



جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: محضر بدني

الموضوع:

## أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعب كرة القدم

دراسة ميدانية للنادي الرياضي حي الأضنام - صنف أشبال -

تحت إشراف الأستاذ:

- مرابط جمالي

إعداد الطالب:

- مناني محمد ياسين

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

«أَفَرَأَيْسُم رِيكَ الَّذِي خَلَقَ

«خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ»

أَفَرَأُورِيكَ الْأَكْرَمَ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ»

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمُ»

سورة العلق الآيات (1-5)

سَبَّحَ لِلَّهِ الْمَظْمُومِ

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد»

# تشكرات

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

﴿وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾  
سورة النمل الآية رقم (08)

ويقول رسول الله ص : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل : مرابط جمالي

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لي

وأتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية

وكذلك نشكر كل من ساعدني على إتمام هذا البحث وقدم لي العون ومد

لي يد المساعدة وزودني بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث وأخص منهم

حداد خالد، عباد عبد الفتاح، مومن بكوش يعقوب، العايب عبد الحميد، مجور يوسف،

عريف حسن، مهوات حمزة، عميشي بشير

وأخيرا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة .

\* ياسين \*

# ألفي هذا المجد إلى من رضى الله من رسله

إلى من يحمل صدارة قلبي وطني الغالي الجـ **زائر**  
إلى الغالية، إلى العظيمة في عطائها وحنانها، إلى نور الحياة وهبتها  
إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا  
أمي: **"يمينة"** حفظها الله وراها و أطال في عمرها .  
إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وهبتها  
إلى الذي ضعى من أجلا بالغالي والنفيس  
أمي: **"المولدي"** حفظه الله .  
إلى التي نورت حياتي وسكنت قلبي خطيبي وزوجتي المستقبلية  
حبيبي: **"وسام"**

إلى الذين قاسموني رحم أمي "فيروز (إيمان، الهاشمي)، سهيلة ، إكرام ، عمار ، هبة الرحان ، إلى كل أفراد  
عائلي خصوصا أعمامي وأخوالي إلى ابن عمي العزيز إلى قلبي "يوسف" وابن خالتي "بوبكر" إلى خالتي وعماتي  
إلى جدتي الحبيبة "ايلاء" والعزيزة "مريم" وأمي الثانية "إسمهان"  
إلى كل الأصدقاء الجهة (بوتي، عماد، عبد الرؤوف، أيوب، طه، كادي، جمال، صديق، عبد الحكيم،  
زكرياء، يوسف، بشير، حسن، أمين، عبد الله، أحمد، معمر، إبراهيم) وإلى أصدقائي وزملائي (خالد، يعقوب،  
فتحي، يوسف، حميد، طارق، المكي، سفيان، كمال، عبد الله، همتارو)  
إلى كل من يسعهم الصدر ولم تسعهم القائة  
إلى جميع الأساتذة و الذين درست تحت إشرافهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي إلى الذي وجهني عند الخطأ  
وقام بتشجيعي عند الصواب ولم ييخل علينا بصغيرة و لا كبيرة  
إلى الأستاذ الفاضل : مرابط جالي

\* لا تلعن الظلام وأشعل شمعة \*

•• مناني محمد ياسين ••

## قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
	مقدمة

### الجانب التمهيدي

04	1-الإشكالية
06	2-فرضيات البحث
06	2-1-الفرضية العامة
06	2-2-الفرضيات الجزئية
06	3-أهداف البحث
06	4- أسباب إختيار الموضوع
06	5- أهمية موضوع البحث
07	6-تحديد مصطلحات البحث
10	7-الدراسات السابقة أو المشابهة
15	8- التعليق على الدراسات السابقة

### الجانب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي	
18	تمهيد
19	1-البرنامج التدريبي
19	1-1-ماهية البرنامج
19	1-2-أهمية البرنامج
20	1-3-الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
20	1-4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
20	1-5-خطوات تصميم برنامج رياضي
21	1-6-الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج

22	2-التدريب الرياضي
22	2-1-نبذة تاريخية على التدريب البدني و الرياضي
22	2-2-تعريف التدريب الرياضي
23	2-3-التدريب الرياضي
23	2-4-خصائص التدريب الرياضي
23	2-5-التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
24	2-6-التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
25	2-7-التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
26	2-8-التدريب الرياضي تتميز عملياته بالإستمرارية
26	2-9-واجبات التدريب الرياضي
27	2-10-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
28	2-11-أهداف التدريب الرياضي
29	2-12-قواعد التدريب الرياضي
32	2-13-مراحل التدريب الرياضي
33	2-14-أسباب إستخدام المجموعات في التدريب الرياضي
33	2-15-أشكال التدريب الرياضي
33	2-16-متطلبات التدريب الرياضي
34	2-17-مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
35	3-حمل التدريب
37	4-معنى أخلاقيات التدريب
37	5-طرق التدريب
37	5-1-مفهوم طرق التدريب
38	5-2-أنواع طرق التدريب
38	5-2-1-طريقة التدريب المستمر
38	5-2-2-طريقة التدريب الفتري
38	5-2-3-طريقة التدريب التكراري
38	5-2-4-طريقة التدريب الدائري
39	خلاصة
الفصل الثاني: الصفات البدنية	

41	تمهيد
42	1-تعريف الصفات البدنية
42	2-أنواع الصفات البدنية
42	2-1-التحمل
42	2-1-1-مفهوم التحمل
43	2-1-2-أنواع التحمل
44	2-1-3-طرق تنمية التحمل
44	2-2-الرشاقة
44	2-2-1-تعريف الرشاقة
45	2-2-2-طرق تنمية الرشاقة
45	2-3-القوة
45	2-3-1-مفهوم القوة
45	2-3-2-أنواع القوة
46	2-4-السرعة
46	2-4-1-مفهوم السرعة
47	2-4-2-مفهوم السرعة من الجانب التدريبي
47	2-4-3-مراحل بناء السرعة
48	2-4-4-أشكال السرعة
49	2-4-5-النواحي الفيزيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية
50	2-4-6-إختبار السرعة 30م
50	2-5-المرونة
50	2-5-1-مفهوم المرونة
51	2-5-2-تعريف المرونة
51	2-5-3-أهمية المرونة
52	2-5-4-أنواع المرونة
55	2-5-5-العوامل المؤثرة في صفة المرونة
56	2-5-6-التدليك والمرونة
56	2-5-7-مبادئ تنمية المرونة
57	2-5-8-طرق تنمية المرونة

58	2-5-9- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة
58	2-5-10- تنمية المرونة لدى الأشبال
59	2-5-11- تدريب المرونة لدى الأشبال
65	2-5-12- إختبار المرونة ثني الجذع أمام من الوقوف
67	خلاصة
<b>الفصل الثالث: كرة القدم والمرحلة العمرية</b>	
69	تمهيد
70	<b>I - كرة القدم</b>
70	1- تعريف كرة القدم
70	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
71	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
72	4- كرة القدم في الجزائر
74	5- مدارس كرة القدم
74	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
75	7- قوانين كرة القدم
77	8- طرق اللعب في كرة القدم
79	9- متطلبات كرة القدم
79	9-1- الجانب البدني
82	9-2- الجانب النفسي
83	9-3- الجانب المهاري
83	10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
84	11- أهداف رياضة كرة القدم
84	12- أهمية كرة القدم في المجتمع
85	<b>II - المرحلة العمرية</b>
85	1- تعريف مرحلة سن البلوغ 12 الى 15 سنة
85	2- أهمية دراسة المرحلة العمرية
86	3- مظاهر نمو المرحلة العمرية 12 الى 15 سنة
86	3-1- النمو الطولي والوزن
86	3-2- النمو الجسمي

87	3-3-النمو الحركي
87	3-4-النمو العقلي
88	3-5-النمو الإنفعالي
88	3-6-النمو الفسيولوجي
89	3-7-النمو الإجتماعي النفسي
90	خلاصة
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث</b>	
93	تمهيد
94	1-الدراسة الإستطلاعية
95	2-منهج الدراسة
95	3-أدوات الدراسة
97	4-صدق وثبات أداة الدراسة
98	5-مجتمع الدراسة
98	6-عينة البحث وكيفية إختيارها
99	7-متغيرات الدراسة
99	8-مجالات الدراسة
99	8-1-المجال المكاني
99	8-2-المجال الزماني
99	9-الأدوات الإحصائية المستعملة
100	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج</b>	
102	1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
102	1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار السرعة 10م.
103	1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار السرعة 20م.
104	1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار السرعة 30م.
105	2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
105	2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار ثني الجذع أمام من الوقوف
106	3-مناقشة نتائج الفرضيات
106	3-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى

107	3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
109	4-الإستنتاجات
110	5-استنتاج عام
112	خاتمة
113	اقتراحات وتوصيات
115	قائمة المراجع
	الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
98	يوضح المعايير العلمية للإختبارات	01
102	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبارات (T) لاختبار 10م.	02
103	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبارات (T) لاختبار 20م.	03
104	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبارات (T) لاختبار 30م.	04
105	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبارات (T) لاختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي.	05

### قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
25	يوضح الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01
28	يوضح الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
50	يوضح اختبار السرعة 30م من البدء العالي	03
65	يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة	04
66	يوضح الجهاز المستخدم في إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف	05
95	يوضح اختبار السرعة 30م من البدء العالي	06

95	ييين إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف	07
102	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لاختيار السرعة 10م.	08
103	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لاختيار السرعة 20م.	09
104	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لاختيار السرعة 30م.	10
105	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لاختيار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي.	11

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف أنواع الرياضات المعروفة قد حققت خطوة كبيرة للأمام في مطلع القرن الحادي والعشرون، وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

يشير مصطلح التحضير البدني في الوسط الرياضي إلى إستعمال مجموعة من آليات التدريب التي من شأنها أن ترفع من اللياقة البدنية، كذلك هي تمكنا من معاينة الحدود الفسيولوجية للرياضي بواسطة الكشف المستمر لمستويات الأداء الرياضي، و يركز التدريب البدني على أسس علمية، تكنولوجية منهجية، وهو يعمل على تحسين مختلف الجوانب البدنية من بينها السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق... إلخ.

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرون، فتستهدفهم لتعدد مهاراتها وتنوعها، فتظهر متعتها في إتقان اللاعبين للأداء المهاري ومدى التعاون في إستغلال هذه المهارات في خدمة الجماعة لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف التي يتربها المشاهدين مما دفع بدول كثيرة لبذل جهودا مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية بإعتبارها القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها لنمو وإزدهار اللعبة.

