



جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع :

تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة
والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم (U19)

دراسة ميدانية أجريت على نادي جمعية أمل شتمة - بسكرة-

إشراف الدكتور:

*براهيمي عيسى

إعداد الطلبة :

❖ العايش زهير

السنة الجامعية 2015/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ
عَلَيْكَ عَظِيمًا"

الآية 113 من سورة النساء..

قائمة المحتويات

		الآية الكريمة
		تشكرات
		إهداء
ب	أ	مقدمة

الصفحة	العنوان
الجانب التمهيدي	
05	1- الإشكالية
06	2- فرضيات الدراسة
06	3- أهمية الدراسة
06	4- أهداف الدراسة
06	5- أسباب إختيار الموضوع
07	6- الدراسات السابقة والمشاهدة
10	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة	
13	تمهيد
14	I- التدريب الرياضي
14	1- ماهية التدريب
15	2- أهداف التدريب
15	3- واجبات التدريب

16	4- مبادئ التدريب
17	5- خصائص التدريب
20	6- طرق التدريب
24	7- بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي
24	7-1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج
25	7-2- أسس وضع البرامج التدريبية
25	7-3- القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج
26	II- كرة القدم الحديثة:
26	1- ملامح كرة القدم في العالم
26	1-1- تاريخ كرة القدم في العالم
30	1-2- تاريخ كرة القدم في الجزائر
32	2- ملامح كرة القدم الحديثة
33	2-1- متطلبات كرة القدم الحديثة
33	2-1-1- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين
34	2-1-2- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب
36	الخلاصة
الفصل الثاني: الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية	
38	تمهيد
39	I- الصفات البدنية
39	1- ماهية الصفات البدنية
40	2- مكونات اللياقة البدنية
40	أ/ مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية
40	ب/ مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية
40	1- السرعة
40	1-1- تعريف السرعة

40	1-2- أنواع السرعة
41	1-2-1- السرعة الحركية
41	1-2-2- السرعة الأنتقالية
42	1-2-3- سرعة رد الفعل
42	1-3- مبادئ وطرق تنمية السرعة
43	1-4- أهمية السرعة للاعب كرة القدم
43	2- القوة
44	2-1- مفهوم القوة
44	2-2- أنواع القوة
44	2-2-1- القوة القصوى
44	2-2-2- القوة الانفجارية
45	2-2-3- القوة المميزة للسرعة
45	2-2-4- تحمل القوة
45	2-3- أهمية القوة للاعب كرة القدم
46	2-4- علاقة القوة بالسرعة
46	3- التحمل
46	3-1- مفهوم التحمل
46	3-2- أنواع التحمل
47	3-3- أهمية التحمل
48	4- الرشاقة
48	4-1- مفهوم الرشاقة
48	4-2- أنواع الرشاقة
49	5- المرونة
49	5-1- مفهوم المرونة
49	5-2- أنواع المرونة

50	II - خصائص المرحلة العمرية (أقل من 19 سنة)
50	1- التعريف بفئة الأواسط
50	2- مميزات فئة الأواسط
50	2-1- النمو الجسمي
51	2-2- النمو العقلي
52	2-3- النمو الإجتماعي
53	2-4- النمو الحركي
53	2-5- النمو الإنفعالي
54	3- مشاكل فئة الأواسط
54	3-1- المشاكل النفسية
55	3-2- المشاكل الإنفعالية
55	3-3- المشاكل الإجتماعية
56	3-4- مشاكل الرغبة الجنسية
56	3-5- المشاكل الصحية
56	3-6- النزعة العدوانية
57	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للبحث	
60	تمهيد
61	1- خطوات سير البحث الميداني
61	1-1- الدراسة الإستطلاعية
61	1-2- منهج الدراسة
62	1-3- أدوات جمع البيانات
62	1-3-1- الدراسة البيبلوغرافية
62	1-3-2- الإختبارات المستخدمة

65	4-1- صدق وثبات أداة الدراسة
65	5-1- مجتمع الدراسة
65	6-1- عينة البحث
66	7-1- متغيرات الدراسة
66	8-1- مجالات الدراسة
66	9-1- الوسائل الإحصائية
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج	
69	1- عرض وتحليل النتائج
69	1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)
70	2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)
71	3-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي (الوثب العمودي)
72	4-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية)
73	5-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي (رمي الكرة الطبية)
74	6-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي (رمي الكرة الطبية)
75	7-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للسرعة الإنتقالية
76	8-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للسرعة الإنتقالية
77	9-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للسرعة الإنتقالية
الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة	
80	1- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
81	1-1- مناقشة الفرضية الأولى
82	2-1- مناقشة الفرضية الثانية
83	الإستنتاجات
84	الإقتراحات
85	خلاصة عامة
86	قائمة المراجع

93	الملاحق
----	---------

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل التوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)	69
02	يمثل التوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)	70
03	الفروق الإحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة	71
04	يمثل حجم الأثر للعينة	71
05	يمثل التوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية)	72
06	يمثل التوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للقوة (رمي الكرة الطبية)	73
07	الفروق الإحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة	74
08	يمثل حجم الأثر للعينة	75
09	يمثل التوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للسرعة الإنتقالية	76
10	يمثل التوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للسرعة الإنتقالية	76
11	الفروق الإحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة	77
12	يمثل حجم الأثر للعينة	78

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	19
02	طريقة التدريب المستمر	21
03	طريقة التدريب الفتري	22
04	طريقة التدريب التكراري	23
05	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)	69
06	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)	70
07	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للقوة	72

	(الوثب العمودي)	
73	أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية)	08
74	أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي للقوة (رمي الكرة الطبية)	09
75	أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي للقوة (رمي الكرة الطبية)	10
76	أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي للسرعة الإنتقالية	11
77	أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي للسرعة الإنتقالية	12
78	أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي للسرعة الإنتقالية	13

كلمة شكر

(كن عالماً.. فإن لم تستطع فكن متعلماً، فإن لم تستطع فأحب العلماء، فإن لم

تستطع فلا تبرغصهم) الخليفة عمر بن عبد العزيز.

لابد لنا و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة، نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد و قبل أن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر و الامتنان و التقدير و المحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة...إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.

و نخص بالتقدير و الشكر:

الدكتور: براهيم عيسى

الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم

"إن الحوت في البحر، و الطير في السماء، ليصلون على معلم الناس الخير"

و كذلك نشكر كل من ساعدنا و قدم لنا العون و مد لنا يد المساعدة و زودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذه الدراسة .

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(و قُلْ اعْمَلُوا فَسِيرَی اللّٰه عَمَلْکُمْ و رسوله و المؤمنون) التوبة. 105

إلهي لا يطيب لي الليل إلا بشكرك ولا يطيب لي النهار إلا بطاعتك... ولا تطيب لي اللحظات إلا بذكرك... ولا تطيب لي الآخرة إلا بعفوك... ولا تطيب لي الجنة إلا برويتك.

إلى معلم البشرية ومنبع العلم نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني ضغيرا)

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسملة الحياة وسر

الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أمي الحبيبة

إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من أجل دفعي في طريق النجاح

الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رباحين حياتي (إخوتي).

إلى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر إلى أساتذتنا الكرام.

وفى هذه الحياة لا يضيء إلا قنديل الذكريات، ذكريات الأئمة البعيدة إلى الذين أحببتهم و

أحبوني: شهاب، عبد الرؤوف، العلامي، صدام، فيصل، موسى، شوقي

إلى روح الزميل بن سخرية عبد الغني رحمه الله وأسكنه فسيح جناته

إلى زميلاي شوقي و عبد الرحيم و إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

مقدمة

مقدمة:

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية ، القصد من ورائها إختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين ، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية، ويرى كيورتن "أن النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة إلى تنمية وتطوير الجسم"¹.

والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية.²

ويشير الباحث إلى أن الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب في التربية الرياضية تلعب دوراً هاماً في تقدم ورقي الدول في العصر الحالي، وخصوصاً التي تحظى بفكر وقناعة المسؤولين فيها إلى القناعة بأهمية التربية الرياضية في بناء قاعدة عريضة من فئة الأواسط عن طريق إكسابهم قدرات بدنية للإرتقاء بهم إلى مستوى الإنجاز، حيث يتم تخطيط برامج التدريب على مستوى طويل المدى ليصبح الرياضي على درجة عالية من القدرات البدنية التي تمكنه من الأداء المهاري لأقصى مدى تسمح به قدرته، ومن ثم الوصول إلى مستوى عال ، فالقدرات البدنية لدى لاعب الكرة القدم تعد شرطاً أساسياً وضرورياً، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية، فإن لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية فإنه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة ، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى الفرق.

وتعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهوراً كبيراً مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، فقد أصبحت تسير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه لأجل

¹ السيد، أحمد، رسالة ماجستير "تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة"، ص 12 ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر، 2007.

² Cureton, E (1981): **Encyclopedias and sport Bright**, publishing Cublishing company. inc, W .B. Sunders company Philadelphia: U.S.A.

إيجاد طرق وأساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان والمكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى درجات الأداء البدني والمهاري.

كما تعد اللياقة البدنية قاعدة أساسية في عملية والتدريب، إذ أن هناك حقيقة مهمة تشير إلى أن أي أداء مهاري ناجح يرتبط بمكونات اللياقة البدنية، فالنجاح فيه يتوقف على مدى تطور قدرات الفرد البدنية ونموها وبشكل متوازن، وهي بذلك تؤدي دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها وبحسب نوع النشاط الممارس وطبيعته، ونذكر من مكوناتها (القوة، السرعة الإنتقالية).

تعتبر القوة من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة القدم فيشير " عبد العزيز النمر" و "نريمان الخطيب" أن نتائج بعض الأبحاث و الدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة في القدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة¹.

ويعد عنصر السرعة الإنتقالية أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي يجب على المدرب أن يطورها حيث كما يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها لتنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت من لوازم اللعب الحديث.

وفئة الشباب بأعمار (أقل من 19 سنة) هي من الفئات المهمة التي يجب الإهتمام بها ومحاولة تطويرها باستخدام وسائل متنوعة لتطوير قابلية اللاعب البدنية والمهارية التي تكون له دعامة من أجل الارتقاء بالمستوى الذي يساعده في التأهل الى مرحلة المتقدمين بجدارة.

¹ عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ص24، ط 1مركز الكتاب للنشر القاهرة 1996.

الفصل التمهيدي

1. الإشكالية:

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

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

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

وقد كانت للياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم العلماء أن كل شئ يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبني عليها اللياقة البدنية الخاصة، وتعد صفتي القوة والسرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي "يلزم المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة العب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم"³.

ولقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الأواسط التي تعتبر مرحلة مفضلة في إختبار قدرات القوة والسرعة لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الإكتساب (Acquire).

وانطلاقا من هذا ولحل هذه المشكلة يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المعمول به له تأثير على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

ومن خلال التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

³ ريسان خربيط مجيد؛ موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج 1 البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989، ص15

الفصل التمهيدي

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة القوة؟
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة السرعة الإنتقالية؟

2. فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المعمول به تأثير على صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة القوة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة السرعة الإنتقالية.

3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في إبراز مدى تأثير البرنامج التدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية و يدخل هذا البحث في إطار الكشف عن مستوى بعض عناصر الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية، وكذا فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة قصد ما لم تصل اليه دراستنا هذه، وتسهيل العمل على إثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية خاصة.

4. أهداف الدراسة:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم.
- مكانة وقيمة الصفات البدنية بالنسبة للاعبي كرة القدم الحديثة.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المعمول به في تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى اللاعبين.

- معرفة مدى أهمية القوة والسرعة الإنتقالية في هذه المرحلة العمرية (U19).

5. أسباب إختيار الموضوع:

السبب الأهم من كل ذلك هو معرفة مدى إهتمام المدرب وتطبيقه للبرامج التدريبية في هذه المرحلة العمرية (U19).

الفصل التمهيدي

- الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم.
- إختيارنا للموضوع كان وفقا لما يتوفر لدينا من وسائل وفي حدود إمكانياتنا الخاصة.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والإقتراحات حول هذا الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

(أ) - الدراسة الأولى تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي

كرة اليد، قام بهذه الدراسة الباحث: جبار علي جبار 2008-2009 البصرة -العراق -.

المنهج المتبع:

قام الباحث بإتباع المنهج التجريبي، حيث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي بكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي، فئة الناشئين أعمارهم 14-16 سنة وشملت العينة (35) لاعب يمثلون المركزين وتم إختيار (30) لاعب فقط، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وذلك بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة.

أدوات الدراسة: اختبارات القوة القصوى.

مجالات الدراسة:

المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من 2009/2/1 ولغاية 2009/5/1 القاعة الداخلية لمركز شباب الأصمعي (البصرة).

الهدف من الدراسة:

- التعرف على القوة القصوى للناشئين بكرة اليد.

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

نتائج الدراسة:

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

- إستخدام الأثقال أدى إلى تطوير القوة العامة لدى اللاعبين.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح البعديّة في إختبارات القوة العضلية.

الفصل التمهيدي

(ب) - الدراسة الثانية تحت عنوان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية.

الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية، قام بهذه الدراسة الباحث: **نجاح سلمان حميد بغداد -العراق -**.

المنهج المتبع:

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة، حيث شملت عينة البحث 20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد للعام الدراسي (2009-2010) حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة: اختبار الركض 30م، اختبار الوثب العريض من الثبات.

مجالات الدراسة:

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

هدف الدراسة:

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

نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبارات (السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية).
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في إنجاز الوثبة الثلاثية.
- أن للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية.

(ج) - الدراسة الثالثة تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي السرعة الإنتقالية.

والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-16) سنة، قام بها الباحث: **لعرابة قويدر**.

المنهج المتبع:

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة.

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

أهداف الدراسة:

الفصل التمهيدي

- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم أشبال.
- معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصاغر.

نتائج الدراسة:

إن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية ونسبتي تطورها بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وللمجموعتين في جميع الاختبارات في البحث مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية التي خفضت للبرنامج التجريبي فيما يخص المرونة.

(د) - **الدراسة الرابعة تحت عنوان:** تأثير برنامج تدريبي على تنمية صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل

لدى لاعبي كرة القدم أصاغر (أقل من 15 سنة)، قام بهذه الدراسة الباحث: **سمير مرداسي 2014-2015** - **2015 جامعة محمد خيضر - بسكرة** .

المنهج المتبع:

قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي، حيث تم إختيار العينة بطريقة قصدية و التي تمثلت في فئة الأصاغر لفريق إتحاد بسكرة لكرة القدم والتي تتكون من 20 لاعب.

مجالات الدراسة:

المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من أواخر شهر ديسمبر إلى غاية يوم 25 مارس 2015 في ملعب الشهيد مناني بسكرة لكرة القدم على فئة الأصاغر أقل من 15 سنة ذكور.

أدوات الدراسة: إختبار الجري الإرتدادي للرشاقة و إختبار سرعة رد الفعل.

