثناء المنافسة إلى التحضير والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة بكرة القدم. وكان عنوان المحور كالآتي: دور الصفات البدنية في تحسين أداء الالعاب خلال فترة المنافسة. وجاءت أسئلته من السؤال الخامس عشر حتى السؤال العشرون والذي يتمحور حول تحسن مردود الالعاب أثناء المنافسة والذي يعود إلى التحضير والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة بكرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول نستنتج مايلي:

- أهمية التحضير البدني قبل المنافسة وهذا من أجل الظهور بأحسن مستوى.

- إهتمام المدرب بتنمية صفتي القوة والسرعة أثناء فترة المنافسات.

- أهمية طريقة التدريب ووسائل التدريب ومدة التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة.

- المكانة الأساسية للقوة والسرعة في الصرعات الثنائية.

- القدرة على التنسيق بين صفتي القوة والسرعة في مدة زنية قصيرة.

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول:

يتحسن مردود الالعاب أثناء المنافسة إلى التحضير والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة بكرة القدم.

الإستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الإستبيان و إنطلاقا من إستنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن للتحضير البدني تأثير على صفتي القوة والسرعة عند لاعبات كرة القدم خلال فترة المنافسة حيث:

يعد التحضير البدني من أهم العوامل التي تساعد على تفوق جميع اللاعبين واللاعبات, لذلك يجب على المدرب الإهتمام بتهيئة اللاعبه بدنيا وخصوصا من ناحية القوة والسرعة والتي تعد من أساليب نجاح أي لاعب داخل المستطيل الأخضر, حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد على صفتي القوة والسرعة والتي بفضلهما يحقق الفريق النجاح والتفوق, لذلك على المدرب أن يتبع الطرق والأساليب لتطوير هاته الصفات و هذا من أجل ضمان الأداء الجيد للاعبة خلال فترة المنافسات والتغلب على آثار التعب والإرهاق.

ومن خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف اللاعبات حول تأثير التحضير البدني على صفتي القوة والسرعة لديهن أثناء المنافسات وجدنا الصراحة والصدق إلى حد بعيد في الأجوبة المرتبطة بموضوعنا, وذلك نظرا لأهمية البحث الذي قمنا به والمستوى الذي تنشط فيه اللاعبات و كلهم أجمعو و أقرو أن للتحضير البدني تأثير خلال المنافسة الرياضية على صفتي القوة والسرعة.

التوصيات:

من خلال نتائج إستبيان اللاعبين المتحصل عليها و إنطلاقا من الإستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية:

* عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

* الإهتمام بتنمية صفتي القوة والسرعة بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

* عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وأن لا تقل وحدات التدريب عن أربع وحدات أسبوعيا.

* نوصي الإتحادية الجزائرية لكرة القدم بالإهتمام بكرة القدم النسوية وقيام لجان ودكاترة وأساتذة ومختصين من كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية بتخطيط برامج لفائدة السيدات.

* اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

* إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

* إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

* إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

* إعطاء كرة القدم النسوية إهتمام أكبر.

* الإهتمام بصفتي القوة والسرعة بإعتبارهما من أهم عوامل نجاح اللاعب داخل المستطيل الأخضر.

المصادر والمراجع



قائمة المراجع

أ- المصادر

- البسملة

- القرآن الكريم

ب* قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية ، ب ط ، منشأة المعارف ، إسكندرية ، 2000
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.
- 4- أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997.
- 5- احمد فؤاد الشادلى ويوسف عبد الرسول بوعباس :الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية ، ط1 ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- 6- أسامة كامل: النمو الحركي ، ب ط ، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1999.
- 7- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2000.
- 8- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999.
- 9- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر ، مصر ، 1998 .
- 10- أمين أ، ور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة ، الكويت: 1996.
- 11- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيها القوة، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 12- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التعليمية) ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 13- حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990..
- 14- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين ط4 ، بيروت، 1977.