كما أن للتدريب الرياضي في كرة القدم العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والسرعة والمرونة هما من أهم هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة القدم وهما يعدان عاملان مهمان ومساعدان في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عالي مع بذل جهد أقل وإجتنااب الإصابات.

حيث أن السرعة الانتقالية تلعب دورا كبيرا في لعبة كرة القدم، وهذا ما وضحه طه إسماعيل (وآخرون) بأن هذا النوع من السرعة يستخدم ومطلوب في كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان إلى آخر.

و كذلك المرونة عنصر بارز في الأداء الحركي فهي أحد البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة من نوعية تمارين المرونة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير والتقويم النفسي، وأثناء أداء التمارين يكون للفرد أن يلاحظ حركاته ويتابع التقدم الذي يحرزه، وإن لصفة المرونة دورا كبيرا في إرتخاء العضلات وتنظيم حياة الأفراد والإعتناء بلياقة الجسم وتناسقه وقيامه.

وشهدت صفة المرونة تطورا كبيرا في السنوات الأخيرة من حيث إستعمالها وطرق تنميتها وأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية ووسيلة للإسترخاء النفسي والإسترجاع كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة (حركية، مطاطية، المدى الحركي....).

كما يشير أغلب العلماء إلى أنه يمكن تدريب وإكتساب نسبة عالية من مرونة المفاصل والعضلات في المرحلة العمرية ما بين 12 إلى 15 سنة حيث توصل كلارك بعد إستقراء العديد من الدراسات عن نمو المرونة الحركية إلى أن أغلب مفاصل الجسم تحقق نموا في مداها الحركي خلال المرحلة العمرية 12 إلى 15 سنة ثم يتوقف هذا النمو في 15 سنة بالنسبة للذكور و16 سنة للإناث فإستخلص بذلك إختلاف معدلات النمو الحركي وفقا لأنواع المفاصل وأن المرونة الحركية بشكل عام تتناقص مع زيادة العمر.

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية الوادي لكرة القدم صنف أشبال، لوحظ من خلال تدريبات فرق كرة القدم أن هناك إهمال للتمارين التي تهدف إلى تطوير صفتي السرعة والمرونة، إضافة إلى الاطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته.

ويندرج موضوع البحث تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

أولاً: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات من رسم خطوط لبحثنا هذا.

ثانياً: الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول حيث كان الفصل الأول يتحدث عن البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الصفات البدنية أما الفصل الثالث يتعلق بكرة القدم والمرحلة العمرية ومحاوله الإلمام بهذه الفصول.

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما:

الفصل الأول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة.

الفصل الثاني: تم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات.

القائب التمشيدى

الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

لا شك أن إتخاذ الطرق العلمية نهجا لتطوير الأداء هو السبيل الأمثل إلى تحقيق المرجو من تطلعات وآمال كانت في الماضي تعد من الأمور الصعبة في التنفيذ، ولكنها اليوم وفي ظل ثورة المعلومات والتقنيات أصبحت في متناول الأيدي مما جعلنا نلمس بأنفسنا دواعي هذا التطور من تحطيم أرقام قياسية كان من المستحيل تحقيقها، ولكن بفضل هذه الثورة العلمية التي إتخذت نهجا جديدا لتطوير الأداء البشري في كافة المجالات بشكل عام، وفي المجال الرياضي بشكل خاص، جعلتنا نشاهد مردود هذا التوظيف العلمي السليم لإمكانات الممارسين البدنية، مما انعكس على سلامة وسهولة الأداء الفني لأي مهارة وأصبح اللاعب يؤدي المهارة بقدر من الكفاءة. حيث ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية، وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى إرتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات.

والتدريب الرياضي عملية مبنية على أسس علمية تهدف إلى الارتقاء بمستوى كفاءة اللاعب لإنجاز المباريات تحت ظروف اللعب المختلفة، ولم يعد هناك مجال للشك في أن التخطيط بالأسلوب العلمي السليم هو أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتخطيط التدريب هو الذي يحدد واجبات التدريب وما يسعى إليه المدرب لتحقيقه فبدون التخطيط للتدريب لا يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة محددة.

حيث أن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلا عند إجراء الإختبارات الرياضية، وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيرا على ما حققه الرياضي على أرض الواقع، ولا يمكن الإستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية المدروسة، التي تدعم القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التدريب في تحسين مستوى اللاعب.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: " يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخططية والسماة الإرادية " <sup>1</sup>.

وهذا ما أبرزه حنفي محمود مختار: "لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا، ونظرة إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

1- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م، ص51.

بحيث أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب، والرجولة في الأداء الفني والخططية، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب".<sup>1</sup> وتؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم على أن السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات، حيث يشير مفهوم السرعة إلى "مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن".

علما أن السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم.

كما تعتبر المرونة أيضا من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية والأساسية لأداء المهارات الحركية حيث تساعد على سهولة واتساع المدى الحركي والذي يؤدي إلى سرعة الحركة، وتعتمد المرونة بصفة أساسية على أقصى مدى يمكن للمفصل أن يصل إليه لزيادة مدى الحركة والتي تمثل متطلبات عالية للحركة.

كما عرفها سعد أجميلي بأنها: "قابلية الجسم على تمطيه واتساع العضلات حسب حاجة الحركة دون حدوث إصابات جراء ذلك في العضلة أو المفصل".<sup>2</sup>

وهي كذلك من أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذا توافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ، الركبة، القدم والعمود الفقري.<sup>3</sup>

ولقد أصبح الإعداد البدني للاعبي كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر كل من صفتي السرعة والمرونة من أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية.

وفي ظل هذه المعطيات نطرح التساؤل الرئيسي:

○ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي السرعة والمرونة على لاعبي كرة القدم؟

#### التساؤلات الفرعية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة في كرة القدم؟.

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة في كرة القدم؟.

1- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" دار الفكر العربي، مصر، 1998م، ص53-54.

2 - سعد حماد أجميلي: "التدريب الميداني في القوة والمرونة" دار دجلة، ط1، سنة 2014، ص34.

3 - حسن السيد أبو عبده: "الإعداد البدني للاعبي كرة القدم"، الفتح للطباعة والنشر، ط1، 2008، ص256.

## 2- الفرضيات

✓ العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.

✓ الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

## 3\_ أهداف البحث:

إن الهدف الأساسي من هذا البحث هو:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- الوقوف على أهمية تطوير صفتي المرونة والسرعة عند لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهمية كل من السرعة والمرونة في المرحلة العمرية من 12\_15 سنة.
- إبراز أهمية المرونة والسرعة على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
- أهمية البرنامج التدريبي على تطوير صفتي المرونة والسرعة.
- إعطاء صورة على طرق تنمية كل من المرونة والسرعة.
- إعطاء نموذج مثالي لتطوير صفتي المرونة والسرعة.
- محاولة إكساب خبرة وتجربة من خلال البرنامج المطبق على العينات المأخوذة.
- إجراء إختبارات قبلية وأخرى بعدية لعيني البحث الشاهدة والتجريبية حتى نتحقق من صحة الفرضية.
- تقييم أداء صفتي المرونة والسرعة عند لاعبي كرة القدم.
- إبراز المدة يمكن أن تتطور فيها كل من الصفتين المرونة والسرعة.
- التعرف على أكثر أنواع المرونة والسرعة تطوراً.

## 4\_ أسباب إختيار الموضوع:

- الرغبة في التعرف أكثر على دور كل من المرونة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع.
- لرغبة في إفادة الآخرين بهذه الدراسة.
- الدافع النفسي المتمثل في الميل لرياضة كرة القدم، وما تقدمه من متعة رياضية.

## 5\_ أهمية البحث:

إن بحثنا هذا يعد إثراء للمجال العلمي حيث سيقدم الباحث مدى تأثير كل من السرعة والمرونة على أداء لاعبي كرة القدم للأشبال في المرحلة العمرية 12-15 سنة وهي مرحلة تعتبر إنتقالية من صورة إلى أخرى حيث يمكن للباحث أو القارئ أن يفهمها.

ونستطيع من خلال هذا البحث الوصول إلى تحديد مؤشرات كافية لإثبات التأثير والأهمية البالغة لصفتي السرعة والمرونة، كما أن هذا البحث يعد تكملة للبحوث والدراسات السابقة ومقدمة وقاعدة للبحوث الأخرى لطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال.

- توضيح مدى تأثير صفتي المرونة والسرعة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة والسرعة عند لاعبي كرة القدم.
- الإطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة والسرعة على صفتي المرونة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهمية كل من المرونة والسرعة عند المرحلة العمرية المدروسة.
- إبراز المدة الكافية لتطوير صفتي المرونة والسرعة.

## 6\_ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

## 6-1 - التدريب الرياضي العلمي:

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

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

يعرفه بسطويسي: بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.<sup>2</sup>

● **التعريف الاجرائي:** هو إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق.

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

2 \_ بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، د. ط، 1999، ص 48، 313.

## 6-2- التعريف بالبرنامج:

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون لبضع أسابيع، يوضع من أجل هدف معين إلى غاية الوصول إلى حالة مفضلة، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال التي تقدم فيه هذه البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وإمكانيات واستعدادات وخصائص وميول الأفراد، ولكن على طرفي هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع، وأيضا يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية، ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج<sup>1</sup>.

كما عرفه محمد حسن علاوي: " هو الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية "<sup>2</sup>.

● **التعريف الاجرائي:** هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك توزيع

زمني وطرق تنفيذه وإمكانيات تحقيق هذه الخطة

## 6-3- المرحلة العمرية (12-15 سنة) أشبال:

يطلق عليها أيضا مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضائل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتغيرات جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات.<sup>3</sup>

- كما عرفه إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة انعكاس حاسمة في حياة الانسان إذ ما يبلغه من تقديم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحادثة.<sup>4</sup>

● **التعريف الاجرائي:** هي مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضائل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتغيرات

جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات.

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

2- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م، ص51.

3- سعدية محمد جهاد: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، ط، 1980 ص 25.

4- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، دط، بغداد 1999، ص331.

## 6-4-الصفات البدنية:

## 6-4-1-السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.<sup>1</sup>

يفهم من مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها " القابلية على الاستجابة العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض و الانبساط العضلي".

● **التعريف الاجرائي:** مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن.