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر .
- معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصاغر .

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية بالنسبة لاختبار سرعة ردة الفعل ولصالح الاختبار البعدي.

الفصل التمهيدي

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة بالنسبة لاختبار الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.

نقد الدراسات السابقة والمشابهة:

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

7. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- ❖ **البرنامج التدريبي:** عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وإنهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، وهو عبارة عن وحدات تدريبية منظمة تنظيماً مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعي فيه هدف واضح.¹
- ❖ **الصفات البدنية:** مجموعة من القدرات البدنية، الخاصة بنوع النشاط الممارس، ويمكن تحديدها في الصفات التالية: السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل وغيرها.²
- ❖ **القوة:** هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل إنقباض إرادي.³
- ❖ **السرعة الإنتقالية:** القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ويقول "علاوي" أنها القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.⁴
- ❖ **كرة القدم:** "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم وهي رياضة جماعية، وكما أشار رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".⁵
- ❖ **الخصائص العمرية أقل من 19 سنة:** هي مجموعة من اللاعبين ينتمون إلى مراحل عمرية محددة من طرف وزارة الشباب والرياضة.

¹ حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي: برنامج مقترح التدريب العقلي والبدني لتطوير أداء مهارة إستقبال الإرسال في كرة الطائرة، مصر 2002 ص62.

² ابو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد فيزيولوجيا اللياقة البدنية ط1 القاهرة، دار الفكر العربي 1993 ص178.

³ مفتي إبراهيم أسس تنمية القوة ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة 2000 ص15.

⁴ موفق مجيد المولى، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ط1 الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر 2000 ص342.

⁵ رومي جميل، كرة القدم، دار النقائض، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص50.

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيا كان نوع النشاط الرياضي، نظرا لمبادئه الأساسية وأهمها مبدأ الخصوصية، فكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريب مؤثر وفعال.

فطبيعة الأداء في كرة القدم تعتمد على درجة كفاءة اللاعب في سير المباراة، وهذا لا يتم إلا بتدريب منتظم مبني على أسس علمية وطرق التدريب المختلفة، لهذا فقد ساهم العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم في تطوير علم التدريب الرياضي وكذا البرامج التدريبية و النظريات العلمية الحديثة المنبثقة من مختلف العلوم الأخرى.

I- التدريب الرياضي:

1- ماهية وأهمية التدريب:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتماماتها ببناء الإنسان الجديد، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفريق علي منصة الفوز يعتبر إشهارا علينا (للاعب ممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة.¹

- يعتبر علم "التدريب الرياضي" من العلوم الأساسية في المجالات التربوية البدنية والرياضية، حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل (الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعلم النفس والتغذية... الخ).²

- ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب "عمليات التنمية الوظيفية للجسم يهدف إلى تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما".

- ويعرف **بلاتونوف 1980** التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربية خاصة تهدف إلى تحقيق نتائج عالية".³

- ويعرف **هارا (Harra)** أحد علماء التدريب الرياضي بأنه "عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن".⁴

- ويرى **ماتيفيف** "أن التدريب يعني التحضير الجسمي والتكنيكي والتاكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد (بالمطاوله وتمارين القوة وطرق التدريب والتدريب الفترتي وحالة التدريب.. الخ) حيث يقصد بالتدريب الرياضي في معناه الشامل أنه كل المراحل المنظمة لتهيئة الرياضي للوصول به إلى المستويات العالية".⁵

- مما سبق يتضح أن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به حيث له

¹ عويس الجبالي : التدريب الرياضي -النظرية والتطبيق .ط 2.دار الطباعة للنشر والتوزيع.القاهرة. 2001. ص 15.

² محمد صبحي حسنين ،أحمد كسري معاني :موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .ط 1.مركز الكتاب للنشر.القاهرة. 1998. ص 07.

³ أبو العلا أحمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية .ط 1.دار الفكر العربي .القاهرة . 1997. ص 13.

⁴ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي .ط 12. دار المعارف.(ب س) ص 35.

⁵ مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1997. ص 115.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

أخصائيين وخبراء مؤهلين وتمرسين في أسراره ودروبه وخباياه، فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل أو الفريق الرياضي الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، وكذلك هو حجر الزاوية في الممارسة الرياضية من أجل رفع مستوى اللياقة البدنية للممارسين لغرض تحسين الصحة وزيادة الإنتاج وحسن استغلال وقت الفراغ.

- إن تقنين التدريب الرياضي يعتبر أمراً هاماً وضرورياً، وهذا يتطلب استخدام طرق التدريب (مستمر، فترتي مرتفع الشدة، منخفض الشدة، تكراري) وأساليب تقنين الحمل (الحجم، الشدة، الكثافة) والتخطيط للتدريب (طويل، قصير) في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات الممارسين.

2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.¹

3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

3-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخر بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:²

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص54.
² حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1980، ص 11.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب وبيداً هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة..... الخ.

3-2- الواجبات التربوية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.¹

3-3- الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.²

4- مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة

¹ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مركز الكتاب للنشر. القاهرة، ص 30.

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 30.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في¹:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والإحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ، بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، القوة الإرادة، الكفاح.

5- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

5-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

العملية التربوية و التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

¹ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص 158.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم¹.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربيين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها².

5-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى مستويات الرياضية دون إرتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "التدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي"³.

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في⁴:

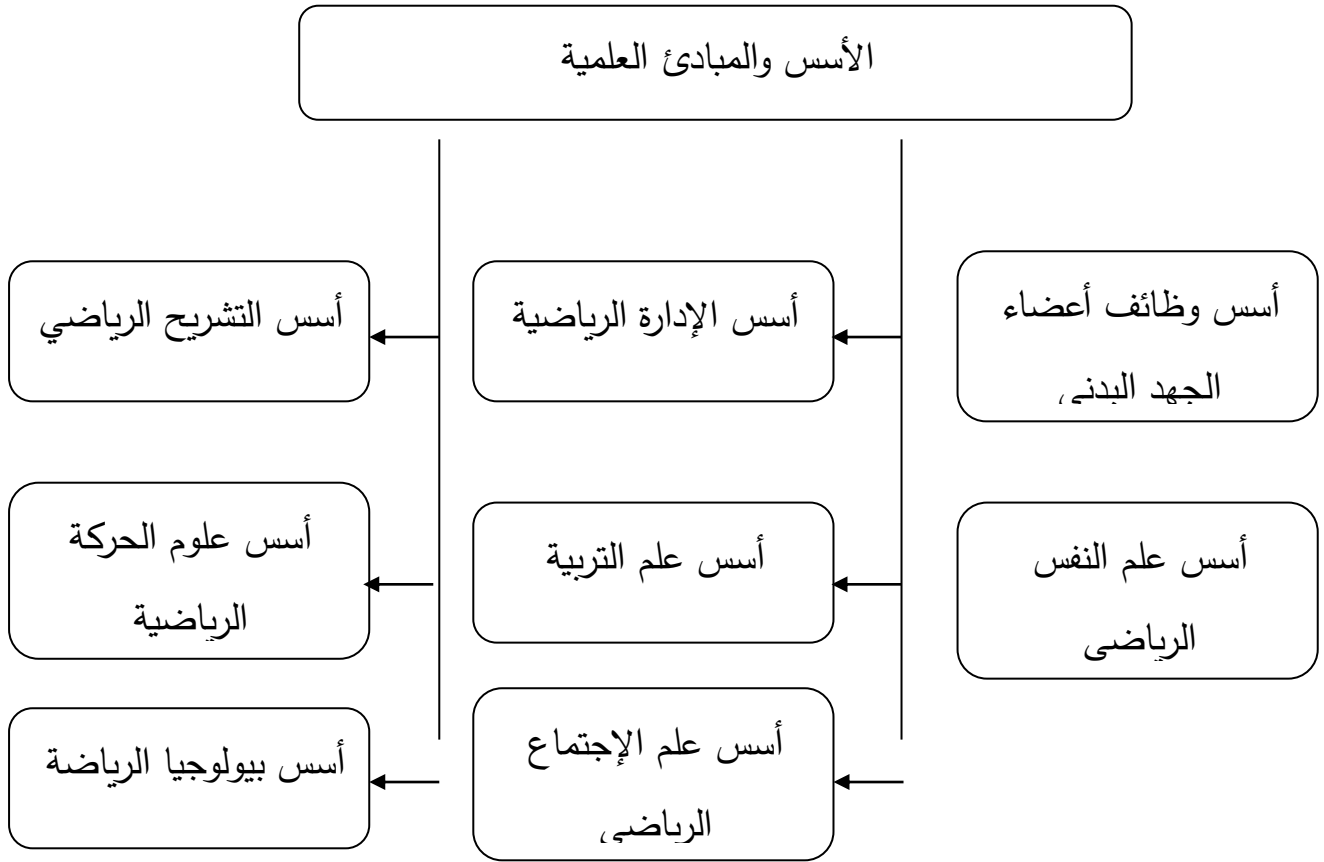
علم التشريح- وظائف أعضاء الجهد البدني- بيولوجيا الرياضة- علوم الحركة الرياضية- علم النفس الرياضي- علوم التربية- علم الاجتماع الرياضي- الإدارة الرياضية.

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص19.

² محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق ص19.

³ مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26.

⁴ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص22، 21.



شكل رقم 1 : الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

5-3- التدریب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدریب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدریب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".¹

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدریب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 22.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والإستقلال في التفكير والإبتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب"¹.

5-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالإستمرار:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تتقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الإنتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية"².

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالإنتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب"³.

6- طرق التدريب الرياضي:

6-1- مفهوم طرق التدريب:

إختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر " فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب" وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية"⁴.

6-2- أنواع طرق التدريب الرياضي:

إن الإختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وايجابي علي تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية إستخدامها بشكل جيد ويتناسب وإتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

¹ حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر 2001، ص 27.

² مقتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 22.

³ مقتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 23.

⁴ وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" دار الهدى، المنيا 2002، ص 321.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.

6-2-1- طريقة التدريب المستمر:

أ- مفهومها:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً¹.

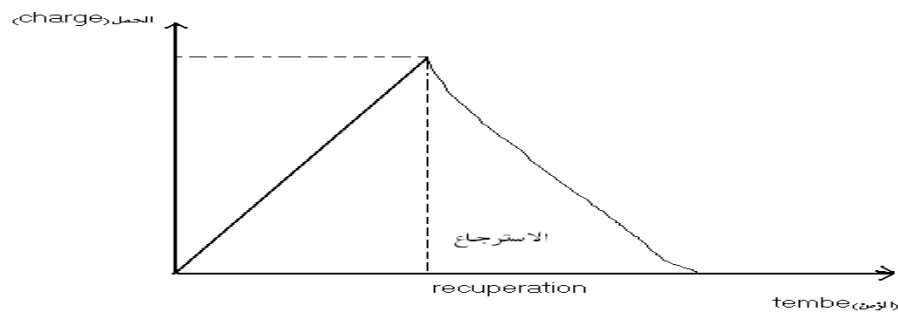
ب- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

ج- خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات تتراوح ما بين 25-80 % من أقصى مستوى للفرد.
- يزداد حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة².



شكل رقم 2: يبين طريقة التدريب المستمر³.

¹ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210.

² عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 157.

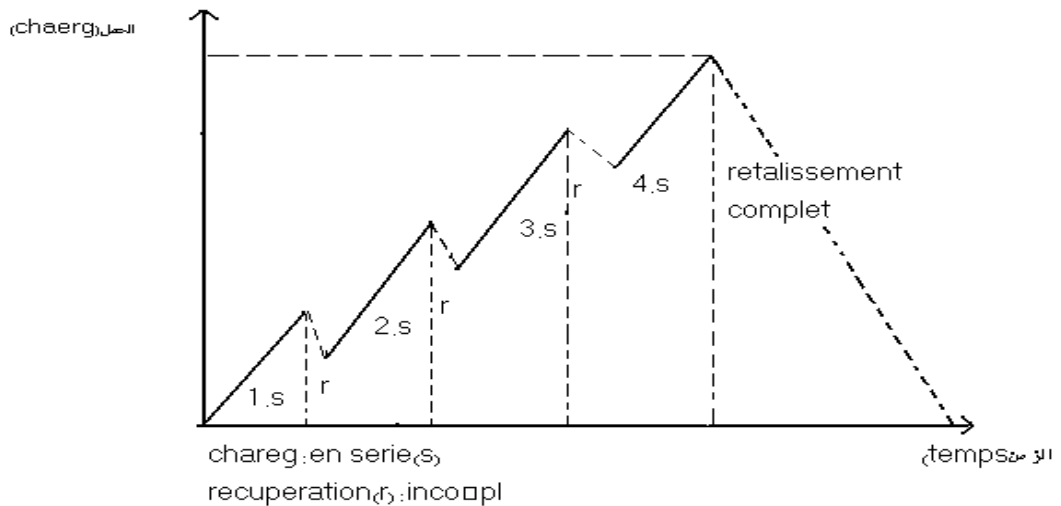
³ كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 38.

6-2-2- طريقة التدريب الفتري¹:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي. ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.



شكل رقم 3: يبين طريقة التدريب الفتري².

¹ بوجليدة حسان: "محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2006-2007.
² كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 166.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

6-2-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

➤ طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.

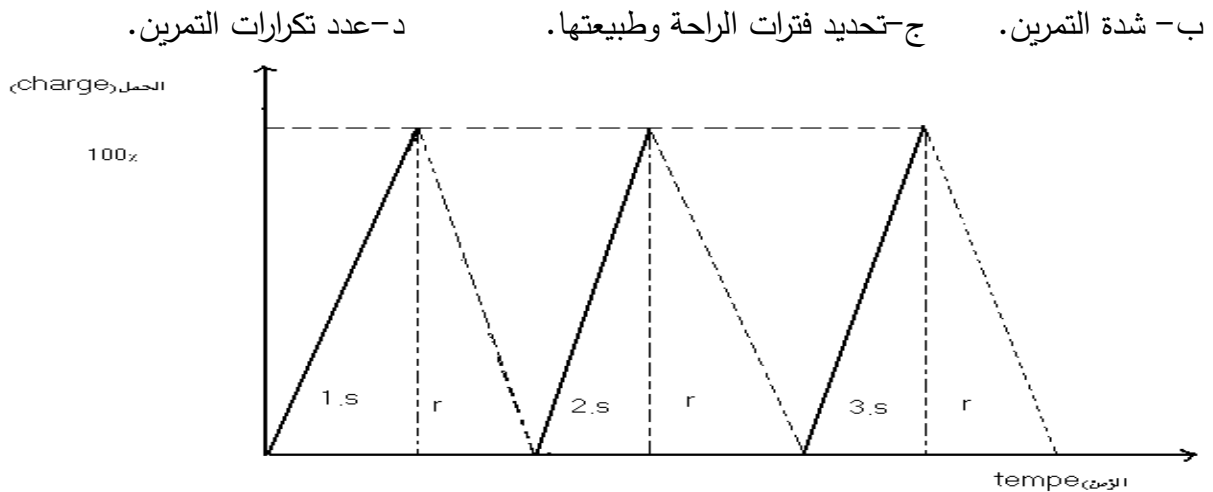
➤ فترات الراحة بين التكرارات .