- 15- حسين السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تنطيط وتدريب، دار النشر الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر، سنة 2008.
- 16- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 17- حنفي محمد مختار: "مدرّب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 18- رشيد زرواتي: "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، دار هومة، الجزائر، 2002.
- 19- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986.
- 20- سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 21- صمدي احمد، ياسر عبد العظيم، التدريب الرياضي أفكار ونظريات، القاهرة، جامعة الزقازيق 1999.
- 22- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى: كرة القدم: دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل 2001.
- 23- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 24- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، مصر، 2007.
- 25- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980.
- 26- عبد علي نصيف، صباح عبدي؛ المهارات والتدريب في رفع الاثقال؛ بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 27- عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي: العراق، مطبعة الطيف للطباعة، 2004.
- 28- عثمان حسن عثمان: "المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية"، منشورات الشهاب، باتنة، 1998.
- 29- عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991.
- 30- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 31- علي أحمد مذكور: "منهج تعليم الكبار"، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 32- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 33- فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 34- كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004.
- 35- كمال عبد المجيد، د. محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 36- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994.
- 37- محمد حسن العلاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985.
- 38- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002.
- 39- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة، 1994.

- 40- محمد حسن علاوي: "البحث العلمي في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2. ب س
- 41- محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر:1990.
- 42- محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 43- محمد سمير سعد الدين، علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، منشأة المعارف، ط3. ب س
- 44- محمد ابراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي، ج1: الاسكندرية، منشأة المعارف، ب س.
- 45- محمد ابراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي، ج1: الاسكندرية، منشأة المعارف، ب س.
- 46- محمد صبحي حسانين؛ احمد كسرى معاني؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 47- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بيروت، لبنان، 1998 م.
- 48- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988.
- 49- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية".
- 50- محمود عبد الفتاح عتّان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر:1995.
- 51- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم، تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار النشر، القاهرة، ط1، 1985.
- 52- معين أمين السيد: "المعين في الإحصاء"، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، 1998.
- 53- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، 1998.
- 54- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 55- 1- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 56- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001 م.
- 57- مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجه: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ ط1، دار وائل للنشر، عمان:2005.
- 58- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999.
- 59- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية:2004.
- 60- وديع ياسين وياسين طه: الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق، 1986.
- 61- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والحديث في المجال التدريب، المركز العربي للنشر، ط1، 2002.
- 62- يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990.

63- يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004.

ج * قائمة القواميس:

1- فريدريك معتوق: "معجم العلوم الاجتماعية الإنجليزي-فرنسي-عربي"، الدار القومية، بيروت، 1998.

د * الأطروحات والرسائل العلمية:

1- السعيد بوبكري وآخرون: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة

المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر: 2006/2005.

2- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد

التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997.

3- عامر عزة وآخرون: "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة": (مذكرة ليسانس غير

منشورة)، قسم الإدارة والتسيير الرياضي كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة

المسيلة: 2007/2006.

4- كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة

ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2007/2006.

5- مذكرة الليسانس: "أهمية التحضير البدني والتقني عند لاعبي كرة القدم أواسط"، الجزائر 1994.

هـ * المراجع باللغة الأجنبية:

1-Alain Michel: "Foot .balle,les systèmes de jeu",2eme edition,edition chiram,Paris,1998.

2- Bellik Abde Najem: "L'entraienment Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna.

3- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU",OPCIT.

4- Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987.

5- Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997

6- Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997.

- 7- p-swienberg, d, Gould: psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris: 1997
- 8- Recharb b-alderman : Manuel de psychologie du sport, Edition vigot, paris.
- Jeu (Federation Algerienne de foot ball) , Edition , 1985. 9- Règle de
- 10- R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991.
- 11- Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball", Performance, ed, amphara, Paris, 1991
- 12- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT.
- 13- Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement ", OPCIT.
- 14- Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot, paris 1986.

* المواقع الإلكترونية:

- 1- <http://mawdoo3.com>.
- 2- <https://ar.wikipedia.org/wiki>.
- 3- <https://saaid.net/Minute/m11.htm>.
- 4- <https://www.altibbi.com>.
- 5- <http://www.karbalaa.blogspot.com/p/blog-page.html>.