## 6-4-2-المرونة:

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، أي أنها مدى الحركة التي تسمح به مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم بكل من الوحدات الخطية ( السنتيمتر، البوصة، القدم) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية (الدرجة النصف قطرية، الدرجة بالتقدير الستيني) ويبدو أن هناك عدم اتفاق بين علماء التدريب على خصوصية لمستويات المرونة بشكل عام، فلكل مفصل من مفاصل الجسم لديه المدى الحركي المميز له، ولا يمكن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أي فرد من خلال قياس المدى الحركي لواحد أو أكثر من مفاصله، فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب ونفس المعيار وبهذا فإن المرونة تتأثر بحالة المفصل تشريحياً وحالة العضلات الحاملة لهذا المفصل من حيث توترها أو انبساطها أو مدى مطايتها، ويعرف للمرونة عدة مصطلحات مثل: المرونة المركبة، المطاطية، مدى الحركة، وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة، فضلاً عن ارتباطها بالأداء الحركي في المجال الرياضي وسيرورة الحياة اليومية وكذا تخصص الرياضي كالتركيز على مفصل الفخذ لمسابقي الحواجز، ومرونة مفاصل الكتف والقدمين والركبتين للسباحين، ومرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد للاعبي رمي الرمح.<sup>2</sup>

كما عرفها سعد أجميلي بأنها: " قابلية الجسم على تمطيه واتساع العضلات حسب حاجة الحركة دون حدوث إصابات جراء ذلك في العضلة أو المفصل".<sup>3</sup>

● **التعريف الاجرائي:** قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية.

1 \_ محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص180.

2 - Jürgen Weineck: **biologie de sport**, édition vigot. France 1992 p 273.

3 - سعد حماد أجميلي: "التدريب الميداني في القوة والمرونة" دار دجلة، ط1، سنة 2014، ص34.

6-5-تعريف كرة القدم:

6-5-1-التعريف اللغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون ( foot balle) ما يسمى عندهم (رغبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer).<sup>1</sup>

6-5-2-التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.<sup>2</sup>

• **التعريف الاجرائي:** هي لعبة جماعية تدور بين فريقين لكل منهما 11 لاعبا لمدة 90 دقيقة للوصول الى الهدف نفسه.

7-الدراسات السابقة والمشاهدة:

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

❖ **الدراسة الأولى:** دراسة كل من (ماهر احمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف) رسالة ماجستير

أجريت هذه الدراسة سنة 2003 بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة بغداد، تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم " دراسة ميدانية على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة، وقد طرحة الإشكالية كالاتي:

• هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير القدرات البدنية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم؟

-الفرضيات: كانت كالاتي:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

-**منهج البحث:** إن مشكلة البحث هي التي تحدد استخدام المنهج العلمي لحلها، حيث تم استخدام المنهج التجريبي كونه انسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث.

1 - روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص5.

2 - مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص9.

- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي الحسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم 2003-2004 حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعبا تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (4) وتم تقسيم العينة (36) لاعبا إلى مجموعتين.

أ- المجموعة الضابطة وعددها (18) لاعبا يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي.

ب- المجموعة التجريبية وعددها (18) لاعبا يطبق عليها البرنامج المقترح.

وقد تم تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات.

#### - أهداف الدراسة:

1. وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم.

2. تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

#### - النتائج:

1. مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم:

هناك فرق دال إحصائيا عند نسبة خطأ  $0.05 >$  في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المهارات الأساسية لصالح الاختبار البعدي.

2. مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية:

هناك فروق ذات دالة إحصائيا عند نسبة خطأ (0.05) في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

3. مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر القدرة البدنية:

هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرة البدنية وهي على التوالي (المرونة-السرعة الانتقالية-الرشاقة-المطاولة الخاصة-القوة المميزة بالسرعة).

❖ الدراسة الثانية: دراسة "إسماعيل عبد زيد عاشور" مذكرة لنيل شهادة الماجستير، دراسة ميدانية لطلبة فرع التربية الرياضية (صنف ثاني) في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، العراق، سنة 2005/2006، مجلة علوم الرياضة العدد الأول 2009.

#### الفرضيات:

يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم ويعطي نتائج أفضل في تحسين مستوى السرعة لدى الطلبة.

**المنهج المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه أدق البحوث للوصول إلى معرفة النتائج، كما تم استخدام الباحث العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية-جامعة المستنصرية-وذلك كون مادة كرة القدم هب إحدى المفردات للفصل الدراسي الثالث. وبلغت العينة (27) طالب بعد إن استبعد ثلاثة لاعبين وذلك لتأجيلهم للعام الدراسي 2002-2003 وكانت نسبت العينة 90% من المجموع الأصلي، وكان متوسط أعمار الطلبة بين 20-21 سنة.

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2002/9/4 على عينة من الطلبة عددهم (16) طالب من مجتمع البحث اختيروا بالطريقة العشوائية.

**هدف البحث:**

معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

**النتائج المتوصل إليها:**

إن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل. البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

❖ **الدراسة الثالثة:** دراسة كل من "عبد الله رمضان" و "مختار الصديق عبد الحق" مذكرة بعنوان (أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية، مذكرة لغرض نيل شهادة الليسانس، بحث تجريبي اجريه على تلاميذ (9-12) سنة ذكور في مدرستي عدل 1 و عدل 2 بمدينة وهران، الجزائر، سنة 2006/2007.

**الفرضية:** للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية.

**أهداف الدراسة:**

التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

- دراسة خصوصيات الطفل (9 - 12 سنة) المتعددة.

- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

**المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

**عينة البحث:** اختيرت العينة بطريقة عشوائية متكونة من (90) تلميذ.

**العينة التجريبية:** تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يدرسون بالمدرسة الابتدائية عدل (2) بولاية وهران.

**العينة الضابطة:** وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة الابتدائية عدل (1) بولاية وهران.

النتائج المتوصل إليها: على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على إن البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الإيجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

❖ **الدراسة الرابعة:** دراسة قلائي يزيد شهادة ماجستير لسنة 2006-2007 بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، تحت عنوان "تأثير التدريب الخاص على تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم" دراسة ميدانية لفريق ثانوية عين كرشة بولاية أم البواقي 16-18 سنة. وتهدف الدراسة إلى :

- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية 16-18 سنة.
- إبراز المدة التي يمكن أن تتطور فيها صفة المرونة.
- التعرف على مدى تأثير العملية التدريبية على صفة المرونة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، بحيث تمت التجربة على 19 تلميذ من ثانوية عين كرشة ولاية أم البواقي، ثم قسمت إلى ثلاث مجموعات، شاهدة و ضابطة وتجريبية، بحيث أن الشاهدة لا تمارس التدريب و الضابطة تمارس التدريب العادي، والتجريبية تمارس التدريب الخاص بتطوير صفة المرونة. وقد خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة التي لا تمارس التدريب.
- وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي تمارس التدريب العادي مرتين في الأسبوع ولكن بنسبة قليلة نظرا لأهمية التدريب.
- وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي تمارس التدريب الخاص بصفة المرونة.

❖ **الدراسة الخامسة:** دراسة إيمان حسن 2001 رسالة ماجستير وكانت تحت عنوان "تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي". وتهدف الدراسة إلى:

- إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة والمرونة للاعبات الجمناستيك الإيقاعي للناشئات.
  - معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي.
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي على 10 من اللاعبات الناشئات في الجمباز الإيقاعي، حيث تم إختيار العينة كمجموعة واحدة ، ثم تقسيمه إلى 5 لاعبات مجموعة ضابطة و 5 لاعبات مجموعة تجريبية، وقد استخدمت الباحثة 5 اختبارات بدنية و 5 اختبارات مهارية. وبعد تطبيق البرنامج المقترح ظهرت النتائج التالية:

- أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة والمرونة بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة ولصالح الإختبارات البعديّة.
  - ساهم المنهج التدريبي المقترح إيجابيا في تطوير مهارات الجمناستيك الإيقاعي قيد البحث من خلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج التقييمين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة.
  - وجود فروق إحصائية بين الإختبارات البعديّة للمجموعة التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة.
- ❖ **الدراسة السادسة:** دراسة رائد فائق قاسم حسين، مذكرة لغرض نيل شهادة الماجستير بعنوان "اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" في محافظة نابلس، سنة 2011.

**-هدف البحث:** هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاثة وحدات تدريبيّة أسبوعيّة على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وعلى العناصر المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- المنهج المستخدم:** وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة الدراسة وصولا لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (5) إختبارات بدنية و (5) إختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي، القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة.
- عينة البحث:** تكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي.

**النتائج المتحصل عليها:** أظهرت نتائج الدراسة، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس). وأوصى الباحث بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تساهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للإرتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبيّة المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

## 8- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشاهدة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت كافة الدراسات على الاختبارات لقياس الخصائص البدنية لتطوير إما صفتي السرعة والمرونة معا أو كل صفة على حدى وكذلك اتفقت في النقاط التالية :

## ● من حيث العنوان :

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول تطوير صفتي السرعة والمرونة عند الرياضيين.

## ● من حيث المنهج :

هناك ستة دراسات كلها استخدمت المنهج التجريبي.

## ● من حيث الأدوات :

استخدمت كل الدراسات الإختبارات البدنية أو المهاربة كلا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة .

## ❖ الإستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة :

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

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

الغائب النظري

# الفصل الأول

البرنامج التدريبي

والتدريب الرياضي

**تمهيد :**

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب وإختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

## 1. البرنامج التدريبي:

### 1-1- ماهية البرنامج:

عرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة لتحقيق هدف واحد".

ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها"<sup>1</sup>.

### 1-2- أهمية البرامج:

يمكن ان نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **إكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية<sup>2</sup>.
- **تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- **الإقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات<sup>3</sup>.

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص42.

2- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1996، ص13.

3- المرجع نفسه، ص17-45-46.

● **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض.

### 1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج.<sup>1</sup>
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

### 1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءاً مكملًا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.<sup>2</sup>

### 1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي: لتصميم برنامج حلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد

يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 43.

2- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، ص 106.

3. محتوى البرنامج.

4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5. تنفيذ البرنامج.