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية¹:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

قصيرة وتدوم من 75 ثانية الي 2دقيقة، متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق، طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 75 دقيقة.



شكل رقم 4: يبين طريقة التدريب التكراري.²

¹ عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 169.

² كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 169.

6-2-4- طريقة التدريب الدائري:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترى، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكرارى)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (vitesse de endurance) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (vitesse de force). ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

- أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.
- ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.
- ج- تساهم في إكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي.
- د- توفير الجهد والوقت.
- هـ- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان.¹

7- بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي:

7-1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب²، ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص"³.

¹ عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص169.

² حسام عز الرجال إبراهيم الحملى: برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبى الكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2002م، ص 26.

³ مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص260.

7-2- أسس وضع البرامج التدريبية: ¹

- ❖ المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- ❖ مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.
- ❖ الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

7-3- القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

يرى مفتي إبراهيم² وحنفي محمود مختار³ ومحمد رضا الوقاد⁴، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إيطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:

أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء ، علم النفس الرياضي ، علم الحركة.... الخ.

ثانياً : الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقييم.

ثالثاً : تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل الإحماء والتهديئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خطي - نفسي)

رابعاً : تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامساً : الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

¹ محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص224.

² مفتي إبراهيم ، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مرجع سابق، ص186.

³ حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

⁴ محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2003 م، ص203-209.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارينات الإحماء.
- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارينات التهدئة.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا : تقويم البرنامج التدريبي

- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني، مهاري، خطي، ذهني، نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

سابعا : تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

II – كرة القدم الحديثة:

1- ملامح كرة القدم في العالم:

1-1- تاريخ كرة القدم في العالم:

تعد لعبة كرة القدم قديمة قدم التاريخ ظهرت بشكلها البدائي منذ حوالي خمسة الاف سنة، كما يقول السيد "جول ريمي" أحد رؤساء السابقين للإتحاد الدولي لكرة القدم، وقد مارستها الجيوش الصينية كجزء من برنامج التدريب العسكري، ويذكر أنهم كانوا يلعبون بكرة مصنوعة من الجلد محشوة ببعض النباتات

الفصل الأول — التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

أو بشعر الحيوانات أو بأي مادة خفيفة أخرى، ويجزم أن روح الفريق لم تكن لتظهر إلا في وسط عسكري كهذا، كما يذكر أنه لكي يحتسب هدف للفريق يجب أن تمر الكرة فوق حبل يوضع بين قائمين، ويذكر أيضا أن اللعبة انتشرت بشكل سريع وأصبحت لعبة شعبية وكانوا يكافئون اللاعبين الممتازين بمكافئات قيمة.

ويذكر بعض المؤرخون أن القدماء المصريين مارسوا ما يشبه لعبة كرة القدم في ألعابهم المختلفة، ويذكرون أيضا أن قدماء الرومان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز الذين يعتبرهم أغلب المؤرخين صانعي اللعبة وواضعي تصميمها.

وصحيح أن القدماء لم يمارسوا لعبة كرة القدم بشكلها الحالي، إلا أننا لو نظرنا إلى أية لعبة من الألعاب لوجدنا أنها مرت خلال العصور بأطوار كثيرة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن، وشأن كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب، ظهرت بشكل بدائي دون تحديد لقواعدها، فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة، ولا عدد معين لأفراد الفريق ولا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس، ولا تحديد لأطوال الملعب ومقاييس الأهداف وكانت تلعب بين قريتين بحيث يحاول أهالي كل منهما إيصال الكرة إلى ساحة القرية الأخرى، وكانت المباراة تستمر أياما عديدة وكثيرا ما كانت تحدث إصابات خطيرة بين الطرفين أثناء المباريات وهذا ما أدى إلى إصدار قوانين تحكم كرة القدم في كثير من الأقطار.

وقد أحدث تطور في قواعد اللعبة، فأصبحت تلعب بين منطقتين من نفس القرية في ساحة طولها ميل تقريبا، رسم في نهايتها خطان متقابلان وكان الهدف من المباراة إيصال الكرة إلى الخط المقابل سواء بضربها بالقدم بدحرجتها على الأرض أو حملها والجري بها.

ورغم العراقيل التي قوبلت بها من قبل السلطات في كثير من الأقطار التي مارستها فقد استمر انتشار اللعبة وتزايد مشجعيها حتى بلغت شأننا لم تبلغه من قبل.¹

وصحيح أن هناك كثيرا من المؤرخين يرفضون فكرة إرجاع تاريخ كرة القدم إلى العصور القديمة ويصرون على أن الإنجليز هم أصحاب الفضل في اختراعها وتطويرها، إلا أننا لا نستطيع تجاهل الوقائع التي وصلت إليها عن ممارستها في كثير من الأقطار في مختلف أرجاء العالم قبل أن يمارسها الإنجليز ويحتضنونها.

ومما لا شك فيه أن كرة القدم لم تبلغ ما بلغته الآن من انتشار وتقدم وشهرة إلا بفضل الإنجليز واحتضانهم لها.

¹ حسن عبد الجواد "كرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت 2006، ص9-10.

الفصل الأول — التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

فقد ذكر بعض المؤرخين البريطانيين أن لعبة كرة القدم كانت تمارس يوم الثلاثاء من كل أسبوع أمام ساحة الكنيسة سنة 1175م ومنهم من يرجع تاريخها إلى القرن الرابع عشر وحجته في ذلك أن الملك (إدوارد الثاني) أصدر تشريعا بتحريم لعبها لما كانت تسببه من حوادث وإصابات، ويذكرون أنه رغم هذه التشريعات التي تحرم ممارستها فقد بقيت كرة القدم تمارس في مختلف المناسبات حتى أصدرت الملكة (إليزابيث) سنة 1572م مرسوما بتحريم لعبها بلندن، كما أن بعض الملتزمين من النبلاء حاربوها بمختلف الطرق والوسائل لكونها بنظرهم لا تليق (بالرجل النبيل) كما أصدرت محكمة (مانشستر) سنة 1658م إنذارا إلى ممارسي لعبة كرة القدم حذرتهم فيه من اللعب في الشوارع وإلحاق الأضرار بالمنازل المجاورة. واستمرت محاربتها إلا أن جاء الملك (شارلي الثاني) الذي أباح لعب الكرة بعد أن تبنت قوانينها ونظمت قواعدها فانتشرت انتشارا واسعا وقد أقيمت تحت رعاية الملك (شارلي الثاني)، كما يمكن أن يعتبر أول مباراة في كرة القدم الحديثة، فقد جرت هذه المباراة بين فريق يمثل الملك وفريق آخر يمثل الكونت (البومارل) الذي كان له الفضل الأكبر في إقناع الملك بأهمية لعبها وكان كل فريق يحمل شارة سيده.

أقيمت المباراة في ساحة ذكر أن أبعادها (120متر طولاً و80متر عرضاً)، ولم يكن هناك تحديداً دقيقاً للأهداف، إذ وضع في منتصف كل خطي علمان بينهما مسافة متر واحد دون أي احترام للتقاليد المتبعة في ذلك الوقت وتسليم كل منهم من الملك 10 قطع ذهبية قيمة الجائزة لأفراد الفريق المنتصر وكان ذلك سنة 1681م.

بقيت لعبة كرة القدم تلعب حتى سنة 1800م بين فريقين متساويين بالعدد دون تحديد، وكان المرمى باتساع ثلاثة أقدام، وأحيانا كان المرمى عبارة عن خط طول (80 إلى 100) ياردة ويجب أن تعبر الكرة هذا الخط لكي يحتسب هدف للفريق، وذكر أن مباراة لكرة القدم أقيمت ضمن برنامج الاحتفال بتتويج الملك (إدوارد السابع) وحضرها 15 ألف متفرج، وكانت المسافة بين المرميين حوالي (مليون)¹. استمرت اللعبة في تقدمها وتطورها إلى أن ظهرت بشكلها الحديث في أواخر القرن 18 عندما تشكلت فرق لكرة القدم في المدارس الكبرى بلندن، ولكن المباريات بقيت داخلية بين فرق كل مدرسة على حدا، نظراً لأن كل منها كانت تضع قواعد خاصة بها.

ونسرد فيما يلي التسلسل التاريخي لتطور اللعبة وتقدمها:

1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم.

¹ حسن عبد الجواد، "كرة القدم"، مرجع سابق، ص11، 13.

الفصل الأول — التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

- 1855:** أسس أول ناد لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد).
- 1863:** أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1870:** سمح لحارس المرمى باستخدام يديه لصد الكرة ومسكها.
- 1875:** حدد ارتفاع عارضة المرمى.
- 1878:** استعملت صفارة الحكم.
- 1880:** وضعت قاعدة رمية التماس باليدين.
- 1882:** عقد بلندن مؤتمر دولي ضم مندوبي اتحادان بريطانيا، سكوتلندا، أيرلندا، ويلز، وتقرر في هذا المؤتمر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي عند تأسيسه لهذه الهيئة.
- 1885:** تقرر السماح "بالإحترام" بكرة القدم.
- 1891:** تقرر وضع الشبكة خلف المرمى، كما تقرر مادة ضربة الجزاء.
- 1904:** تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1907:** تأسس الاتحاد البريطاني للهواة.
- 1916:** تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات.
- 1925:** وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل (أوفد سايد).
- 1928:** انفصلت بريطانيا عن الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930:** فازت الأرجواي بكأس العالم.¹
- 1931:** وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر وسمح لحارس المرمى أن يخطو بالكرة أربع خطوات بدلا من اثنين.
- 1934:** فازت إيطاليا بكأس العالم - جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة 1935م
- 1938:** عدل تبويب قانون كرة القدم.
- 1939:** تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب.
- 1945:** استؤنفت المباريات الدولية الرسمية.
- 1946:** عاد الاتحاد البريطاني إلى عائلة الاتحاد الدولي.
- 1949:** أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

¹ حسن عبد الجواد، "كرة القدم"، مرجع سابق، ص15، 16.

الفصل الأول — التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1953: الدورة العربية الأولى وكانت لعبة كرة القدم من أبرز ألعابها (الإسكندرية).

1955: دورة المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

1957: الدورة العربية الثانية، نظمتها لبنان.

1959: دورة المتوسط، نظمتها لبنان، وكانت كرة القدم من أبرز ألعابها.

1963: أول دورة باسم "كأس العرب" نظمها الاتحاد اللبناني لكرة القدم.

1964: دورة "كأس العرب" الثانية في تونس.

1965: دورة "كأس العرب" الثالثة في الكويت.

1966: دورة "كأس العرب" الرابعة في العراق.

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

1969: دورة "كأس العرب" الرابعة في المكسيك.

1974: دورة "كأس العرب" الرابعة في ميونيخ.

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت مصر أول من عرفت كرة القدم عندما دخلتها الجيوش البريطانية، واستمر المصريون يلعبونها مع فرق هذه الجيوش. وأقيمت أول مباراة بين الفريقين سنة 1904م على كأس "السلطان حسين" ولكن كرة القدم لم تنظم وتدوم تطوراتها في سجلات رسمية إلا في سنة 1910م عندما أسس "الإتحاد المختلط" ومع ذلك فإن دورات عديدة كانت تقام بين المدارس وبين الأندية القليلة في القاهرة والإسكندرية.¹

1-2- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

مرت كرة القدم الجزائرية في مسيرتها التاريخية عبر مراحل يمكن إدراجها كما يلي:

- المرحلة الأولى: حيث كانت (حيث كانت إبان الثورة التحريرية إلى غاية 1962م) أين كانت الكرة المستديرة في الجزائر تتأثر بالظروف السياسية التي كانت تعيشها الجزائر آنذاك وهذه المرحلة بدورها كانت تمهيد لمرحلة أخرى.

- المرحلة الثانية: (مرحلة بعد الإستقلال) حيث عرفت الكرة الجزائرية انتعاشا كبيرا وجديدا فمن سنة 1962 إلى 1964م شرع في تنظيم الكرة الجزائرية وذلك بإنشاء الهياكل الرياضية مثل الاتحادية

¹ France foot ball (N° 2495 bis) V: 05- 10- 2001.P18.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

والرابطات إلى جانب إنشاء بطولة وطنية ممثلة انطلاقا 1964م وكان أول رئيس للاتحاد الجزائرية لكرة القدم الدكتور (محمّد معوش) وشكل فريق وطني أجرى أول مقابلة ضد المنتخب البرتغالي وفاز منتخبنا بنتيجة (2-1).

وبعد 1964م أصبح الفريق الوطني قويا بعودة اللاعبين المحترفين الذين لعبوا ضمن فريق جبهة التحرير، وكان كل من فريق مولودية الجزائر وشباب بلكور من أبرز الأندية آنذاك الذين كان لهما الفضل في تواصل تطور الكرة حيث فاز شباب بلكور بكأس المغرب العربي بأربع مرات إلى غاية مجيء الإصلاح الرياضي سنة 1976م والذي أعطى دفعا قويا للكرة الجزائرية وذلك من خلال تدخل الدولة في هذا المجال من خلال وزارة الشباب والرياضة وتدخل الشركات.

وجاء هذا الإصلاح بنوع من الاحتراف الموجه ومنه دخلت الكرة الجزائرية في عالم الكرة العالمية حيث زادت مشاركات المنتخب الوطني بمختلف فئاته، وكذا الأندية على مستوى المنافسات القارية والجهوية والدولية أيضا، ومنه جاءت مشاركة الجزائر في كأس العالم لسنة 1982م التي أعطتنا الحماس الذي عرفناه خلال الإستقلال.¹

- المرحلة الثالثة: وتعتبر مما حدث بعد 1982م أي إنعدام التخطيط لما بعد الإصلاح الرياضي، إذ لم تكن هناك إستراتيجية كاملة لتطوير الكرة المستديرة في الجزائر فعلى عكس الدول لم تأخذ الجزائر نموذج تسير عليه بل كانت تعمل بالنموذج البرازيلي أو الألماني وتستفيد منه لذا كانت لزاما علينا إحداث جديد بعد عام 1982م.

- المرحلة الرابعة: هذه المرحلة تعبر عن الفترة الممتدة ما بين 1990-2002م أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا وانعكاسا سلبيا على الرياضة في الجزائر، وبالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين الدولي والقاري، حيث ظهر المنتخب أثناء دورة كأس أمم إفريقيا في عام 1992م المقامة بالسنغال، بمستوى متواضع فانهزم في أول مقابلة له أمام كوتدي فوار وهو ما خيب آمال الجمهور ومنتبغين الكرة المستديرة في الجزائر.

1994: أي أثناء الدورة التاسعة عشر لكأس إفريقيا للأمم المقامة بتونس، أقصي المنتخب الوطني والسبب هو قضية 'كروف'، لاعب شبيبة القبائل أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنظيره السنغال المقامة يوم 10 جانفي 1993م، في إطار تصفيات كأس إفريقيا للأمم بتونس 1994م حيث أن اللاعب كان معاقب من طرف الكنفدرالية الإفريقية لكرة القدم وهو الأمر الذي تسبب في إقصاء أو

¹ فيصل رشيد عياشي الدليمي، لعمر عبد الحق -كرة القدم: كتاب منهجي لطلبة وأساتذة ت.ب.ر (د.ن)، 1997م ص06.