العلاقف



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر *بسكرة*
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبات
كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضي تخصص التدريب الرياضي. نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لنا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصدقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة. ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الإمتنان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

المحور الأول: تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

1- هل تتأثر لياقتك البدنية أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

2- هل يتتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المنافسة ؟

أحيانا

دائما

نادرا

أبدا

3- هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى سرعتك أثناء المنافسة ؟

بدرجة كبيرة

بدرجة أقل

لا يؤثر

4- هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى قوتك أثناء المنافسة ؟

بدرجة كبيرة

بدرجة أقل

لا يؤثر

5- هل تجدي نفسك قادرة على لعب جميع المباريات بنفس السرعة والقوة ؟

أحيانا

دائما

نادرا

6- هل تشعر بتدني مستوى القوة والسرعة من مباراة لأخرى ؟

نعم

لا

7- كيف تجدين مستوى أدائك بعد إجراء عدد معتبر من المباريات ؟

جيد

متوسط

مقبول

ضعيف

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعبة كرة القدم.

8- كيف ترين مرحلة التحضير الخاصة بصفتي القوة والسرعة ؟

9- هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

أحيانا

دائما

نادرا

مطلقا

10- كيف يمكنك ان كالاعبة مساعدة المدرب على التحضير البدني الجيد ؟

11- ما هو شعورك عندما تشعرى بتدني لياقتك البدنية.

فقدان الثقة بالنفس

قلق

عادي

عدم المبالاة بالمباراة

12- هل تعتقدي أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على أداء المباريات بنفس المستوى ؟

نعم

لا

13- هل هناك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

14- بعد المنافسة كلاعبة كيف تقيمي مستواك البدني الذي قمتي به في فترة التحضير؟

إيجابي

سلبي

مقبول

المحور الثالث: دور الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

15- هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم

لا

16- هل يولي مدربكم إهتماماً بتنمية القوة والسرعة أثناء فترة المنافسات؟

نعم

لا

17- ماهي العوامل التي تعتقد أنها تساعد على تنمية صفتي القوة والسرعة؟

18 - هل للقوة والسرعة مكانة في الصرعات الثنائية؟

أحياناً

دائماً

نادراً

19- هل لديك القدرة على التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

نعم

لا

20- هل تستطيعي التنسيق بين القوة والسرعة في مدّة زمنية قصيرة؟

نعم

لا

أسماء لاعبات فريق أتلتيك بسكرة صنف كريات

A*C*B

| رقم الرخصة | تاريخ ومكان الإزدياد | الإسم واللقب | الرقم |
|------------|-----------------------------|-------------------|-----------|
| 1611123 | 1995.05.17 غليزان | فرحات بدرة | 01 |
| 1611121 | 1994.08.13 بسكرة | عساسي أمينة | 02 |
| 1611150 | 1992.08.02 بسكرة | حملاوي تنسيم ملاك | 03 |
| 1611186 | 1992.02.11 بوسعادة | بلبل سارة | 04 |
| 1611128 | 1992.09.25 بسكرة | دحي سارة | 05 |
| 1631465 | 1995.03.2 بسكرة | سعدي ملاك | 06 |
| 1611131 | 1990.10.22 بريكة | زروقي وسيلة | 07 |
| 1611122 | 1994.01.01 بسكرة | عبيد إيمان | 08 |
| 1611124 | 1988.07.07 بسكرة | بن ساعد حنان | 09 |
| 1611125 | 1981.09.27 وهران | بشيرى نعيمة | 10 |
| 1611130 | 1991.07.10 مستغانم | خليفة أم الخير | 11 |
| 1611129 | 1984.10.05 العاصمة | عيسات مونيا | 12 |
| 1611127 | 1984.01.01 الطارف | ديف سليمة | 13 |
| 1611126 | 1981.06.11 العاصمة | مرابط خليدة | 14 |
| 1631464 | 1995.12.25 بسكرة | حفيان غفران | 15 |
| 1631467 | 1996.06.02 بسكرة | جرادي رضوة | 16 |
| 1631465 | 1993.06.02 عنابة | بن زطة أحلام | 17 |
| 1631468 | 1991.02.01 سطيف | بن شوية هاجر | 18 |
| 1631477 | 1984.05.05 باتنة | توهامي إيمان | 19 |
| 1689324 | 1981.02.02 سيدي عيسى | بن دحمان هيبية | 20 |

رئيس النادي