6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7. تقييم البرنامج.<sup>1</sup>

**1-6- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:** هناك مجموعة من الإحتياجات والإجراءات يجب

مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

• **ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:**

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

• **الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:**

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

• **مراعاة حمل التدريب :**

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرء للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.<sup>2</sup>

• **مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:**

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة الإيجابية تعتمد على التحرك والنشاط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرء لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذوية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

1- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص107.

2- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص60-62.

• تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.<sup>1</sup>

• تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.<sup>2</sup>

2. التدريب الرياضي:

1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً وعفويًا.. دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لإجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها... وذلك بهدف كسب قوته. وبتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، الإرسال).

مر الانسان القديم بعد ذلك في ظروف إجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسؤولاً عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بناءه جسمانياً ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها، ومن هنا أصبح لزاماً التدريب البدني أمراً ملحاً وضروري لكل فرد.<sup>3</sup>

2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".<sup>4</sup>

1- يحي السيد يحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص108.

2- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص63-65.

3- بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص19.

4- www.phy-edu.net يوم 2015/02/03 على الساعة 15:15.

## 2-3- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".<sup>1</sup> وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".<sup>2</sup> كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية الممكنة".<sup>3</sup> ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".<sup>4</sup>

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "إنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".<sup>5</sup>

## 2-4- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

## 2-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، إحداها تعليمي والآخر تربوي نفسي"

1- مفتي إبراهيم حامد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص19.

2- المرجع نفسه، ص19.

3- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002، ص9.

4- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002، ص17.

5- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997، ص78.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى إكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكتساب 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 ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء 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 والتصميم<sup>1</sup>.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها<sup>2</sup>.

## 2-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينات، تلعب دورا أساسا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب 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"<sup>3</sup>.

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:<sup>4</sup>

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.

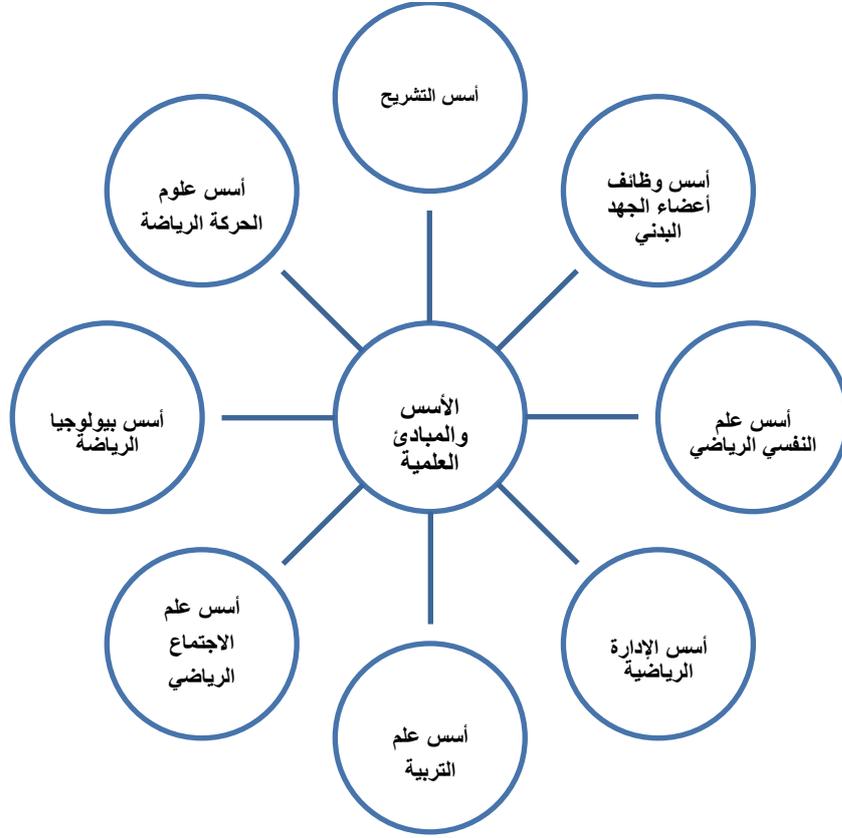
1- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 19.

2- مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الحواجبا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 1، عمان، الأردن، 2005، ص 26.

3- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، مرجع سابق، ص 21.

4- المرجع نفسه، ص 22.

- علم النفس الرياضي .
- علوم التربية .
- علم الاجتماع الرياضي .
- الإدارة الرياضية .



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

## 2-7- 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"<sup>1</sup>.

1- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدریب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص22، 23 .

"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 والاستقلال في التفكير والابتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".<sup>1</sup>

## 8-2- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسمًا معينًا ثم تنقضي وتزول وهذا يعني ان الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام 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".<sup>2</sup>

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورًا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".<sup>3</sup>

## 9-2- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها على ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

## 2-9-1- 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 متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا 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 اهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على ان يحب اللاعب لعبته اولا، 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 وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب او الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

1- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ط1، ص27، 28.

2- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص22.

3- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، دط، ص14، 15.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة 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... إلخ .

### 2-9-2- الواجبات التعليمية 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 الخططية الضرورية للرياضة التخصصية.<sup>1</sup>

### 2-9-3 الواجبات التنموية للتدريب:

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

### 2-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

- لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعي أربع جوانب ضرورية وهي:<sup>2</sup>

#### 2-10-1- الإعداد البدني:

- يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

#### 2-10-2- الإعداد المهاري:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

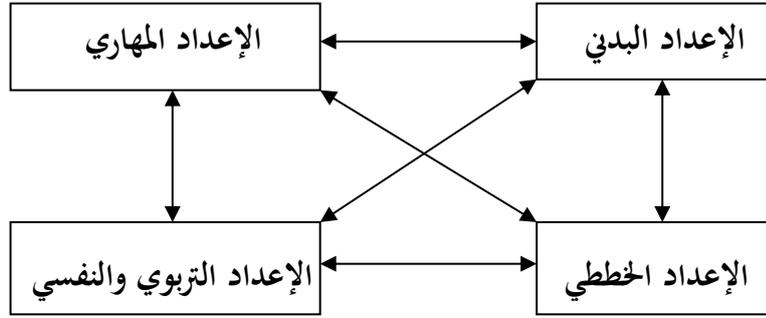
#### 2-10-3- الإعداد الخططي:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إنتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، مرجع سابق، ص30.  
2- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص24، 25 .

## 2-10-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة الألعاب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم (2): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

## 2-11- أهداف التدريب الرياضي: من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارة الحططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة، إلخ...<sup>1</sup>

1- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998، ص12.

كما يهدف التدريب الرياضي غلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية<sup>1</sup>. بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الانسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي<sup>2</sup>.

## 2-12- فوائد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي<sup>3</sup>:

### 2-12-1- العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية وإكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساسا علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء ترمينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين اهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح اخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية إبتكارية.

### 2-12-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، إن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص21.

2- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص20.

3- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص45-48.

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
- ان يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.<sup>1</sup>

### 2-12-3- الإيضاح:

- لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهار معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ولا يأتي ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:
- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا او يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه بالتقديم البصريين وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
  - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
  - أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.<sup>2</sup>

### 2-12-4- التدرج:

- يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الإرتفاع بها ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابقا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لابعوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.
- لقد أصبح التدرج للوصول على احسن مستوى من الداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

1- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص48.

2- ، مرجع نفسه، ص48.

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.<sup>1</sup>

### 2-12-5- الإستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيًا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقًا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكائهم وسلامة حواسهم يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه نتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائمًا حافزًا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات.<sup>2</sup>

### 2-12-6- الإستمرار:

يلعب الإستمرار دورًا هامًا في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وأن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديديتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

1- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 48.  
2- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 27-29.

- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.<sup>1</sup>

## 2-13- مراجل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و 15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعاً لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1. القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
2. التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيما يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل مرحلة تدريب المستويات العليا).<sup>2</sup>

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1996، ص 39.

2- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 29.

## 2-14- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لإستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية هناك إعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر تداخلا أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض ومن الخبرة التي يولدها عمل المجموعة، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلا لإعتبارات إجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معا أحيانا يكون التفكير المنطقي هو إتخاذ هذه الأشياء معا.<sup>1</sup> كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءا من عملية التدريب.

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي وذلك من أجل تقييم الإختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها إختلاف الظروف والمواقف.<sup>2</sup>

## 2-15- أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

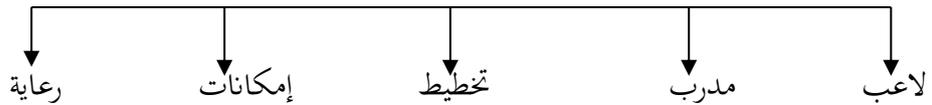
**2-15-1- التدريب بالمشاركة:** والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الإستمتاع بالمشاركة.

**2-15-2- تدريب الأداء:** وهو في الأساس معرفي يشمل إعدادا محددًا ومتخصصًا من أجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي والبيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... إلخ).<sup>3</sup>

## 2-16- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة اجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

## 2-16-1 متطلبات التدريب الرياضي عامة:



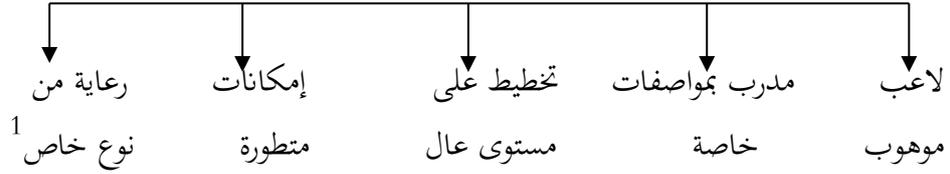
1- مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط، دت، ص27، 26.

2- نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص31، 32.

3- المرجع نفسه، ص 32.

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات.

## 2-16-2- متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:



## 2-17-2- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي:

2-17-2-1- مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

2-17-2-2- مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

2-17-2-3- مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

2-17-2-4- مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

2-17-2-5- مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

2-17-2-6- مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

2-17-2-7- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

2-17-2-8- مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن ان تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

2-17-2-9- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطي للاعب او حت لطالب المدرسة يجب ان يكون نافعا.

2-17-2-10- مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب. وإنما تساعده.<sup>2</sup>

1- بسطوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، مرجع سابق، ص 38، 39.

2- كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004، ص 122.