الفصل الأول — التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

حرمان المنتخب الوطني الجزائري من الدورة المنظمة إلى جانب إقصائه من تصفيات كأس العالم لسنة 1994 و1998 و2002م على التوالي، أي المقامة في الويات المتحدة الأمريكية، فرنسا، اليابان وكوريا على الترتيب، كما أن الفريق الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة العشرين لكأس إفريقيا سنة 1996م، وهكذا تواصلت سلسلة الهزائم والإقصاءات التي سرعان ما تحولت إلى مأساة خاصة بعد المشاركة في الدور الأول أمام كل من غينيا بنتيجة (1-0)، بوركينافاسو (2-1)، الكامرون (2-1).

2000: أي الدورة الثانية والعشرون لكأس إفريقيا سجلنا انسحاب منتخبنا في الدور الربع نهائي أين انهزم أمام منتخب الكامرون (2-1).

2002: أي أثناء الدورة الثالثة والعشرون لكأس إفريقيا المقامة بالجارا 'مالي' أين انسحب الفريق الوطني مبكرا من هذه الكأس في الدور الأول.

2004: أي أثناء الدورة الرابعة والعشرون لكأس إفريقيا المقامة بالشقيقة تونس أين انسحب الفريق الوطني في الدور الربع النهائي مع المنتخب المغربي بنتيجة (3-1).

2006: حيث لم يتأهل الفريق الوطني إلى كأس إفريقيا.¹

– المشاركات الجزائرية بالأرقام في كأس إفريقيا لكرة القدم:

- اثنا عشر (12) مشاركة في نهائيات كأس إفريقيا للأمم.
- لعب (47) مقابلة، سجل (58) هدف، تلقى (49) هدف.
- فاز في (17) مقابلة، تعادل في (16)، وانهزم في (04) مقابلات.
- فاز بالكأس مرة واحدة عام (1990) المنظمة في الجزائر.
- احتل المرتبة الرابعة مرة واحدة عام (1982).
- تأهل إلى الربع النهائي مرتين عام (1996) و (2000).
- أقصي في الدور الأول خمسة مرات وهم في السنوات (1968، 1986، 1992، 1998، 2002).

- أحسن هداف في (2002) للفريق الوطني هو "عبد الحفيظ تاسفاوت" ب 34 هدف.²

2- ملامح كرة القدم الحديثة:

¹ جريدة الرأي، ع. 1137- 20 يناير 2002م، ص 17.

² جريدة الرأي، مرجع سابق، ص 18.

الفصل الأول — التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

هناك مقولة قديمة تقول: "أن أحسن وسيلة للهجوم هي الدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعب الوسط ومدافعي الجناح.¹

2-1 متطلبات كرة القدم الحديثة:

2-1-1 متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين (20) عاماً عن أسلوب اللعب حالياً، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على 03 نقاط، والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيراً.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.²

¹ تامر محسن إسماعيل، موقف مجيد المولى. التمارين التطويرية لكرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان 1999م، ص253.

² حنفي محمود مختار. المدير الفني في كرة القدم. دار النشر، 1997م، ص187-188.

الفصل الأول — التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والنفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.¹

2-1-2 متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

1/ متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش والحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.²

2/ متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.

3/ متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى

¹ حنفي محمود مختار. المدير الفني في كرة القدم، مرجع سابق، ص188.

² حنفي محمود، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1995م ص32.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسئولياتهم في تشكل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.¹ ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبين الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعبين الخصم.

4/ متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب، ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم، وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط. وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم، ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبين خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي: "التخطي" (Overlap)²

¹ تامر محسن إسماعيل، التمارين التطورية لكرة القدم، مرجع سابق، ص 179.

² حنفي محمود مختار. التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 47.

الفصل الأول – التدريب الرياضي في كرة القدم الحديثة

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل أن نبين أهمية التدريب الرياضي في تطوير مستوى اللاعبين من خلال البرامج التدريبية المصممة من طرف المدربين، ورأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين وتجعلهم يبذلون أكثر مجهود لإثبات وجودهم، ولهذا فإن البرامج التدريبية في كرة القدم هي من الوسائل الضرورية لبلوغ الأهداف المسطرة.

الفصل الثاني

الصفات البدنية وخصائص المرحلة

العمرية

تمهيد:

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

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

لذلك سوف نستعرض مكونات اللياقة البدنية و العناصر قيد الدراسة (السرعة الإنتقالية والقوة)، وكذلك خصائص فئة الأواسط أين يكون فيها اللاعب في سن الشباب.

I- الصفات البدنية:

أولاً: ماهية الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

في المجال الرياضي يندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة فهي جزء من اللياقة الشاملة له إلى جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعب للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل وفي هذا يقول مفتي إبراهيم «أن هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني».¹

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها قاسم حسن حسين «بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتميئتها».²

كما عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على «أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ».³

واستناداً إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال إلى:

1- اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوره في المجتمع بأفضل صورة، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطور مكوناتها الأساسية بصورة عامة.⁴

2- اللياقة البدنية الخاصة:

¹ مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط1 جامعة الحلوان، القاهرة، 1998 ، ص 101.

² قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن 1988م، ص 13.

³ مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001م، ص45.

⁴ قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1985م، ص17.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإبرازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.¹

نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الغربية والشرقية:²

ثانياً: مكونات اللياقة البدنية:

أ/ مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:

– القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة.

ب/ مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية:

– القوة العضلية والتحمل العضلي، مقاومة المرض، القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن والتوافق والدقة.

1- السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة.³

1-1- تعريف السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن بحيث يعرفها بيوكر BIOKER بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.⁴

1-2- أنواع السرعة:

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

¹ وساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق، 2001م، ص34.

² مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001م، ص49-55.

³ عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب والنشر ط1، القاهرة، 1999م، ص104.

⁴ تشارلز أ. بيوكر، أسس التربية البدنية "ترجمة" حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964م، ص381.

- السرعة الحركية

- السرعة الإنتقالية

- سرعة رد الفعل

1-2-1- السرعة الحركية:

والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها: "السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة".¹

ويعرفها: "علي فهمي البيك" بأنها: "تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن".²

وكثيرا ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعبر عن سلسلة الانطلاقات، وهي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في إمكانية الحصول على الكرة خلال الأمتار القليلة الأولى، ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد ومنتزن.

1-2-2- السرعة الإنتقالية:

هناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها: "إبراهيم شعلان" بأنها: "القدرة على علم التحرك للأمام بسرعة".³

ويضيف "علي فهمي البيك" حول سرعة الإنتقال: "أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر".⁴

وعادة تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثال: الجري، التجديف. وكذلك نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستويات العالية في سرعة الإنتقال ولن نصل إليها إلا إذا تحكم اللاعب أيضا في سريان الحركة.

ومن هنا نجد أن سرعة الإنتقال والأداء المهاري يعملان على رفع المستوى، وبالتالي تعبر عنها في لعبة كرة القدم على أنها إنتقال اللاعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت، ويحتاجها لاعب كرة القدم من أجل الدفاع والهجوم حتى ينفذ ما يطلب منه أثناء الأداء بشكل جيد.

¹ إبراهيم الشعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة 1989م، ص 115.

² علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية (د.ن)، 1992م، ص99.

³ إبراهيم الشعلان، مرجع سابق، ص91.

⁴ علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص100.

1-2-3- سرعة رد الفعل:

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

وتعرف سرعة الفعل الحركي بأنها: "كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن".²

ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهمية في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة. وبالتالي نعبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب وذلك نظرا للموقف المتغيرة وغير المستقرة في العينة مما يحتاج من اللاعب تنفيذ سريع وبأقصى وقت ممكن.

1-3- مبادئ وطرق تنمية السرعة:

- إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.
- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.
- لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.
- في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.
- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين

¹ ثامر محسن، وواثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية، بغداد 1988م، ص21.

² عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي: نظريات تطبيقات، ط4 دار المعارف، 1991م، ص160.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

10 إلى 30م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

- لقد أثبتت دراسات: "كوروبكوف Korobkov" أن السرعة الانتقالية إذا توفر معها عنصر القوة فإنها لا تتأثر بالموانع التي تبطن الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة .

- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه، وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.¹

1-4- أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات.²

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة وزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

2- القوة:

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

¹ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 1989م، ص110.
² موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999م، ص201.

2-1- مفهوم القوة:

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. ويرى هارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة ببذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.¹

يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة".²

2-2- أنواع القوة:

كما قسم سعد محسن أنواع القوة إلى:

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

2-2-1- القوة القصوى:

القوة القصوى تعني الحد الأقصى من القوة الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بإرتفاع شدتها، وهذا المطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية، وعادة مايقاس هذا النوع من القوة باستخدام أجهزة الدينامومتر لقياس قوة قبضة اليد.

وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى:

- عرفها كلارك (Clarke) بأنها: "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباض عضلة واحدة".

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

- عرفها محمد صبحي حسانين: "قدرة العضلات على مواجهة المقاومات خارجية تتميز بإرتفاع شدتها".³

2-2-2- القوة الانفجارية:

القوى الانفجارية تعني أن الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة لمرة واحدة. وتعرف القوة الانفجارية أنها "عامل القوة الانفجارية في القابلية على استهلاك أقصى طاقة في عمل حركي متعرج واحد"⁴، ويظهر هذا النوع في الفعاليات (الرمي والوثب والقفز) وفي الفعاليات المنتظمة في كرة القدم كرفس الكرة وضرب الكرة بالرأس أثناء القفز.⁵

¹ Waeineck jurgain: **Manuel d'entraînement**, EDITION VIGOT, Paris, 1986, P65.

² TUPIN BERNARD: **préparation et entraînement du footballeur**- édition Amphora-PARIS 1990, P88.

³ محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى: **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط1**، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998م، ص22.

⁴ سعد محسن اسماعيل: **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب**، اطروحة دكتوراه، بغداد ص19.

⁵ زهير قاسم الخشاب واخوان: **كرة القدم ط2**، دلة الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص29.

2-2-3- القوة المميزة للسرعة:

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهام نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة الرياضية، فهي باختصار شديد "حاصل ضرب القوة في السرعة"¹، وعرفت أيضا أنها "قابلية الفرد على إخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية، أي هي صفة مركبة من القوة والسرعة"²، أو هي "التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقل زمن".

2-2-4- تحمل القوة:

هو عبارة عن "قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل، زتبعا لمدى ثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات"³، كما أن تحمل القوة "هو المعنى للجد العضلي أو تحمل القوة هو إستمرار أداء الجهد المبذول ضد المقاومات بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي"⁴.

2-3- أهمية القوة للاعب كرة القدم:

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

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس. كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى.⁵

¹ طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م، ص213.

² بسمان عبد الوهاب: أثر تطور القوة المميزة للسرعة لعضلات الأطراف السفلى، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ص23.

³ ريسان خريبط مجيد وعلي تركي صالح: نظريات تدريب القوة، بغداد 2002م، ص82.

⁴ محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى، مرجع سابق، ص22.

⁵ موفق مجيد المولى: الفكر التدريبي الألماني لكرة القدم. دار الينابيع. سوريا، 2008، ص48.

2-4 - علاقة القوة بالسرعة:

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم فإن ارتباط وتزواج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- تتزواج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات الرمي والوثب.
- كما يتزواج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.
- وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (explosive-power). حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة القدم التي تتطلب الإرتقاء وضرب الكرة والتسديد.¹

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

3- التحمل:

3-1 - مفهوم التحمل:

يعرف عباس أبو زيد التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة".²

ويتفق كل من تلمان TELMANE وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخططية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب". أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب.³

3-2- أنواع التحمل:

¹ بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. دار المعارف. الإسكندرية. 1994م، ص202.

² أبو زيد عباس عماد الدين: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق الألعاب الجماعية - نظريات، تطبيقات. ط 1. منشأة المعارف. الإسكندرية، 2005، ص89.

³ Telmane Rene: **Football Performance**, Edition Amphora, Prs, 1991, P 26.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

يقول فاينك Waeineck أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن أن

ينقسم إلى التحمل العام والتحمل الخاص أما حسب المدة فكما يلي:¹

- أن يكون حسب المدة فينقسم إلى:

✓ تحمل قصير المدى (45 ثا - 2د).

✓ تحمل متوسط المدى (2د - 8د).

✓ تحمل طويل المدى (أكثر من 8د).

- أن يكون انطلاقا من علاقته بالصفات الأخرى فنجد:

✓ تحمل القوة.

✓ تحمل السرعة.

وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمالا نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص، التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد هذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.² ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة. وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال المباراة.

3-3- أهمية التحمل للاعب كرة القدم:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا،

وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو:

- يطور الجهاز التنفسي.

- يزيد من حجم القلب.

- ينظم الجهاز الدوري الدموي.

¹ Waeineck jurgain: **Manuel d entraînement**, EDITION VIGOT, Paris, 1986, P 91.

² علي فهمي البيك ، مرجع سابق، ص90.

- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

- يرفع من نشاط الأنزيمي.

- يرفع من مصادر الطاقة.

- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك). بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب.¹

4- الرشاقة:

4-1- مفهوم الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس.

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

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تقعد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.²

4-2- أنواع الرشاقة:

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

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

ثانيا: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.³

¹ موفق مجيد المولى، مرجع سابق، ص148.

² سامي الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم. مطبعة جامعة بغداد. 1984، ص74.

³ مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. 1997، ص165.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

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

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

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي:¹

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

5- المرونة:

5-1- مفهوم المرونة:

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

ويعرف Frey و Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.²

5-2- أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية. فالمرونة العامة عندما تكون مكانزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل. أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين. أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا

¹ موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان، 2000، ص263.

² موفق أسعد محمود : اختبارات والتكتيك في كرة القدم. ط 2. الأردن. 2009، ص 242.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها.¹

يرى ريان Allen.J.Ryan وفريد Fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، بالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل.²

II - خصائص المرحلة العمرية (أقل من 19 سنة):

1 - التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط (أقل من 19 سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش الذي فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

2 - مميزات فئة الأواسط:

1-2 - النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو

¹ تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان. 1998 ص 108.
² كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. دار الفكر العربي، 2001، ص 156.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن " 03 كلغ" في السنة و " 29 سنتمتر" بالنسبة للطول.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.¹

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق إكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية.²

2-2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.³

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

فيكون مثالي في تصرفاته لإهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والإنفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد

¹ نوري الحافظ- المراهقة- ط. 2- المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990 ص48.

² محمد حسن علاوي- سيكولوجية التدريب والمنافسة- ط. 7- دار المعارف: القاهرة، 1992، ص147.

³ نوري الحافظ- مرجع سابق- ص69.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرضه باستخدامه الإستنتاج والإستدلال.

2-3- النمو الإجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الإنتماء للجماعة. ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التقطن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.¹

*النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي:

أولاً: الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس والإجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الإختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسؤولون عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي "**Feridenberg**" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والإختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

ثانياً: المراهق والزملاء (الرفاق):

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما:

¹ محي الدين مختار. - محاضرات في علم النفس الاجتماعي. - ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1982، ص33.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

ثالثا: المراهق والمركز الاجتماعي:

يبدأ المراهق في تحديد إهتماماته المهنية بوضوح في سن (أقل من 19 سنة) فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة.¹

2-4- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام متاثر بربط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي "Motor Développement Acadimy" التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجوع Reaction Time" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.²

2-5- النمو الإنفعالي:

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

¹ سلامي الباهي. - سيكولوجية المراهقة. - المعهد التكنولوجي للتربية: الجزائر، 1981، ص 06-07.
² حامد عبد السلام زهران. - علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. - ط. 4. - علم الكتب: القاهرة، [د.ت]. - ص 399.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

- أولاً: الحاجة إلى الحنان: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الإجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الإستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

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

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الإنتحار.
- 4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.

5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.¹

3- مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

3-1- المشاكل النفسية:

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

¹ سلامي الباهي.. مرجع سابق.. ص 06.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

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

3-2- المشاكل الإنفعالية:

إن العامل الإنفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الإنفعالات وحدثها واندفاعها وهذا الإندفاع الإنفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.¹

3-3- المشاكل الإجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الإحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

* الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الإستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه وإحتقار لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

* المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية

¹ ميخائيل خليل معوض.- مشكلات المراهقة في المدن والريف.- دار المعارف: القاهرة، 1971، ص73.

الفصل الثاني — الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كإصطناع الغرور أو الإستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانًا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

*المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات إجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والإبتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الإجتماعي وينهض بعلاقته الإجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له¹.

3-4- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزًا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق إتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى إنحرافات وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع.

3-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى إضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على إنفراد مع الطبيب.

3-6- النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الاعتداء بالضرب والشتم والسب على الزملاء .
- الاعتداء والسرقة.
- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.²

¹ ميخائيل خليل معوض.- مرجع سابق.- ص 162.

² ميخائيل خليل معوض.- مرجع سابق.- ص 301.

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل أن نبين بعض عناصر اللياقة البدنية من سرعة ومرونة وتحمل، التي هي صدد دراساتها، والتي تعتبر من عناصر اللياقة البدنية القاعدية المهمة والتي تبنى عليها أغلب العناصر الأخرى، و قد تطرقنا لأهم الخصائص التي يتميز بها لاعبي كرة القدم في هذه الفئة (أقل من 19 سنة)، فقد خصص هذا الفصل ليربط بين جانبيين مهمين هما، خصائص النمو وأهم الصفات البدنية، والشيء الذي أردنا تحقيقه هو أن يكون هناك ربط بين هاتين الجانبين، وكذا محاولة ذكر أهم المعلومات المتعلقة بذلك دون ذكر كل شيء بدون فائدة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة إستعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث.

ونحن في هذا الفصل سنبيين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما تناولنا في هذا الفصل الدراسة الإستطلاعية من جانب الزمان والمكان، وسنحدد الأداة المستخدمة من حيث الشروط العلمية للدراسة، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة، وحصر مجتمع البحث والعينة المختارة لذلك و الطريقة التي اعتمدت في تحديد حجم العينة ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع، وسيحتوى على الأساليب الإحصائية لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية.

1- خطوات سير البحث الميداني:

1-1- الدراسة الإستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبه¹....الخ. تعتبر الدراسة الإستطلاعية أول خطوة قمنا بها بهدف تحديد موضوع الدراسة تحديدا دقيقا، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة إستطلاعية، كانت على فريق جمعية أمل شتمة (أقل من 19 سنة) هذا بهدف التعرف على بعض الأشياء الايجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر البعض منها:

- التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.
- مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة.
- التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ الإختبارات.
- التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر .

1-2- منهج الدراسة:

يقول عبد الرحمان بدوي في كالتقديم لكتابه " مناهج البحث العلمي " إن المعرفة الواعية بمنهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك فنقدم البحث العلمي رهين بالمنهج، وهو يرى أن كلمة منهج بحث تعني طائفة من القواعد العامة المصوغة من أجل الوصول إلى الحقيقة في العلم وهذه القواعد تعتبر إشارات عامة وتوجيهات كلية يهتدي بها الباحث أثناء بحثه وله مطلق الحرية في تعديلها بما يتلاءم وموضوع بحثه الخاص.²

وعيه فإن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المعتمد في البحث، وبما أن الهدف من الدراسة هو معرفة تأثير برنامج معمول به على تطوير صفتي السرعة الإنتقالية والقوة فإن استخدام المنهج الوصفي بأسلوب لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

¹ ناصر ثابت - أضواء على الدراسة الميدانية - ط 1 - مكتبة الفلاح: الكويتية، 1984، ص74.

² عبد الرحمان بدوي: مناهج البحث العلمي، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1968، ص9.

الفصل الثالث — الإجراءات المنهجية للبحث

حيث أن المنهج الوصفي يعرف على أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليه كميًا وكيفيًا بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها.¹

1-3- أدوات جمع البيانات:

يعتبر المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبني عليها الدراسة حيث تعتبر "الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وهي تلك الأدوات، البيانات، عينات وأجهزة".²

وقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على:

1-3-1- الدراسة البيبليوغرافية:

تتمثل في جمع المعلومات النظرية من مختلف المراجع والمصادر العربية والأجنبية وكذا المقالات، تكوين خلفية نظرية حول الموضوع لإعطائه صبغة علمية جديدة.

1-3-2- الإختبارات المستخدمة:

1-3-2-1- إختبارات القوة:

أ/ إختبار الوثب العمودي:

الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب إلى الأعلى.

الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 03 متر، التدرج يبدأ على بعد متر من الأرض ويكون موضح بخط على الحائط طوله 25 سنتيمتر، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

وصف الأداء:

- يغمس المختبر أصابع يده بالطباشير ويقف مواجهاً للحائط أو لوحة القياس، ويرفع المختبر الذراع عاليًا ويضع علامة بالطباشير على الحائط.

¹ محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، مصر، 1998، ص109.
² جابر عبد الحميد، أحمد خيرى: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1986 م، ص 41.

الفصل الثالث — الإجراءات النهائية للبحث

- يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، ثم يثب المختبر عالياً قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الاختبار:

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض.
- عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، (الكتفان على إستقامة واحدة).
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة.
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أحسن هذه المحاولات.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية ، وتسجل أحسن محاولة من الثلاث محاولات.¹



الشكل رقم (5) يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي.

¹ حسانين، محمد (2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ص236. ج 1، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة.

الفصل الثالث — الإجراءات النهائية للبحث

ب/ إختبار رمي الكرة الطبية:

الغرض منه: قياس قوة الأطراف العلوية والذراع.

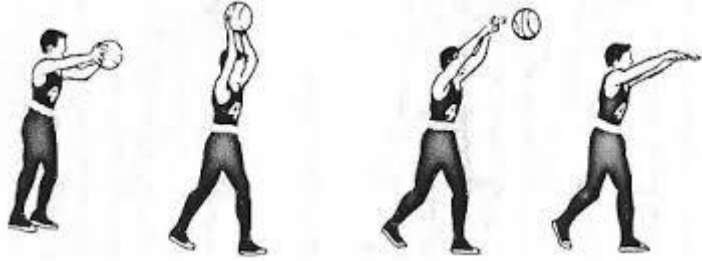
الأدوات المستعملة: كرات طبية (3كلغ)، شريط قياس متري

طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف خط المرسوم على الأرض والذي يعد بداية الرمي، الكرة (كرة الطبية 3كلغ) محمولة فوق الرأس والرجلين متلاصقان، يقوم برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة من وضعية الوقوف والذراعين عاليين، تعطى محاولتين للاعب.

يكون القياس لمسافة الرمي بين خط البداية واقرب أثر تتركه الكرة على سطح الأرض باتجاه خط

البداية، القياس يكون بالمتر.¹



1-3-2-2- إختبار السرعة الإنتقالية:

- إختبار أقصى سرعة مسافة (50م):

غرضه: السرعة الإنتقالية القصوى.

الأدوات المستعملة: أقماع، ديكامتر، جهاز لقياس الوقت، صافرة

طريقة الأداء:

جري مسافة (50 م) بأقصى سرعة (المسافة مستقيمة، البداية من وضع الجلوس)، محاولة واحدة لكل

لاعب، تسجيل وقت زمن الجري.²

¹ أمر الله أحمد البساطي.- الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط- تدريب- قياس.- دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية القاهرة، 2001 - ص 228

² أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص229.



الشكل رقم (07): اختبار أقصى سرعة مسافة (50م)

1-4-4 - صدق وثبات أدوات الدراسة:

1-4-4-1 - الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات، ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه.

1-4-4-2 - الثبات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة إختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.¹

1-5-5 - مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من 29 لاعب لنادي جمعية أمل شتمة (أقل من 19 سنة).

1-6-6 - عينة الدراسة:

يعد اختيار العينة ضرورة من ضروريات البحث العلمي، فالعينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة.

¹ مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص152.

الفصل الثالث — الإجراءات النهجية للبحث

أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (18) لاعبا من اللاعبين التابعين لنادي جمعية أمل شتمة.

1-7- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل:

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو الذي يحدد المتغيرات ذات أهمية، أي لما يقوم الباحث بتثبيتها يتأكد من تأثير حدث معين.¹

والمتغير المستقل في بحثنا هو البرنامج التدريبي المعمول به من طرف مدرب الفريق.

- المتغير التابع:

هو متغير أو أكثر، النتائج من العمليات التي تعكس الأداة أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الإستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.²

ويتمثل المتغير التابع لدراستنا في القوة والسرعة الإنتقالية.

1-8- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني:

أجريت الدراسة في المركب الرياضي على لاعبي نادي جمعية أمل شتمة -بسكرة- لكرة القدم وبالضبط على فئة أواسط أقل من 19 سنة ذكور.

- المجال الزمني:

بعد موافقة المشرف على الموضوع، شرعنا مباشرة وقد دامت دراسة الجانب النظري في جانفي حتى نهاية شهر أفريل، أما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد أجريت ابتداء من يوم 13 جانفي 2016 إلى غاية 22 مارس 2016م.

1-9- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:³

¹ خميس طعم الله، مناهج البحث وأدواته في العلوم الإجتماعية، مركز النشر الجامعي، تونس، 2004، ص90.

² نزار محمد السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار النشر، جامعة الموصل، العراق، ص55.56.

³ قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، الإحصاء الوصفي 1988، ص 53 .

الفصل الثالث — الإجراءات النهجية للبحث

➤ المتوسط الحسابي:

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

بحيث:

س: المتوسط الحسابي.

مج س: مجموع القيم.

ن: العينة.

➤ **الإنحراف المعياري:** $n < 31$ نستعمل القانون التالي:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج ح}^2}{1 - \text{ن}}}$$

لما $n > 30$

ح: مربعات الانحرافات عن المتوسط.

مج ح: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط.

ن: عدد أفراد العينة

➤ **إختبار ت ستودنت:**

– **المعادلة:** تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة.

ت: اختبار ستودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف – ف – م ف

ف: الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن: عدد أفراد العينة

$$ت = \frac{\text{م ف}}{\sqrt{\frac{2(\text{مج ف})}{(1 - \text{ن})\text{ن}}}}$$

➤ **مؤشر ايتا تربيع:** لحساب حجم الأثر بين متوسطين معادلته¹.

t^2

$$\mu = \frac{\text{م ف}}{\text{ح ف} - \text{م ف}}$$

$t^2 + df$

¹ الملتنقى الوطني الأول، إشكالية القياس في علم النفس، مكتبة الرشاد والنشر والتوزيع، الجزائر، 2012 ص12.

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

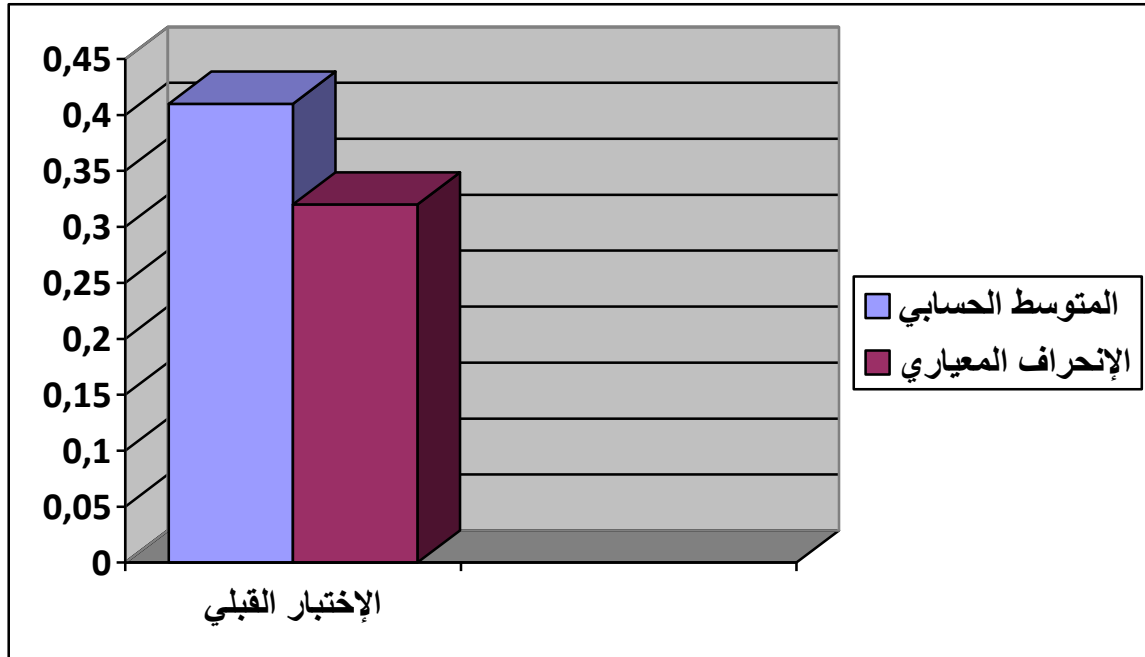
1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)

نصت الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في اختبار القوة، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
اختبار قبلي	0.41	0.32	18

الجدول رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (اختبار الوثب العمودي).

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (0.41) والإنحراف المعياري يساوي (0.32).