### 3. حمل التدريب:

#### 3-1- تعريف حمل التدريب: يعرف "Harrar" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي

الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".<sup>1</sup>  
في حين يفرق "مت فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وأعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي وأعتبره درجة الإستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى إستشارة عمليات الإستشفاء.<sup>2</sup>

#### 3-2- مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

#### 3-3- مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل أقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

1- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص59-61.  
2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص52.

### 3-4-4- مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

### 3-4-4-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم بالتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

### 3-4-4-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنمية مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، إكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

### 3-4-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.<sup>1</sup>

### 3-4-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

### 3-4-4-5- مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.<sup>2</sup>

1- محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، 1985، ص83.

2- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص67-74.

### 3-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.<sup>1</sup>

### 4. معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الإجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ وإعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
- قابلية لن تكون حكما طيبا أو شريرا.

### 4-1- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقساوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الإجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن اول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا ما يبرز تأثير المجتمع على اخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.<sup>2</sup>

### 5. طرق التدريب:

5-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها: (المنهجية ذات النظام والإشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

1- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مرجع سابق، ص75

2- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص210.

## 5-2- أنواع طرق التدريب:

**5-2-1- طريقة التدريب المستمر:** يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبيا.

**أهدافها:** تطوير التحمل (منخفض الشدة، مرتفع الشدة).

**5-2-2- طريقة التدريب الفتري:** يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل، المتتالي للحمل والراحة.

**أقسامها:** طريقة التدريب الفتري (العام ، الهوائي ، العضلي).

**5-2-3- طريقة التدريب التكراري:** تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.

**أهدافها:** القوة العضلية القصوى، السرعة، القوة المميزة بالسرعة.

**5-2-4- طريقة التدريب الدائري:** هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب (المستمر، الفتري ، التكراري).

**مميزاتها وخصائصها:** يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الأساسية، تنمي من خلاله السرعة القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة تطور القدرات البدنية فرديا، توفر الجهد والوقت، التشويق والإثارة استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.<sup>1</sup>

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص 216.

### خلاصة:

من خل ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالإعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال اهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.

كما تطرقنا إلى اخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على اخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

الفصل الثاني

الصفات البدنية

تمهيد:

لقد أسفرت البحوث النظرية و العلمية عن نتائج و تطبيقات تعتمد في جوهرها على تفسير ميكانيزمات العمليات الوظيفية لجسم الإنسان، و يعتمد القائمين على العمليات التدريبية من دارسين و مدربين على معلومات نابعة من حقائق علمية و محققة وهي نتيجة للبحوث المختلفة.

فالإعداد البدني للاعب و إثارة وعيه يمكن أن يعطي في الميدان ما يريده المدرب لهذا و يجب تحسين تحكم الرياضي من جميع النواحي و خاصة البدنية منها.

بحيث أن متطلبات الكرة الحديثة تستوجب على مدرب كرة القدم التركيز و الاهتمام بالصفات البدنية بصفة عامة وصفتي السرعة والمرونة بشكل خاص لأنهما يعتبران من أكبر عوامل التميز في الأداء بين اللاعبين و يعطيان الإضافة للاعب داخل الميدان لكي يصبح لاعبا متميزا.

لذا يدور محتوى هذا الفصل حول الصفات البدنية بكل أشكالها وخاصة صفتي السرعة والمرونة.

## 1. تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطوية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر.<sup>1</sup>

وللصفات البدنية مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعريف لها ( القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية ) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.<sup>2</sup>

## 2-أنواع الصفات البدنية:

### 2-1-التحمل:

### 2-1-1- مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف "Datchkof" التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي<sup>3</sup> .  
أما ماتيفيف "Matveiv" فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة  
و هناك قسمين من التحمل :

### أولا : التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800م ، 1500م ، 5000م.

1 \_ سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص283 .

2 \_ محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992، ص179.

3\_ ريان مجيد خريبط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989، ص 31

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، وكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب ، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها .

### ثانيا : التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400 م عدو ، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م و 400 م بألعاب القوى و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس.<sup>1</sup>

### 2-1-2- أنواع التحمل :

\* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من (40 ثا إلى 02 د) كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

\* التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة .

\* التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .

\* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية .

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض.<sup>2</sup>

1 \_ كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان 2004 ص 87-88.

2 \_ طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989، ص 101

### 2-1-3- طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع ، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 140 – 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة

بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي والدائري .

\* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دبورما Delorme " أنه يمكن التدرّب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

\* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة ( 10-20-30-50 م ) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.<sup>1</sup>

### 2-2- الرشاقة:

#### 2-2-1- تعريف الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.<sup>2</sup>

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

كما انه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري ، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا

1 \_ كمال جميل الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21، مرجع سابق، ص 92

2\_ مرجع نفسه، ص 86 – 87.

مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة ، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

### 2-2-2- طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا

يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب .

وينصح هارا "Haare" ومانتيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة .

✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات .

✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين — تقصير مساحة الملعب .

✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين

✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

### 2-3- القوة:

#### 2-3-1- مفهوم القوة:

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.<sup>1</sup>

#### 2-3-2- أنواع القوة:

#### 2-3-2-1- القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب.<sup>2</sup>

1 \_ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992، ص 171.

2 \_ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1987، ص 80.

### 2-3-2-2- القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو.

### 2-3-2-3- تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته.<sup>1</sup>

### 2-3-2-4- القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها ( المندلاوي وأحمد ) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.<sup>2</sup>

أما ( سليمان ) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة "، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن ، أما ( المندلاوي والشاطي ) فقد عرفها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى.<sup>3</sup>

### 2-4-2- السرعة:

### 2-4-2-1- مفهوم السرعة:

يفهم من مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها " القابلية على الاستجابة العضلية التي تنتج عن التبادل

السرير بين الانقباض و الانبساط العضلي".

و السرعة ترتبط بالقابلية كالقوة العضلية أو بعملية تغيير الاتجاه. ويستخدم للدلالة على أداء الحركة الواحدة أو عدة حركات في أقصر زمن ممكن، أو أنها القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن هناك مفاهيم كثيرة لمصطلح السرعة ، أي أنها تختلف طبقاً للمفهوم الفيزيائي و الفسيولوجي و التدريبي الرياضي.<sup>4</sup>

1 \_ محمد حسن علاوي، علم التدريب، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1989، ص115.

2 \_ قاسم المندلاوي، احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979، ص45.

3 \_ قاسم المندلاوي ، محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1987 ، ص85-86

4 \_ Jürgen Weineck, **Biologie du Sport**, Edition Vigot, Paris 1992, Page 292

## 2-4-2- ويعرف مفهوم مصطلح السرعة من الجانب التدريبي:

بأنها" القابلية على أداء حمل معين بأقصر زمن ممكن، ويعرفها (هارة) بأنها حالة الاستجابة العضلية، أي أقصى استجابة عضلية بين الانقباض و الانبساط العضلي".

و تعرف أيضا" قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت ظروف زمنية معينة في أقصر مدة"، سرعة التكرار لا تقاس بعدد مرات التكرار على الوحدة الزمنية أثناء رفع ثقل خفيف نسبيا عند تدريب القوة الانفجارية.

## 2-4-3-مراحل بناء السرعة:

تناول العديد من الباحثين مراحل بناء السرعة لدى الإنسان، وكان الاختلاف واضحا بينهم على الفترات العمرية التي تظهر السرعة فيها، حيث ظهر أن أولى مراحل بناء السرعة تبرز بصورة جلية في عمر 8 إلى 10 سنوات.

و يعد العمر الذي يتم فيه البدء بالتدريب الرياضي مهما جدا، بينما يتم التدريب الرياضي للمبتدئين في عمر (14- 15 سنة) و يمكن الوصول إلى السرعة القصوى في عمر 17-18 سنة.

يتمكن الطفل في الفترة العمرية التي تقع في 8 سنوات التدريب على تطوير السرعة الحركية حيث تتزامن مع تطوير القوة العضلية.

و تؤكد المصادر العلمية أن بدء تدريب السرعة يكون في عمر 9 سنوات لأن طبيعة الأجهزة الوظيفية تتقبل في هذه الفترة العمرية الكثير من التمارين البدنية، إذ يتم بناؤها بدقة و تكون أساسية في بناء التدريب الرياضي. و يظهر أن قواعد السرعة فسيولوجيا تكمن في عدم استقرار الجهاز العضلي العصبي، فضلا عن عدم استقرار الألياف العضلية و الأجهزة و الأعصاب و العودة إلى الوضع الطبيعي بعد الانتهاء من الحوافز و تحقيق الاتزان الطبيعي.

إن عدم ثبات الألياف يؤدي إلى زيادة السرعة، مستوى تطور السرعة الذي يظهر من خلال أقصى سرعة للتردد الحركي لا يكون سببا في عدم استقرار الجهاز الحركي، و ليس بسبب الوصول إلى أكثر عدد من النبضات العصبية في الوحدة الزمنية، بل يكمن السبب في انتقال عمل الأعصاب الحركية من حالة الاستثارة إلى حالة الخمول أو العكس.<sup>1</sup>

تتعلق عملية الاستثارة و الخمول بعملية التحويل تنسيق عمل العضلات المركزية و اللامركزية، فضلا عن الإيقاع الحركي الخاص. و تؤكد الدراسات أن سرعة الرياضي تعد صفة حركية مركبة، فالأشكال الرئيسية لظهور السرعة تكمن في سرعة رد الفعل الحركي و سرعة زمن الأداء الحركي لمرة واحدة و أداء الفعل الحركي.

1 \_ Jürgen Weineck, " Manuel de l'entraînement " , Edition Vigot , Paris ,1986 page340.

وهناك أهمية خاصة لسرعة الفعل الحركي الكامل، فالسرعة الحركية تظهر سرعة الرياضي بشكل غير مباشر. وتؤكد الدراسات أن نتائج تطوير السرعة لا يتعلق بالعمر المبكر أو التأخر، حيث لا توجد علاقة بين تطور السرعة من عمر 8 سنوات و عمر 17 سنة.<sup>1</sup>

#### 2-4-4-4 أشكال السرعة:

لقد قسم الباحثون السرعة إلى ثلاث أشكال هي:

- السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية.

- رد الفعل الحركي.