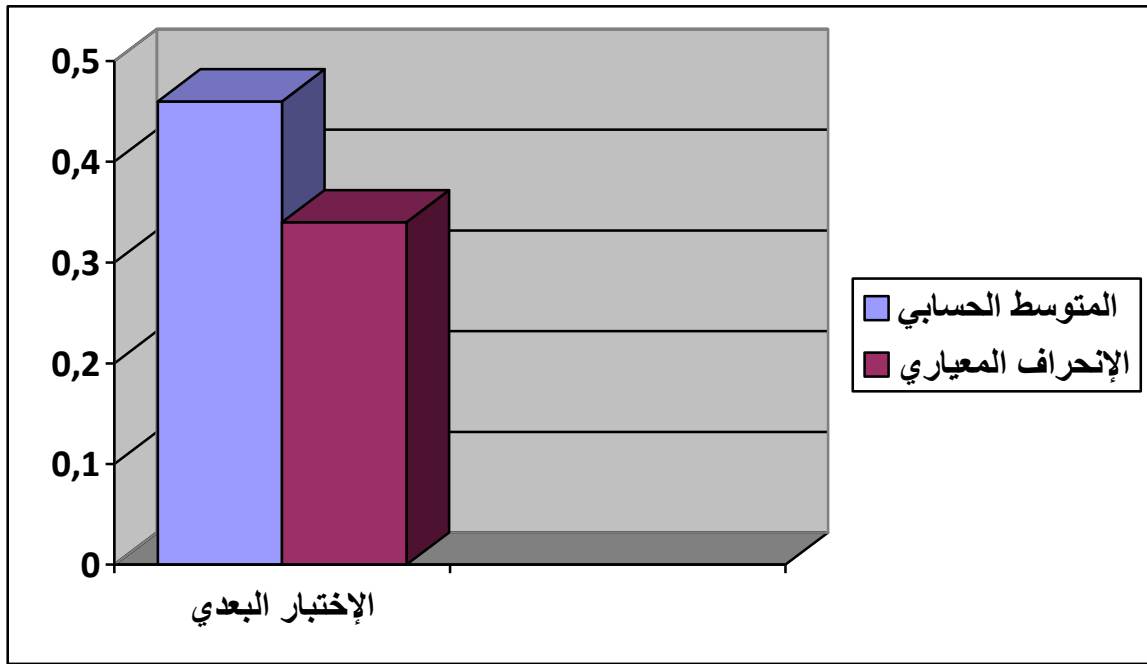
الشكل (05): أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي).

1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للقوة:

الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة	إختبار الوثب العمودي.
إختبار البعدي	0.46	0.34	18	

الجدول رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي للقوة (إختبار الوثب العمودي).

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي يساوي (0.46) والإنحراف المعياري يساوي (0.34).



الشكل (06): أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي).

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج

1-3- عرض وتحليل الإختبار البعدي والقبلي للقوة:

الإختبار	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	د.ح	الإستنتاج الإحصائي
إختبار الوثب العمودي.	إ. قبلي	0.41	0.32	21.205	0.01	17	دال إحصائياً
	إ. بعدي	0.46	0.34		0.05		دال إحصائياً

الجدول رقم (03): الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة.

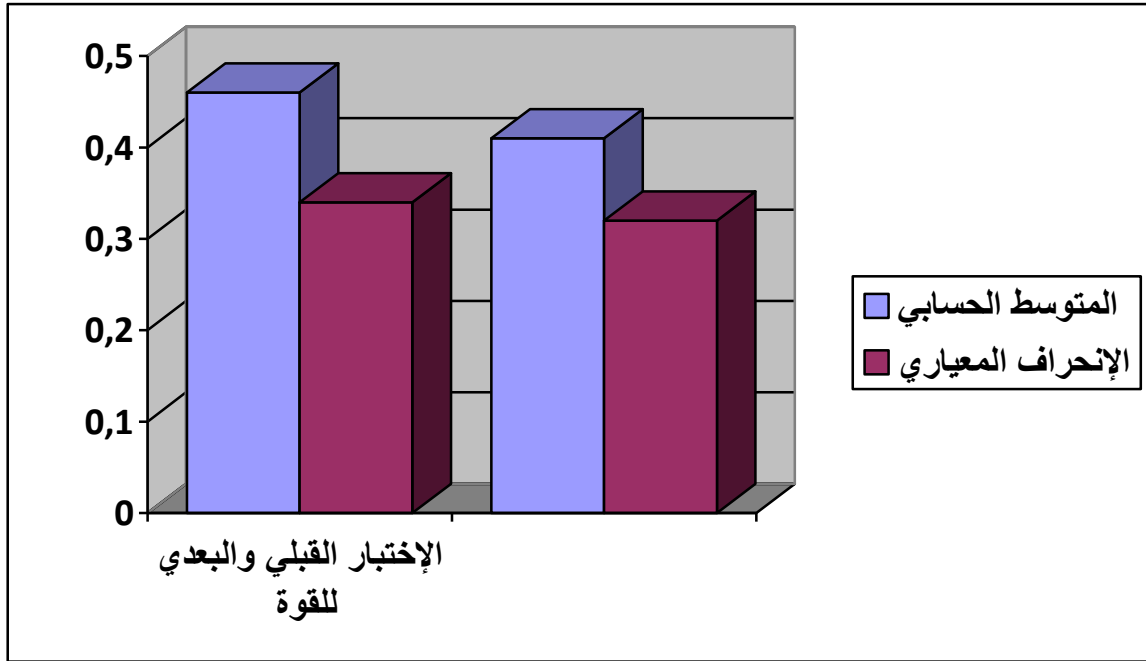
من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي **0.41** والانحراف المعياري يساوي **0.32** أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي **0.46** والانحراف المعياري يساوي **0.34** وبعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي **21.205** و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة **0.05** تساوي **2.898** وعند مستوى الدلالة **0.01** وجدناها **2.110**.

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة **0.05** وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضاً أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة **0.01**، وبما أن القيمة الإحتمالية **0.000** أقل من **0.05** يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ولحساب قوة التأثير قمنا بحساب ايتا تربيع والذي يرى القوة تكون حسب ما يلي: **0.01** ضعيف، و**0.06** متوسط، و**0.14** قوي، وبالتالي بعد الحساب تحصلنا على القيمة **0.83** التي تبين تأثير قوي، والجدول التالي يبين النتائج:

ت.المحسوبة	درجة الحرية	العينة	ايتا تربيع	نسبة التباين	نسبة الإختلاف
إختبار قبلي	17	18	0.83	%83	%17

الجدول رقم (04): يمثل حجم الأثر للقوة (إختبار الوثب العمودي)

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج



الشكل رقم (07): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار القوة (الوثب العمودي).

4-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية):

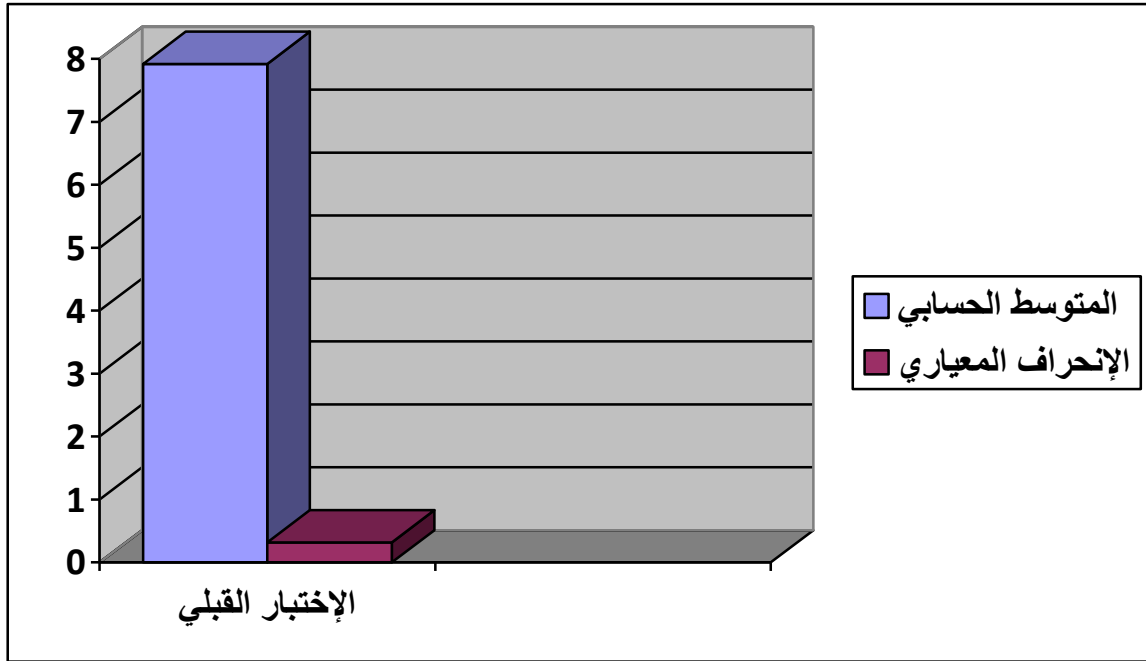
نصت الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في اختبار القوة، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الإختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	اختبار رمي الكرة الطبية.
اختبار قبلي	7.92	0.32	18	

الجدول رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للقوة (اختبار الوثب العمودي).

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (7.92) والانحراف المعياري يساوي (0.32).

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج



الشكل (08): أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية).

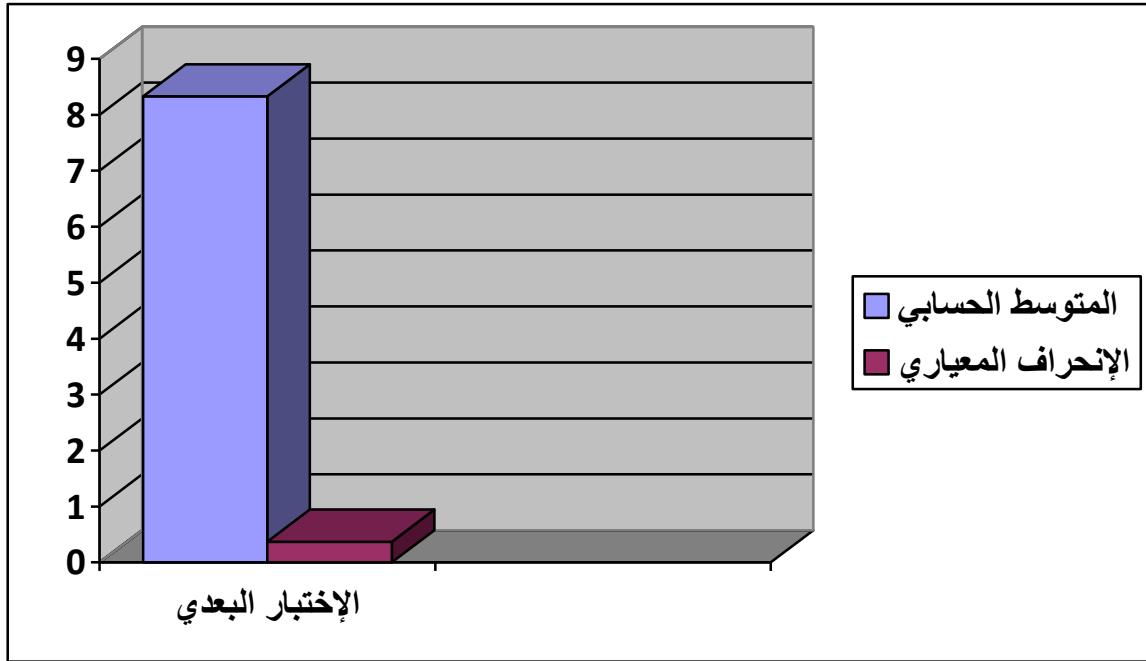
1-5- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للقوة:

العينة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختبار	إختبار الوثب العمودي.
18	0.37	8.33	إختبار البعدي	

الجدول رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي للقوة (إختبار الوثب العمودي).

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي يساوي (8.33) والإنحراف المعياري يساوي (0.37).

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج



الشكل (09): أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية).

1-6- عرض وتحليل الإختبار البعدي والقبلي للقوة:

الإستنتاج الإحصائي	د.ح	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	الإختبار	إختبار رمي الكرة الطبية.
دال إحصائياً	17	0.01	2.898	9.335	8.33	7.92	إ. قبلي	
دال إحصائياً		0.05	2.110		0.37	0.32	إ. بعدي	

الجدول رقم (03): الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة.

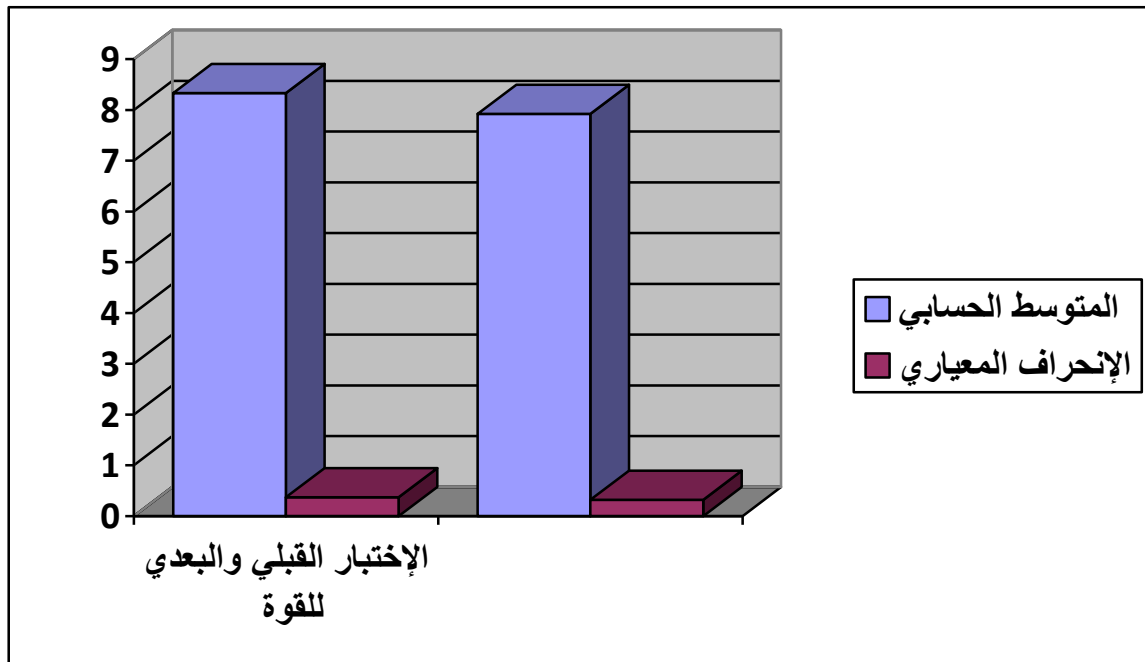
من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 7.92 والانحراف المعياري يساوي 0.32 أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 8.33 والانحراف المعياري يساوي 0.37 وبعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.335 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 تساوي 2.898 وعند مستوى الدلالة 0.01 وجدناها 2.110.

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ولحساب قوة التأثير قمنا بحساب ايتا تربيع والذي يرى القوة تكون حسب ما يلي: 0.01 ضعيف، و 0.06 متوسط، و 0.14 قوي، وبالتالي بعد الحساب تحصلنا على القيمة 0.84 التي تبين تأثير قوي، والجدول التالي يبين النتائج:

ت. المحسوبة	درجة الحرية	العينة	ايتا تربيع	نسبة التباين	نسبة الإختلاف
اختبار قبلي	17	18	0.83	%83	%17

الجدول رقم (04): يمثل حجم الأثر للقوة (إختبار رمي الكرة الطبية).



الشكل رقم (10): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدى لاختبار القوة (رمي الكرة الطبية).

1-7- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي لصفة السرعة الإنتقالية:

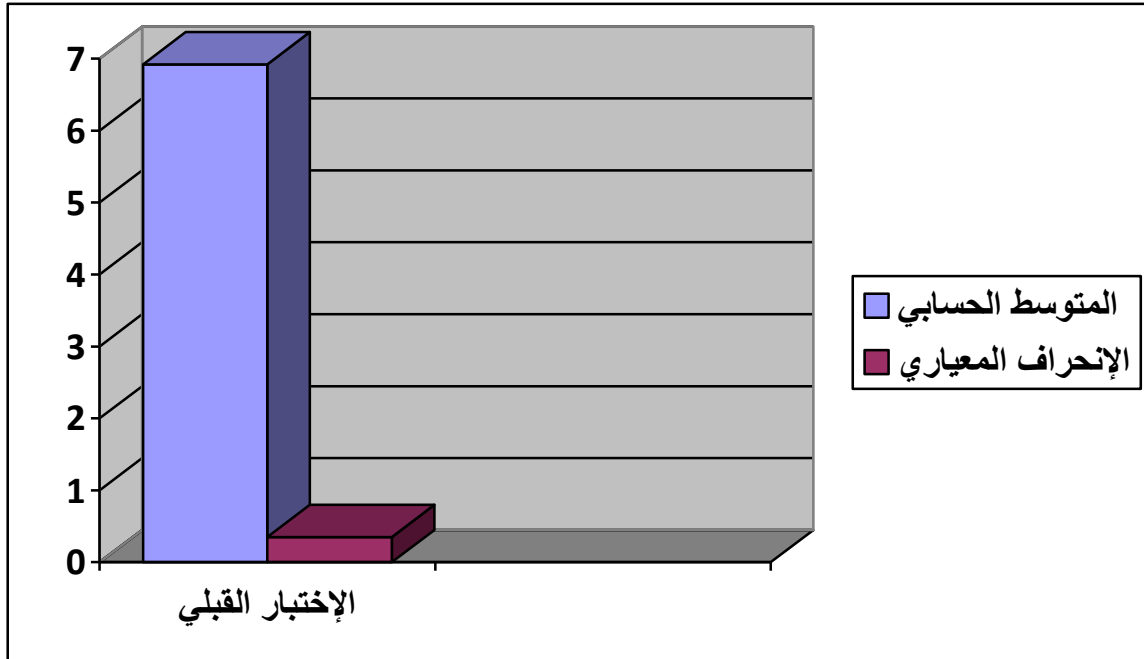
نصت الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي و البعدى في اختبار السرعة الإنتقالية، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار العدو لمسافة 50م.	6.92	0.35	18
اختبار قبلي			

الجدول رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي لسرعة الإنتقالية (اختبار العدو لمسافة 50م).

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (6.92) والانحراف المعياري يساوي (0.35).



الشكل (11): أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي لسرعة الإنتقالية.

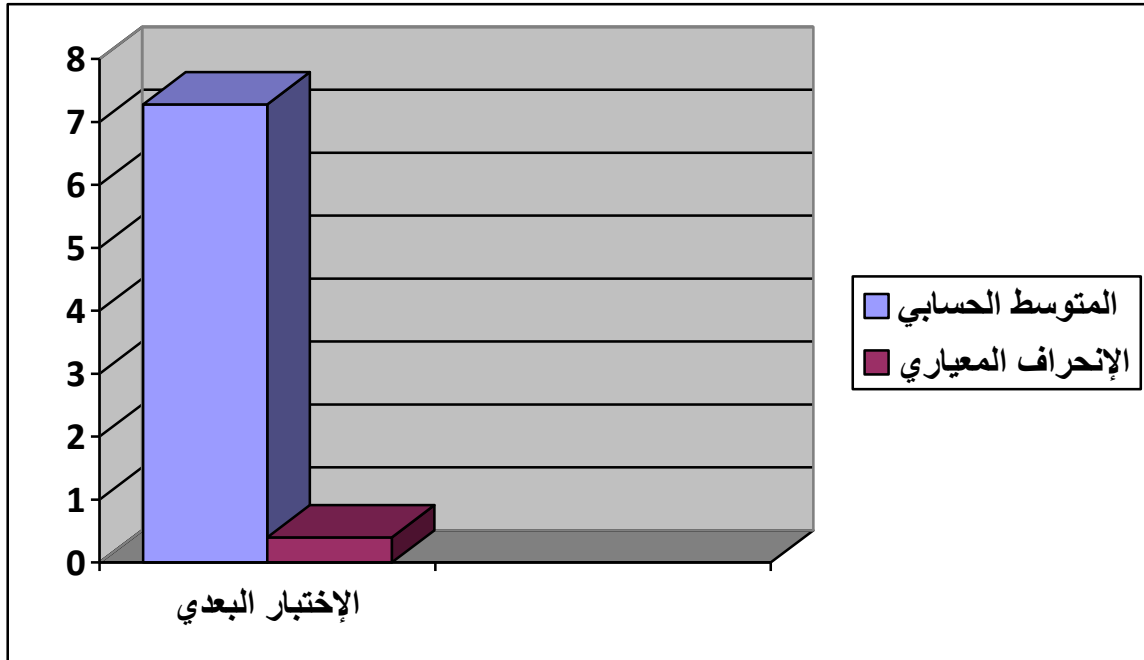
1-8- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لسرعة الإنتقالية:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار العدو لمسافة 50م.	7.28	0.40	18
اختبار البعدي			

الجدول رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي لسرعة الإنتقالية (العدو لمسافة 50م).

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي يساوي (7.28) والانحراف المعياري يساوي (0.40).



الشكل (12): أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي للسرعة الإنتقالية.

1-9- عرض وتحليل الإختبار البعدي والقبلي للسرعة الإنتقالية:

الإستنتاج الإحصائي	د.ح	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	الإختبار	إختبار رمي الكرة الطبية.
دال إحصائيا	17	0.01	2.898	9.616	7.28	6.92	إ. قبلي	
دال إحصائيا		0.05	2.110		0.40	0.35	إ. بعدي	

الجدول رقم (03): الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة.

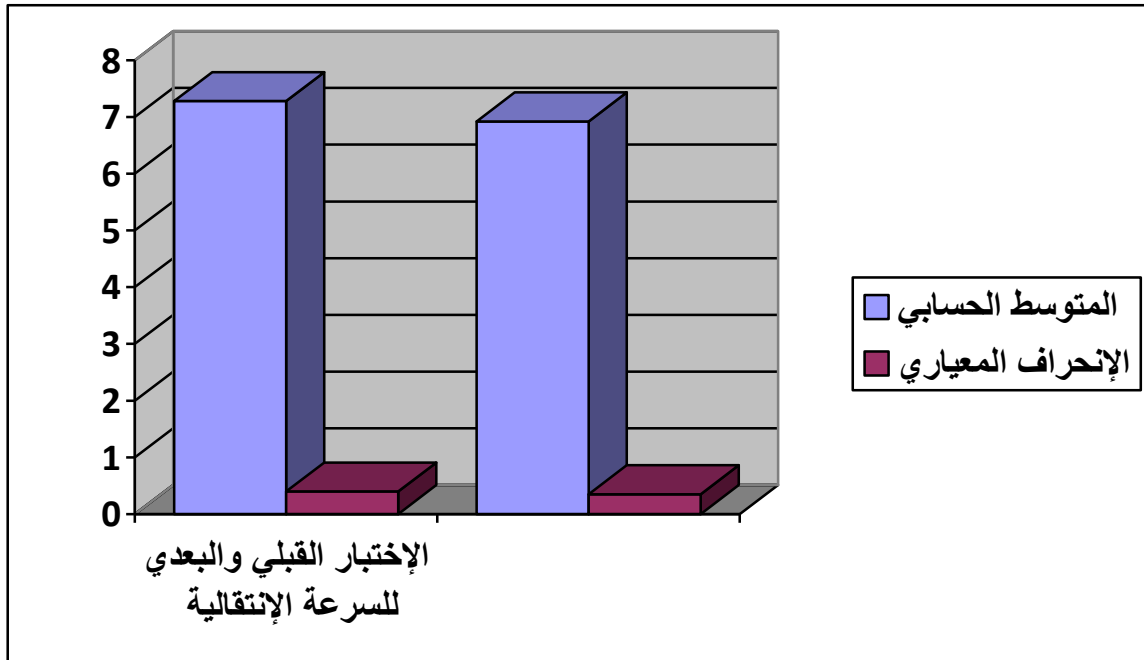
من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 6.92 والانحراف المعياري يساوي 0.35 أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 7.28 والانحراف المعياري يساوي 0.40 وبعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.616 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 تساوي 2.898 وعند مستوى الدلالة 0.01 وجدناها 2.110.

الفصل الرابع — عرض وتحليل النتائج

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ولحساب قوة التأثير قمنا بحساب ايتا تربيع والذي يرى القوة تكون حسب ما يلي: 0.01 ضعيف، و 0.06 متوسط، و 0.14 قوي، وبالتالي بعد الحساب تحصلنا على القيمة التي تبين تأثير قوي، والجدول التالي يبين النتائج:

ت. المحسوبة	درجة الحرية	العينة	ايتا تربيع	نسبة التباين	نسبة الإختلاف
اختبار قبلي	17	18	0.84	%84	%16

الجدول رقم (04): يمثل حجم الأثر للسرعة الإنتقالية.



الشكل رقم (13): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي لاختبار السرعة الإنتقالية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

1- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

لقد قمنا بوضع الفرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على أثر برنامج تدريبي معمول به من طرف مدرب جمعية أمل شتمة لكرة القدم فئة أوسط، والتي قسمت إلى فرضيتين جزئيتين. وبعد عرض نتائج الاختبارات الموضحة في الجداول السابقة نأتي إلى مناقشتها من أجل التأكد من صحة الفرضيات.

1-1 مناقشة الفرضية الأولى:

نتص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة، فمن خلال النتائج المبينة في الجدولين رقم (03)، (07)، وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 التي هي أكبر من من القيمة الإحصائية 0.00 sig المبينة في الملحق رقم (03) ودرجة الحرية (17) وجدنا (ت) المحسوبة (21.205) بالنسبة لاختبار الوثب العمودي، أما اختبار رمي الكرة الطبية فقد وجدنا (ت) المحسوبة (9.616)، وكلا الاختبارين أكبر من (ت) الجدولية (2.110)، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى سابقة الذكر التي تتفق مع دراسة الباحث جابر علي جابر، تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد، حيث أثبتت دراسته أن هذا البرنامج له تأثير إيجابي على صفة القوة وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي في إختبارات القوة العضلية.

وقد طرأ تطور حاصل لدى عينة بحثنا وهذا بفضل إنضباط اللاعبين وحضورهم الدائم للحصص التدريبية وكذلك التدريبات التي يقوم بها المدرب من خلال إعتماده على صفة القوة التي تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة وذلك حسب موفق مجيد المولى الذي أكد أن تطوير القوة يؤثر على فعالية النظام التدريبي طويل المدى أنظر الصفحة () الفصل الثاني.

1-2- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الإنتقالية، فمن خلال الجداول المبينة في الجدول رقم (11)، وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 التي هي أكبر من القيمة الإحصائية 0.00 sig المبيّنة في الملحق رقم (3) ودرجة الحرية (17) وجدنا (ت) المحسوبة (9.616) أكبر من (ت) الجدولية (2.110)، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، أي أن الفرضية الثانية قد تحققت، وهذا ما أثبتته الباحث لعرابة قويدر في دراسته بعنوان "تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي السرعة الإنتقالية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال"، حيث أن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية ونسبتي تطورها بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وللمجموعتين في اختبار السرعة الإنتقالية في البحث مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح.

كما لاحظنا عند إجرائنا للاختبار القبلي والبعدي أن تطوير صفة السرعة الإنتقالية مع توفر عنصر القوة يساعد على مقاومة الموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة، وهذا ما أثبتته دراسات: "كوروبكوف Korobkov" في الصفحة () الفصل الثاني.

وعلى ضوء النتائج السابقة يمكننا القول أن الفرضية العامة القائلة أن البرنامج للتدريبي المعمول به تأثير على تنمية القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم أواسط قد تحققت.

الإستنتاجات:

بعد الدراسات المنجزة على فريق كرة القدم لفئة الأواسط (U19) والتي هي عينة بحثنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها، توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقوة ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الإنتقالية ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- أن البرنامج العمول به من طرف المدرب وكذلك التمرينات المطبقة أثناء الحصة التدريبية لها دور تنمية صفتي القوة والسرعة الإنتقالية.
- 4- الإعتقاد على تدريبات المهارات الأساسية لكرة القدم ساهم في نجاح البرنامج.
- 5- إن تزواج صفة القوة كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات الرمي والوثب.

الإقتراحات:

في ظل هذه الدراسة وحسب إمكانياتنا يمكن إعطاء بعض الإقتراحات التي يمكن أن يعمل بها مدربي نوادي الرياضية في كرة القدم:

- نقترح على المدرب الإعتماد على هذه الإختبارات في انتقاء اللاعبين.
- يجب إعطاء أهمية كبيرة لفئة الأواسط التي تعد مرحلة في غاية الأهمية لتنمية الصفات البدنية.
- نقترح توفير الوسائل المختلفة و العتاد الرياضي الذي يساهم في تطوير الصفات البدنية للاعب.
- نقترح الإعتماد على النتائج المتوصل إليها من طرف المدرب لمعرفة مستوى لاعبيه.
- نقترح على المدرب التركيز على صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لأنهما تلعبان دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة.
- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.
- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في الشدة.

خلاصة عامة:

إن البرامج التدريبية المقننة و المبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث فهي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الأواسط إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة و أهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها، وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

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

وتعتبر القوة والسرعة الإنتقالية إحدى الصفات البدنية الهامة التي يجب توافرها لدى لاعبي كرة القدم لما لهما دور كبير في تنفيذ المهارات الأساسية لهذه اللعبة

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة القدم (U19)، ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التدريبية أن هناك فروق واضحة في كل من هاتين الصفتين، وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد أثر إيجاباً على فئة الأواسط للاعبي كرة القدم، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا نستطيع القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج علمية على أسس علمية سليمة يؤدي حتماً إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات.

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسة عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط 1. دار الفكر العربي. القاهرة 1997م .
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد فيزيولوجيا اللياقة البدنية ط 1 القاهرة، دار الفكر العربي 1993م.
- 3- أبو زيد عباس عماد الدين: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق الألعاب الجماعية - نظريات، تطبيقات. ط 1. منشأة المعارف. الإسكندرية، 2005م.
- 4- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998م.
- 5- أمر الله أحمد البساطي. - الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط- تدريب- قياس. - دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية القاهرة، 2001م.
- 6- إبراهيم الشعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة 1989م.
- 7- السيد، أحمد، رسالة ماجستير "تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة"، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر، 2007م.
- 8- الملتقى الوطني الأول، إشكالية القياس في علم النفس، مكتبة الرشد والنشر والتوزيع، الجزائر، 2012م.
- 9- بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. دار المعارف. الإسكندرية. 1994م.
- 10- بسمان عبد الوهاب: أثر تطور القوة المميزة للسرعة لعضلات الأطراف السفلى، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2004م.
- 11- بوجليدة حسان: "محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2006-2007م.
- 12- تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان. 1998م.
- 13- تامر محسن، وواتق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية، بغداد 1988م.