#### 2-1-4-4-2 السرعة الانتقالية:

تعرف بأنها " الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر خلال وحدة زمنية معينة". فضلا عن أنها سرعة الانتقال في الحركة المستقيمة من مكان إلى آخر تساوي المسافة على الزمن. و يطلق على السرعة الانتقالية " القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة". و يتم خلال السرعة الانتقالية " انتقال الجسم ليقطع إزاحة معينة بحيث تقطع أجزاء الجسم كافة المسافات نفسها بالفترة الزمنية نفسها و تكون سرعة هذه الأجزاء متساوية و تتخذ مسارات الأجزاء الخطوط المستقيمة أو المنحنية".

#### 2-2-4-4-2 السرعة الحركية:

تعرف بأنها " سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة عن أداء الحركات ذات الصيغة الثنائية أو الثلاثية". و تعرف أيضا بأنها " الحركة التي يبقى فيها مركز الثقل ضمن قاعدة الاتزان على الرغم من تغيير وضعه أثناء الحركة المرتكزة أو يخرج عنها مثل حالات طيران الجسم".<sup>2</sup>

كما يفهم منها " أداء حركة ذات هدف معين لمرة واحدة و عدة مرات متتالية في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة محدد".

#### 2-2-4-4-2 رد الفعل الحركي:

يعرف بأنه " عامل عصبي مبني على الانتباه و قدرة الرياضي على إدراكه للعمليات الحركية المطلوبة". وتعرف " قدرة الفرد على الفعل الحركي بأسرع زمن ممكن". و تعرف " الفترة الزمنية بين ظهور الحافز و الرد عليه وفق استجابة خاصة، أي الزمن الذي يستغرقه الرياضي لبدء حركة الاستجابة".

1 \_ أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، جامعة حلوان 1998، ص 187.

2 \_ Jürgen Weineck, « Manuel de l'entraînement », Edition Vigot , Paris ,1986 page 344

هناك نوعان من رد الفعل هما:

• رد الفعل البسيط:

ويعرف بأنه " أسلوب الإجابة عن الحافز ووضع الحافز الناتج من الحركة و حركة الانفعال".

• رد الفعل المعقد:

يعرف بأنه " فعل حركي يشترك فيه حالات نفسية و رد الفعل الحركي البسيط و الحركة".

يعرفه (علاوي) " استجابة غير واعية لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الذي سيحدث ونوع الاستجابة الحركية".

أما زمن رد الفعل فيعرف " الزمن الذي يستثمر الحركة في النسيج الليفي خلال حدوث الإثارة في بداية رد الفعل الإرادي إلى بدء الحركة. و تعرف السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير و بين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير. أما زمن العبء فيطلق على الفترة الزمنية للحفز في بدايته إلى استقراره".<sup>1</sup>

2-4-4-2- النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية:

\* التدريب باستخدام السرعة تحت القصى و القصى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى الانقباض العضلي ما إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الابتسام و الاسترخاء.

\* استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار أكثر حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء.

\* تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح باستعادة الشفاء و تتراوح في الغالب من 3-5 دقائق.

\* عدم استخدام السرعة القصى بما لا يزيد على 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

\* يجب العناية بعمليات التهيئة و الإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات و الأوتار و الأربطة.

\* الاستفادة من تأثير عامل التمطية على تمارين السرعة و المقدره على الاسترخاء.

\* يحسن البدء بترتيبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة من فاعلية هذه الترتيبات و عدم تأثر الجسم بالتعب.

\* الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية سرعة الانتقال.<sup>2</sup>

1 \_ قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997، ص519.

2 \_ Jürgen Weineck, **Biologie du Sport**, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296

## 2-4-5- إختبار السرعة 30م:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة يد، ساعة توقيت، صافرة.
- وصف الأداء: يدير الاختبار شخصان
- الأول: يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولاً عن الإنطلاق.
- الثاني: ينتبه إلى إشارة ذراع المركز بالبداية بتشغيل ساعة الإيقاف، ثم إيقافها بعد أن يجتاز اللاعب خط النهاية.
- القواعد: يسجل الزمن الذي بين إشارة المركز بالبداية واجتياز اللاعب خط النهاية.
- التسجيل: يسجل الزمن بالتواني الى اقرب عشر الثانية.<sup>1</sup>



شكل رقم (03): يوضح اختبار السرعة 30م من البدء العالي

## 2-5- المرونة:

### 2-5-1- مفهوم المرونة:

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية<sup>2</sup>.

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل لجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط

1 \_ سليمان علي حسن (وآخرون)، المبادئ التدريبية في كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1993، ص372.

2- أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، الأتجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، دط، 2008، ص201.

بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط، وبذلك يمكن القول بان المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات<sup>1</sup>.

### 2-5-2- تعريف المرونة:

يعرفها كل free و harre المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل<sup>2</sup>.

وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية"<sup>3</sup>. ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد.

ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة "

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل<sup>4</sup>

### 2-5-3- أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.

- لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تساهم في تسهيل الأداء الحركي .
- تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .
- تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز...
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي .
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .
- المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .
- تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة<sup>5</sup>.
- تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا

1- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1996، ص201.

2-CarbeanGoel، **foot Ball de l'écoleauxassation**، edition revue، paris، 1998، p13.

3-Philippe Leroux ، **foot ball plantification et entrainement**، editionamphora، Paris، 2006، p198.

4 - أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، الأتجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق ص201.

5 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1997، ص79.

- تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين<sup>1</sup>. كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:
  - عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي
  - صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة .
  - إجبار مدى الحركة وتحديدده في نطاق ضيق<sup>2</sup>.
- ويؤكد "مانبوس وباود" بأنه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات، إلا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل أنها تكون سببا للإصابة، كما أن التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة<sup>3</sup>.
- 2-5-4- أنواع المرونة :** وتتحدد أنواعها حسب
- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.
  - نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).
  - متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .
- 2-5-4-1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.**
- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.
  - مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي .
- 2-5-4-2- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).**
- مرونة ايجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية
  - مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.
- 2-5-4-3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .**
- مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.
  - مرونة حركية: وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة<sup>4</sup>
- إن التقسيم الرئيسي لأنواع المرونة متعلق بالثبات والحركة، السلبية والايجابية وهو كالتالي:

1 - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط 1، ص 115، 2001.

2 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، مرجع سابق، ص 80.

3 - أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، الأجهت الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 202.

4 - Dekkar Nourddine et aut. **technique d evolution physique des Athlete**, imprimerie du point sportif, Alger, 1990, p13.

- **المرونة الثابتة:** الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة
- **المرونة الثابتة الايجابية:** وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل أو أيقوى خارجية، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة. والتي وجد أن ارتباطها بالانجاز الرياضي اكبر من المرونة السلبية، الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس، والإطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة لها من ابرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة، كما أنها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالالتواء، الالتهاب والكسر .
- الانقباض العضلي الثابت من الصعب أن يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الإطالة العضلية كما أن هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الإطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول إلى أقصى مدى تسمح به إطالة هذه العضلة
- الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتى تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد، والإطالة المرجوة<sup>1</sup>.
- **المرونة الثابتة السلبية:** وهي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية أو بمساعدة المدرب، زميل، معدات وأجهزة ومن مميزاتهما:
  - . طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .
  - . مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.
  - . تسمح بالإطالة إلى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب .
  - . يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدما من عملية العلاج التأهيلي.
- . يمكن أن تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع الزميل.
- من عيوب المرونة السلبية الآلام والاصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقا غير صحيح، وتؤدي إلى رد فعل انعكاسي لا إرادي للمرونة إذا تمت الإطالة السلبية بسرعة أكثر من اللازم، وتزيد احتمالات الإصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية<sup>2</sup>.
- **المرونة المتحركة:** تعني المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل اثناء الحركة ويمكن انجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

1 - عبد العزيز نمر، الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997، ص 29-30.

2 - مرجع نفسه، ص 28-29.

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

الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة

. الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصّل دون جهد زائد .

المرونة العضلية هي أكثر طرق الإطالة شيوعاً في الرياضات المختلفة، وفيما تتم الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية، الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة :

. لاتباح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة .

. تؤدي الى حدوث الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة مما يعيق مرونة الأنسجة الطامة .

. لاتباح الوقت للتكيف العضلي<sup>1</sup>

● **المرونة السلبية** : تؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب دخل فيه ،قد يكون هذا العامل المدرب أو الزميل أو أي جهاز خارجي ،ويرى كل من 1980 olcoitt,dousing إن لهذا التدريب مميزات أهمها :

. نظراً لاشتراك المدرب للأوضاع في أداء هذه التمارين فإن ذلك يضمن التكرارات المطلوب

أدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن أن تميز هذا التدريب .

. يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للأوضاع وتصحيح الأخطاء<sup>2</sup> .

. يمكن ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب أو عن طريق الزميل المساعد

،والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة ،وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الألم الناتج عن الإطالة

● **المرونة الايجابية**: وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى حركي اقل من الموجود في المرونة السلبية ،وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطاً كبيراً بالأداء المهاري حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18، ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة وخاصة التمزقات حسب 1983 iashivli<sup>3</sup>.

وزيادة الفرق بينهما أيضاً يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد أيضاً على الأداء إما إذا قل الفرق بينهما تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب إلى أعلى مستوى له<sup>4</sup> .

1- Jürgen Weineck ، **Biologie du Sport**. édition vigot، France ،1992 ،p27.

2 - طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997، ص262.

3 - مرجع نفسه، ص262.

4 - مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواج، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، دط، 2005، ص337.

## 2-5-5- العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

- . درجة مطاطية العضلات والأوتار، والأربطة المحيطة بالمفاصل .
- . درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل .
- . طبيعة تركيب عظام المفصل، وقوة العضلات العاملة على المفاصل .
- . كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط، ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية .
- . تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب .

- . يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب .
- . تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل .
- . تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة .
- . تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة<sup>1</sup> .

**2-5-5-1- علاقة السن بالمرونة:** أكدت الدراسات التي أجريت على إعداد كبيرة من الرياضيين إن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 7-11 سنة وإنها تتناقص تدريجيا حتى سن 15، إما في السن 50 فان كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60 - 70 سنة، وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمي في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية<sup>2</sup>.

**2-5-5-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية :** قدرة تمدد العضلات ، الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات ،ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور، وأيضا النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين ،وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين estrogen) والتي تتواجد عند الإناث البالغات فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة يلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال ،والقسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال المرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن أن تصل إلى أقصاها ابتداء من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيم بعد<sup>3</sup>.