- 14- تشارلز أ. بيوكر، أسس التربية البدنية "ترجمة" حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة، مكتبة الأنجلو مصرية، 1964م.
- 15- جابر عبد الحميد، أحمد خيرى: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1986 م.
- 16- حامد عبد السلام زهران. - علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. - ط. 4. - علم الكتب: القاهرة، [د.ت.] - 1990م.
- 17- حسام عز الرجال إبراهيم الحلمى: برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبى الكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2002م.
- 18- حسام عز الرجال إبراهيم الحلمى: برنامج مقترح التدريب العقلي والبدني لتطوير أداء مهارة إستقبال الإرسال في كرة الطائرة، مصر 2002م.
- 19- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر 2001م.
- 20- حسن عبد الجواد "كرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت 2006م.
- 21- حسنين، محمد (2001 م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج 1، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة.
- 22- حنفي محمود، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1995م.
- 23- حنفي محمود مختار. المدير الفني في كرة القدم. دار النشر، 1997م
- 24- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م.
- 25- حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1980م.
- 26- خميس طعم الله، مناهج البحث وأدواته في العلوم الإجتماعية، مركز النشر الجامعي، تونس، 2004م.
- 27- رومي جميل، كرة القدم، دار النقائص، ط1، بيروت، لبنان، 1986م.
- 28- ريسان خربيط مجيد؛ موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1 البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989م.

- 29- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي صالح: نظريات تدريب القوة، بغداد 2002م.
- 30- زهير قاسم الخشاب واخوان: كرة القدم ط2، دالر الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999م.
- 31- طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م.
- 32- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 1989م.
- 33- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984م.
- 34- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. دار الفكر العربي، 2001م.
- 35- محمد حسن علاوي.- سيكولوجية التدريب والمنافسة.- ط. 7.- دار المعارف: القاهرة، 1992م.
- 36- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002 م.
- 37- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ط. 12. دار المعارف.(ب س) 2004م.
- 38- محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2003 م.
- 39- محمد صبحي حسانين ،أحمد كسري معاني :موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط 1.مركز الكتاب للنشر.القاهرة. 1998م.
- 40- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998م.
- 41- محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، مصر، 1998م.
- 42- محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م.
- 43- محي الدين مختار.- محاضرات في علم النفس الاجتماعي.- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1982م.
- 44- مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001م.
- 45- مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث"، مركز الكتاب للنشر. القاهرة 2002م.

- 46- مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1997 م.
- 47- مفتي إبراهيم أسس تنمية القوة ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة 2000م.
- 48- مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م.
- 49- مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط1 جامعة الحلوان، القاهرة، 1998م.
- 50- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. 1997م.
- 51- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993م.
- 52- موفق مجيد المولى، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ط1 الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر 2000م.
- 53- موفق أسعد محمود : اختبارات والتكتيك في كرة القدم. ط 2. الأردن. 2009م.
- 54- موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان، 2000م.
- 55- موفق مجيد المولى : الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم. دار الينابيع. سوريا، 2008م.
- 56- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999م.
- 57- ميخائيل خليل معوض.- مشكلات المراهقة في المدن والريف.- دار المعارف: القاهرة، 1971م.
- 58- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005م.
- 59- ناصر ثابت - أضواء على الدراسة الميدانية.- ط 1.- مكتبة الفلاح: الكويتية، 1984م.
- 60- نزار محمد السامراني، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار النشر، جامعة الموصل، العراق، 2004م.
- 61- نوري الحافظ.- المراهقة.- ط 2.- المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990 م.

62- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب والنشر ط1، القاهرة، 1999م.

63- عبد الرحمان بدوي: **مناهج البحث العلمي**، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1968م.

64- عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: **تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي** ط 1مركز الكتاب للنشر القاهرة 1996م.

65- على فهمي البيك، **أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية** (د.ن)، 1992م.

66- عصام عبد الخالق، **التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات**، ط4 دار المعارف، 1991م.

67- عويس الجبالي : **التدريب الرياضي -النظرية والتطبيق** . ط 2.دار الطباعة للنشر والتوزيع.القاهرة. 2001م.

68- فيصل رشيد عياشي الدليمي، **لعمر عبد الحق -كرة القدم: كتاب منهجي لطلبة وأساتذة ت.ب.ر** (د.ن)، 1997م.

69- قاسم حسن حسين، **علم التدريب الرياضي**، دار الفكر، عمان، الأردن 1988م.

70- قاسم حسن حسين، **تعلم قواعد اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1985م.

71- قيس ناجي عبد الجبار، **شامل كامل محمد، الإحصاء الوصفي** 1988 م.

72- سامي الصفار: **الإعداد الفني بكرة القدم**. مطبعة جامعة بغداد. 1984م.

73- سلامي الباهي. - **سيكولوجية المراهقة**. - المعهد التكنولوجي للتربية: الجزائر، 1981م.

74- سعد محسن اسماعيل: **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب** ، اطروحة دكتراه، بغداد 2001م.

75- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: **"الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب"** دار الهدى، المنيا 2002م.

76- وساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق، 2001م.

الجرائد:

77- **جريدة الرأي**، ع.1137- 20 يناير 2002م.

المراجع الأجنبية:

78- Cureton, E (1981): **Encyclopedias and sport** Bright, publishing Cublishing company. inc, W .B

- 79– Sanders company Philadelphia: U.S.A.
- 80– **France foot ball** (N° 2495 bis) V: 2001.
- 81– TUPIN BERNARD:**préparation et entraînement du footballeur**– édition Amphora–PARIS 1990.
- 82– Waeineck jurgain:**Manuel d’entraînement**,EDITION VIGOT,Paris,1986.
- 83– Telmane Rene:**Football Performance**,Edition Amphora,Pris,1991.
- 84– Waeineck jurgain:**Manuel d entraînement**,EDITION VIGOT,Paris,1986.

الملاحق

الملحق رقم: 03

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00001	4139.	18	03202.	00755.
	VAR00002	4650.	18	03400.	00801.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	%95Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	VAR00001 - VAR00002	05111.	01023.	00241.	04603.	05620.	21,205	17	000.

نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة (إختبار الوثب العمودي)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00004	8.3317	18	.37616	.08866
	VAR00003	7.9278	18	.32146	.07577

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00004 - VAR00003	.40389	.18356	.04327	.31260	.49517	9,335	17	,000

نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة (إختبار رمي الكرة الطبية)

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00006	7.2889	18	.40078	.09446
VAR00005	6.9250	18	.35814	.08441

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00006 - VAR00005	.36389	.16056	.03784	.28405	.44373	9,616	17	,000

نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة الإنتقالية (العدو لمسافة 50م)

الملحق رقم: 04

السرعة الإنتقالية		القوة				الإختبار الإسم واللقب
		رمي الكرة الطبية		الوثب العمودي		
العدو لمسافة 50م		إختبار قبلي	إختبار بعدي	إختبار قبلي	إختبار بعدي	
7.02	6.60	8.02	7.80	0.48	0.44	فارس سلطان
7.40	7.05	8.20	8.00	0.47	0.43	إبراهيم حسين
6.70	6.50	7.90	7.40	0.42	0.39	أيمن مرابط
7.20	7.00	8.10	7.93	0.50	0.45	معتصم بيد الله سلطان
7.45	7.07	8.50	8.20	0.44	0.40	رائد بوخضرة
7.76	7.25	8.80	8.45	0.43	0.38	زيد عروس
7.40	7.06	8.40	8.02	0.46	0.41	إسماعيل مبروكي
6.93	6.64	7.90	7.73	0.44	0.40	يوسف عربية
7.45	7.10	8.70	8.23	0.40	0.35	هاني قوائد
6.97	6.55	8.50	8.02	0.50	0.45	أسامة ولاحي
6.60	6.40	8.34	7.94	0.47	0.42	إلياس مدوري
7.09	6.70	8.47	8.10	0.44	0.38	عماد سبع
6.90	6.80	7.97	7.54	0.51	0.45	عبد الصبور سلطاني
8.02	7.83	8.94	8.40	0.49	0.43	يوسف بن شنيف
7.87	7.16	8.10	7.40	0.52	0.46	ياسين حزازي
7.41	7.04	8.91	8.07	0.46	0.40	مانع عمراني
7.27	6.60	7.64	7.43	0.50	0.44	أشرف العايدي
7.76	7.30	8.58	8.04	0.44	0.37	عمار قدوري
7.28	6.92	8.33	7.92	0.46	0.41	المتوسط الحسابي
0.40	0.35	0.37	0.32	0.34	0.32	الإنحراف المعياري
9.616		9.335		21.205		ت. المحسوبة

الملحق رقم: 05

التمرينات المطبقة في الحصة التدريبية من طرف المدرب
الهدف منها تنمية صفة القوة.

الموسم الرياضي: 2016/2015

الفئة: أواسط U19

الملعب: المركب الرياضي "شتمة"

المدرّب: نوي عبد الرزاق

التمرينات	الأهداف	المرحلة
<p>- فرد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً ومرجحة الذراعين عالياً. * 4 تكرارات مع راحة 2د.</p> <p>- الصعود والنزل على الدرج. * 5 تكرارات مع راحة 1د.</p> <p>- الوثب بالقدمين أماماً من فوق الأقماع لمسافة 10 م. * 8 تكرارات مع راحة 2د.</p> <p>- الوثب للأمام بالقدمين لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلى. * 4 تكرارات مع راحة 2د.</p> <p>- (وقوف مواجه .مسك كرة طبية) دفع الكرة للأمام للزميل باليدين معا. * 5 تكرارات مع راحة 2د</p> <p>- مسك كيس رمل مع الوثب للأمام. * 4 تكرارات مع راحة 2د.</p> <p>- الإرتكاز على قدم واحدة مع الوثب. * 5 تكرارات مع راحة 1د</p>	تنمية القوة	المرحلة الرئيسية

التمرينات المطبقة في الحصة التدريبية من طرف المدرب.
الهدف منها تنمية صفة السرعة الإنتقالية.

الموسم الرياضي: 2016/2015

الفئة: أواسط U19

الملعب: المركب الرياضي "شتمة"

المدرب: نوي عبد الرزاق

التمرينات	الأهداف	المرحلة
<p>- جري للأمام بسرعة 20م. * راحة بين كل تكرار 2د.</p> <p>- قاطرتان كل لاعب معه كرة عدا اللاعب للأول ولكن يقوم اللاعب الخلفي الأيسر بتمرير الكرة للمدرب ،ويقوم بالجري عكس لاستلام الكرة الممرمة من اللاعب الخلفي الأيمن ثم التصويب ،بينما يرجى اللاعب الخلفي الأيمن عكس أيضا لاستلام الكرة من المدرب والتصويب على المرمى، ثم العودة خلف القاطرة العكسية. * راحة بين كل تكرار 2د.</p> <p>- أربع قاطرات ،في مراكز اللعب خلفي أيمن،خلفي أيسر ،جناح أيمن ،جناح أيسر . كل لاعب من لاعبي الأجنحة معه كرة ،يقوم لاعب الجناح بتمرير الكرة للاعب الخلفي المقابل الذي يقوم بتمريرها للمدرب والجري للأمام بأقصى سرعة في اتجاه المرمى ،واستلام الكرة والتصويب. * تكرار 4 مرات مع راحة 2د بين كل تكرار.</p> <p>- يقف اللاعبون في شكل مثلث ،يقوم اللاعب بتمرير الكرة والتحرك بسرعة للوقوف خلف القاطرة الأخرى، أي يكون جرى اللاعب في اتجاه تمرير الكرة. * تكرار 6 مرات وراحة بين كل تكرار 2د.</p> <p>- الجري بين الشواخص بدون كرة وبأقصى سرعة ثم بالكرة 5 مرات مع راحة 2د.</p>	<p>تنمية السرعة الإنتقالية</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>

التمرينات المطبقة في الحصة التدريبية من طرف المدرب.
الهدف منها تعلم المراوغة والتصويب

الموسم الرياضي: 2016/2015
الفئة: أواسط U19

الملعب: المركب الرياضي "شتمة"
المدرب: نوي عبد الرزاق

المرحلة	الأهداف	التمرينات
المرحلة الرئيسية	تعلم المراوغة والتصويب	<p>- يقوم كل لاعب بالجري بالكرة بين الأقماع ثم محاولة تجاوز الزميل والقذف نحو المرمى بأقصى قوة. *تكرار 6 مرات وراحة 03د.</p> <p>- رمي التماس وهو بدوره يحاول تجاوز زميله بعد إستقباله للكرة. *تكرار 4 مرات وراحة 02د</p> <p>- استقبال الكرة ثم المراوغة ثم التمرير (تأدية التمرير بأقصى سرعة) * 6 تكرارات وراحة 02د</p> <p>- القذف نحو المرمى * 6 تكرارات مع راحة 01د</p> <p>- مقابلة مصغرة 6*6 - 7*7 - 8*8 حيث يحاول اللاعبون تطبيق مهارة المراوغة.</p>

ملخص الدراسة:

1- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم (U19).

2- أهداف الدراسة:

- مكانة وقيمة الصفات البدنية بالنسبة للاعبين كرة القدم الحديثة.

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المعمول به في تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى اللاعبين.

3- مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المعمول به تأثير على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم (U19)؟

4- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المعمول به تأثير على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

الفرضيات الجزئية:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار القوة ولصالح الاختبار البعدي.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار السرعة الإنتقالية ولصالح الاختبار البعدي.

5- إجراءات الدراسة الميدانية:

✓ العينة: إشمطت عينة بحثنا على 18 لاعب من فريق نادي جمعية أمل شتمة لكرة القدم صنف أواسط (U19).

✓ المجال المكاني: المركب الرياضي شتمة -بسكرة-.

✓ المجال الزمني: قمنا بجميع الإجراءات من جانفي إلى غاية 22 مارس 2016م.

✓ المنهج المستخدم: إعتدنا على المنهج الوصفي لكونه يتلائم مع طبيعة الموضوع.

✓ أدوات الدراسة: إختبار القوة (اختبار الوثب العمودي، رمي الكرة الطيبة)، اختبار السرعة الإنتقالية.

6- النتائج المتوصل إليها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار القوة وبالنسبة لاختبار السرعة الإنتقالية ولصالح الاختبار البعدي.

7- إقتراحات: - نقترح الإعتداد على النتائج المتوصل إليها من طرف المدرب لمعرفة مستوى اللاعبين.

- يجب إعطاء أهمية كبيرة لفئة الأواسط التي تعد مرحلة في غاية الأهمية لتنمية الصفات البدنية.