إن تصحيح عظام الحوض عند الإناث خلق كي يسمح بحركة هذا العظام بمدى واسع مع عملية الحمل والوضع، وبصفة خاصة فان اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين وأن عظام الحوض

1- Jürgen Weineck, **Bibliography**, opcit, p27.

2 - طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 277.

3 -Jürgen Wei neck , **Bibliography**, opcit, p278.

والفخذين لدى الإناث اخف وزنا واكل حجما.

### 2-5-5-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد ، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات إن الأفراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الأطراف السفلية من الممكن ان يتوقف في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس طولاً كما أن لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبومترية علاقات غير دالة إحصائياً بالمرونة<sup>1</sup>

كما أن هناك عوامل أخرى تؤثر في المرونة من الناحية التشريحية وهي :

. شكل الغضاريف التي بداخل المفصل .

. سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه).

. وضع وطول الأربطة الداخلية في تركيب المفصل .

. العضلات التي تقوم بالحركة الأساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها .

. كما أن المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد أثبتت التجارب والدراسات أن هناك

عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:

. هناك توافق بين القوة والمرونة ، فالقوة تعتمد على تركيب العضلة والمرونة تعتمد على استجابة العضلة للتمدد .

. الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير .

. الإحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التديك<sup>2</sup> .

### 2-5-6- التديك والمرونة:

التديك مهم جدا في تخفيف صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة و يهدف التديك لتخفيض التصلب العضلي بالإضافة إلى المساعدة على زيادة مرونة الأنسجة الرابطة ، وكل هذه التأثيرات يمكن أن تنجز بشكل أفضل بالاستعمال المنتظم للتديك.

### 2-5-7- مبادئ تنمية المرونة: قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة مايلي :

\*الاستمرار في مستوى المرونة، والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من(8-10) أسابيع لتنمية المرونة.

\* التدرج للوصول إلى أقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الإصابات.

\* التركيز على مطاطية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة.

1 - طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 279.

2 - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الأجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 206-207.

- \* رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة قبل البدء في تمرين تنمية المرونة.
- \* يجب عدم مد العضلة إلى حد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم.<sup>1</sup>
- \* أن يكون التخطيط مقنن ومنظم لتنمية المرونة وذلك بوصفها في شكل مجموعات من التمرين تؤدي يوميا أو مرتين في اليوم الواحد وخاصة بين أجزاء الجرعة التدريبية وفي نهايتها.
- \* أن يكون هناك تخطيط سليم للتدريب على المرونة والقوة العضلية.
- \* استغلال الفترة بين تدريبات المرونة لتمارين الاسترخاء.
- \* يجب ان يكون هناك توازن بين تنمية المرونة مع بقية القدرات البدنية.
- \* يفضل تنمية صفة المرونة في مرحلة الطفولة لسهولة تثبيتها فيما بعد.
- \* ضرورة أن تتناسب تمارين المرونة مع المستوى المهاري للاعب.

## 2-5-8- طرق تنمية المرونة:

قدم مونديو "1969" أربعة طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي : .

الطريقة الأولى : تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

الطريقة الثانية : تؤدي تمارين ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

الطريقة الثالثة : تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية الحركة.

الطريقة الرابعة : تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية الحركة.

وطرق تطوير عنصر المرونة تتلخص في إحدى هذه المجموعات الثلاث الطريقة الايجابية (تنوع بين الطريقة الثابتة والمتحركة)، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

ومعظم المدربين يلجؤون إلى الطريقة الثالثة رغم أن عليها قيود كثيرة مثل تركيزها على مفاصل الكتف

والفخذ فقط ، وقد اتفق بعض المتخصصين أن الطريقتين الأولى والثانية لهما نفس التأثير بينما هناك دراسات

مقابلة تقول انه ليس هناك فرق بين الطرق الثلاث.

**2-5-8-1- الطريقة الايجابية :** وفيها يصل الفرد الرياضي إلى أعلى مرونة للمفصل لتنشيط العضلة وتعتمد

هذه الطريقة على رد فعل العضلة ودرجة تكيف وانبساط العضلة<sup>2</sup>.

**2-5-8-2- الطريقة السلبية :** ويصل فيها الرياضي إلى أعلى درجة مرونة بمساعدة فرد آخر أو إضافة وزن

، وفي هذه الحالة يدفع المساعد العضو إلى أقصى درجة مرونة بدون تدخل اللاعب وهذه الطريقة تطبق على

مفصل الكعب والفخذ والكتف والرسغ وتنصح بها مع الفخذ لان الضغط أو الوزن قد يزيد شعور اللاعب بالألم

أو قد يكون الضغط والثني اكبر من طاقته ويؤدي إلى انزلاق عضلي، لذا وجب أن يكون الضغط واستخدام الوزن

1- Jürgen Weineck, **Bibliography**, opcit,p278.

2 - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الأجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص208.

بالتدرج وتحت إشراف في دقيق.

**2-5-8-3- الطريقة المختلطة :** وفيها يجب على الرياضي أن يحرك العضو حتى حدود المفصل ثم يصل إلى أعلى درجة مقاومة للمساعد، وبعد ذلك إلى درجة أعلى من الحد السابق ويقوم اللاعب بمقاومة المساعد لمدة من 4-6 ثوان ويعيد اللاعب هذه الحركات حسب قدرته على التحمل .

وقد اتضح أن المرحلة السنوية ما بين 12-14 سنة تزداد فيها فاعلية تنمية المرونة وتضعف فاعليتها في سن 18-20 سنة أو أكثر لذا يجب مراعاة ذلك عند التخطيط لتدريب وتنمية عنصر المرونة للرياضيين<sup>1</sup>.

### 2-5-9- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة:

**2-5-9-1- تمارين الإطالة :** وهي الوسيلة الرئيسية لتنمية المرونة وهي عبارة عن تمارين ترددية للجسم تنفذ على شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 10 أسابيع وتكون يومية بمعدل 45 من كل وحدة تدريب إذا كانت موجهة لتنمية المرونة وتعطي نتائج إذا كانت يومية أفضل من يوم بعد يوم .

**2-5-9-2- استخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية :** هناك بعض الأجهزة موجهة لتنمية المرونة كجهاز تنمية مفصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الأجهزة تؤدي إلى حركة ايجابية .

**2-5-9-3- الطرق الحديثة المستخدمة:** (طريقة التأثير الكهربائي) مسؤولة عن إطالة العضلات حيث تعمل عن طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي إلى حركات مطاطية بالعضلة وامتداد الألياف العضلية وهذه تستخدم مع لاعبي المستويات العالية .

تتميز بالاقتصاد في الوقت وهي ذات فعالية أفضل من الطرق العادية إما مضارته فلها تأثير على القلب خاصة عند اعتزال الرياضي<sup>2</sup>.

### 2-5-10- تنمية المرونة لدى الأشبال :

ليس لتمرين المرونة اثر سلبي إلى الناشئين إذا استخدمت دون إفراط ومن المهم التذكير في استخدامها قبل البلوغ إذا كان هناك حرص على عدم الضرر بالمفاصل والعمود الفقري والتمرينات التي يفضل استخدامها في تنمية المرونة لدى الأشبال هي نوعان :

\* تمرينات المرونة والإطالة البلاستيكية .

\* تمرينات المرونة والإطالة الثابتة.

**2-5-10-1- تمرينات المرونة والإطالة البلاستيكية:** يعتمد هذا النوع من النمط المفاجئ لإنتاج الإطالة في العضلات، والتي ستؤدي إلى المرونة وذلك من خلال المرجحات والحركات المفاجئة، ويجب مراعاة الحذر في استخدامها حيث يمكن إن تؤدي الحركات الزائدة عن المدى الحركي بدرجة كبيرة إلى إحداث أذى للمفاصل

1 - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الأجهت الحديثة في علم التدريب الرياضي، مرجع نفسه، ص209.

2 - مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص337-338.

والعمود الفقري .

**2-5-10-2- تمرينات المرونة والإطالة الثابتة :** يؤدي التمرين من وضع ابتدائي محدد ثم البدا في الإطالة العضلية على المفاصل ويراعى أن يكون أداء التمرين بطيئا ،هذا النوع يقلل من الإصابة بالتمزقات وحدوث الألم بالعضلات نتيجة الأداء ولذلك ينصح به أثناء أداء تمرينات المرونة لدى الأشبال<sup>1</sup>.

الأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار وان استخدامهم لتمرينات القوة وحدها والتركيز عليها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على المفاصل وإذا حدثت طفرة نمو مع زيادة قوة العضلات تصبح المفاصل اقل مرونة ويجب تعويض ذلك باستخدام تمارين الإطالة والمرونة المطاطية<sup>2</sup>.

### 2-5-11- تدريب المرونة لدى الأشبال:

تتلخص أهمية تمرينات الإطالة في المحافظة على عضلات وأربطة الجسم في حالة امتداده ومطاطية كافية تجعلها جاهزة للعمل أو الأداء بسهولة ويسر كما تساعد بصورة مناسبة على تقليل فرص حدوث إصابات شد أو تمزق العضلات أو الأربطة.

ويراعى أداء تمرينات الإطالة قبل التدريب وقبل المباراة بانتظام وكذلك فعلى اللاعبين الاحتياطين أداء هذه التمرينات باستمرار تحسبا لاشتراكهم المنتظر في المباراة وفي حالة انخفاض حالة درجة الحرارة في موسم الشتاء يراعى أداء التمرينات أثناء ارتداء بدل التدريب أما خلال الأيام الحارة فتؤدى أثناء ارتداء زي اللعب العادي .  
والمدرّب النابه يعتمد إلى تلقين لاعبيه برنامج تمرينات الإطالة الخاصة بالفريق بحيث يستطيع كل لاعب أدؤه خلال التدريب الفردي.

وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمرينات الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق<sup>3</sup>.

**2-5-11-1- الإطالة من الوقوف :** يلاحظ البدء من الأجزاء العليا للجسم ثم تتدرج التمرينات إلى أسفل \* دوران ومراجعة الذراعين :

عمل دوائر كاملة بالذراعين (360 درجة) بحيث تمر الذراعان خلف الرأس وذلك لعدة 8 مرات أمام ثم مثلهم خلفا، هذه التمرينات تؤدي إلى إطالة العضلات الدالية (أعلى الكتفين) والصدريّة العظمى والعضلات المنحرفة (أسفل خلف الرقبة) بالإضافة إلى عضلات الجانب الخارجي للجذع أسفل الذراعين.  
- تلف الذراعين بقوة خلف الرأس.

1 - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ،مرجع سابق، ص130.

2 - أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد،فيزيولوجيا اللياقة البدنية ،مرجع سابق، ص51.

3 - مصطفى زيدان، موسوعة كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط7 ، 1997، ص56.

\* لف الذراعين خلف الرأس :

- يؤدي التمرين للأعلى والحلف 8 مرات .
- يؤدي هذا التمرين إلى إطالة العضلات الجانبية للبطن (على جاني المعدة) بالإضافة لعضلات الصدر.

\* لف الجذع :

- يدفع الذراع بقوة عبر الجسم وكأنما تقوم بلكم منافس مواجه .
- يجب أن يكون اللف بقوة كافية تكفي لان يتمكن اللاعب من التنفس شهيقا وزفيرا في كل لفة
- هذا التمرين يؤدي إلى إطالة عضلات الظهر ومرونة أربطة العمود الفقري بالإضافة إلى مد عضلات الكفين والرقبة
- يكرر التمرين 8مرات لكل جانب.

\* دوران الرقبة :

- تلف الرقبة في اتجاه عقرب الساعة اتجاهها في دوائر واسعة وهادئة.
- تحريك الرقبة أماما وخلفا، ثني الرقبة من جانب لآخر .
- يجب أن تؤدي التمرينات السابقة 8 مرات في كل اتجاه.
- تحقق هذه التمرينات المحافظة على مرونة العمود الفقري وارتحاء الأعصاب كما تحافظ على مرونة الرقبة<sup>1</sup>.

2-5-11-2- الاستعداد لإطالة الجزء السفلي للجسم:

- ثني الجذع أمام أسفل مع تشبيك اليدين خلف الظهر لمدة 30 ثانية.
- من الضروري أداء تمرينات الإطالة ببطء ونعومة وذلك لمنع حدوث الإصابات .
- ملحوظة هامة :تزيد أهمية الإطالة الأولية عند التقدم في العمر وخلال الطقس البارد، كما ان ارتحاء عضلات الرجلين ضروري قبل بدء التمرين .
- يمكن اتخاذ وضع الجلوس طولا فتحا لأداء التمرين.
- يؤدي هذا التمرين لمدة 30 ثانية خلال موسم التدريب أو المباراة أما إذا توقف اللاعب عن التدريب لفترة فان عليه أداء التمرين لمدة تتراوح بين دقيقتين وخمس دقائق<sup>2</sup>.

\* مرجحة الرجلين:

- من وضع الوقوف يتم مرجحة الرجل مفردة بقوة أمام ولعل اتجاه الصدر ثم الأسفل، يتم أداء التمرين 10 مرات كل رجل يلاحظ الاحتفاظ بالقدم الثانية على الأرض قدر الإمكان.
- يؤدي هذا التمرين إلى إطالة العضلات الخلفية للفخذ والساق

1 - علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 2008، ص43.

2 - مرجع نفسه، ص43-44.

\* دوائر الرجلين:

- عمل الدوائر الرجل المفردة إلى خارج على أن تصل القدم إلى أعلى ارتفاع ممكن
- يؤدي التمرين 10 مرات كل رجل ومن أهم فوائد إطالة العضلات الداخلية للفخذ

\* ثني الجذع على الرجل :

- ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين من المسافة من 1م - 1.2م وثني الجذع الأكبر قدر الإمكان لمحاولة لمس الصدر للرجل ثم يلف الوسط اتجاه الرجل التي يجري إطالتها ومحاولة لمس عضلة الفخذ الأمامية للصدر يمكن جذب الجسم إلى الأسفل وذلك بشد الذراعين للرجل
- تبادل الرجلين وبكر التمرين 8 مرات لكل رجل مع الاحتفاظ بوضع الامتداد الأقصى لمدة (5-15) ثانية
- هذا التمرين يعمل على إطالة العضلات خلف الفخذ وخلف الساق والعضلات الضامة للفخذين كذلك فهي تعمل أيضا على إطالة عضلات الظهر وزيادة مرونة العمود الفقري .

\* ثني الجذع أمام - الكوعين على الأرض :

- ثني الجذع أمام أسفل مع تباعد القدمين مسافة (1-1.2م) الميل إلى الأسفل أكبر ما يمكن لمحاولة لمس الأرض بالكوعين حاول ألا تسقط لكن اقترب بالجذع تدريجيا حتى تلمس سطح الأرض.
- البقاء على الوضع (5-15) ثانية .
- هذا التمرين يؤدي إلى الإطالة القصوى لعضلة الظهر ، الفخذين ، وخلف الساق<sup>1</sup> .

\* الوقوف فتحا مع ثني الكوعين نصفًا وتباعد القدمين:

- اتخذ الوضع المذكور ثم أحاول النزول بالمقعد إلى الأسفل لأكثر مدة ممكنة .
- اهبط إلى سطح الأرض واضعًا يد على الأرض وذراعا مفردة على الرجل الممتدة .
- اهبط بنقل جسمك من جانب إلى آخر .

2-5-11-3- الإطالة على الأرض:

\* الجلوس طولا فتحا الوضع (v):

- باعد الرجلين أقصى ما يمكن ثم لف الجذع في اتجاه الرجل الذي سوف يتم إطالتها.
- حاول أن تجذب الصدر إلى الأسفل وذلك باستعانة اليدين المسكنتين بالرجل وبذلك شد الجذع للأسفل لأكثر درجة ممكنة.
- احتفظ بالوضع لفترة (5-15) ثانية .
- تؤدي الإطالة 8 مرات لكل رجل .

1 - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص122-123.

\* الجلوس طولاً الوضع (W):

- باعد الرجلين أقصى ما يمكن ثم ضع اليدين على الساقين محاولاً أن تلمس أصابع القدمين وفي نفس الوقت حاول أن تلمس الأرض بالرأس.
- هذا التمرين متقدم ويتطلب درجة عالية من المرونة لعضلات الظهر والعضلات الضامة وعضلات خلف الفخذ.
- يراعى عند أداء التمرين عدم نزول الجذع فجأة لكن يستغل وزن الجسم في الإطالة البطيئة إلى أسفل، احتفظ بالوضع من (5-15) ثانية.
- يكرر التمرين 8 مرات .

\* الجلوس طولاً الرجلان مضمومتان:

- من وضع الجلوس طولاً ضم القدمين وامسك الرجلين من المنطقة الخلفية للساق ثم اجذب الجذع تدريجياً لأسفل من الصدر أعلى الرجلين.
- يراعى مد الركبتين قدر الإمكان .
- حافظ على الوضع السابق لفترة من (5-15) ثانية.
- يشعر اللاعب ببعض الألم، وخاصة في العضلات الخلفية وهذا يعني انه يجري إطالة العضلات المذكورة.
- يكرر التمرين 8 مرات.<sup>1</sup>

\* الجلوس تربيع:

- ضم باطن القدمين معاً.
- استخدام الساعدين في الضغط على الفخذين برفق معاً وادفع الركبتين للمس الأرض
- في الجزء الثاني للتمرين اثن الجذع برفق معاً واملس أصابع القدمين بالرأس .
- احتفظ بالوضع لفترة من (5-15) ثانية
- كرر التمرين 8 مرات

2-5-11-4- إطالة الظهر:

- اتخذ وضع الوقوف على الكتفين ساند الظهر باليدين.
- استرخي ثم حاول أن تلمس الركبتين الأرض على جانبي الرأس
- احتفظ بهذا الوضع مرة واحدة فقط
- يعمل هذا التمرين على المرونة أربطة الفقرات الظهرية<sup>2</sup>

1 - علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، مرجع سابق، ص 54 .  
2 - مرجع نفسه، ص 47.

## 2-5-11-5- الإطالة الزوجية:

\* الوقوف المواجه:

- يقبض اللاعب (1) يد زميله (2) الذي يقوم بالإطالة كما يقوم بنفس الوقت تمسك الرجل التي تجري إطالتها ويرفعها إلى أعلى تدريجيا حتى يطلب منه زميله التوقف
- يكرر هذا التمرين بالتدرج ويرفق 10 مرات لكل رجل.

\* الوقوف إلى جانب الزميل :

- يقوم اللاعب (1) بمسك رجل اللاعب (2)، كما يمسك يده القريبة للمحافظة على اتزانه عقب ذلك يقوم برفع الرجل الممسوكة للأعلى تدريجيا ويرفق
- يكرر التمرين 10 مرات لكل رجل<sup>1</sup>

## 2-5-11-6- الإطالة المزدوجة من وضع الجلوس :

\* الجلوس طولا فتحا المواجه:

- يجلس اللاعبين رجلي الزميل القائم ثم الإطالة ثم يستخدم قدميه في التباعد فهو يقوم بدفع رجلي زميله إلى الخارج إلى أكبر درجة ممكنة كما يقوم اللاعب بالقبض على ذراعي بعضهما البعض ثم يقوم اللاعب (2) بالميل خلفا جاذبا الزميل أماما أسفل اتجاه الأرض لأكثر درجة ممكنة على إن المهم أن يجري أداء التمرين ببطء ويرفق إلى الدرجة التي يستطيع القائم بالإطالة احتماها .

- يجب تكرار التمرين 8 مرات ، وفي آخر مدة يثبت الزميل من (5 - 15) ثانية<sup>2</sup>.

- يؤدي هذا التمرين اللاعبون الذين يستطيعون أداء الطالة بمفردهم أو الذين يعانون من قصر أو تصلب العضلات الزائدة

\* الجلوس خلف الزميل :

- يتخذ اللاعب القائم بالإطالة وضع الجلوس طولا ، القدمان مضمومتان والذراعان مفردتان أمام .أما اللاعب المساعد فيجلس خلف زميله ويقوم بدفعه من اعلي الظهر بيديه لأكثر درجة ممكنة لمحاولة لمس القدمين ،والدفع يجب أن يكون برفع إلى الدرجة التي يمكن أن يتحملها القائم بالإطالة .
- يكرر التمرين 8 مرات مع الثبات وأخر مرة لمدة من (5 - 15) ثانية .

## 2-5-11-7- الجلوس تربيع:

- يتخذ القائم بالإطالة وضع التربيع بينما الزميل المساعد يقوم بوضع يديه على ركبتي القائم بالإطالة وبدفعها

1- Jironi Sura Andra et Sole cases, **Entrainement Physique du Sportive**, edition amphora, 1999, p74-75.

2 - علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، مرجع سابق، ص53.

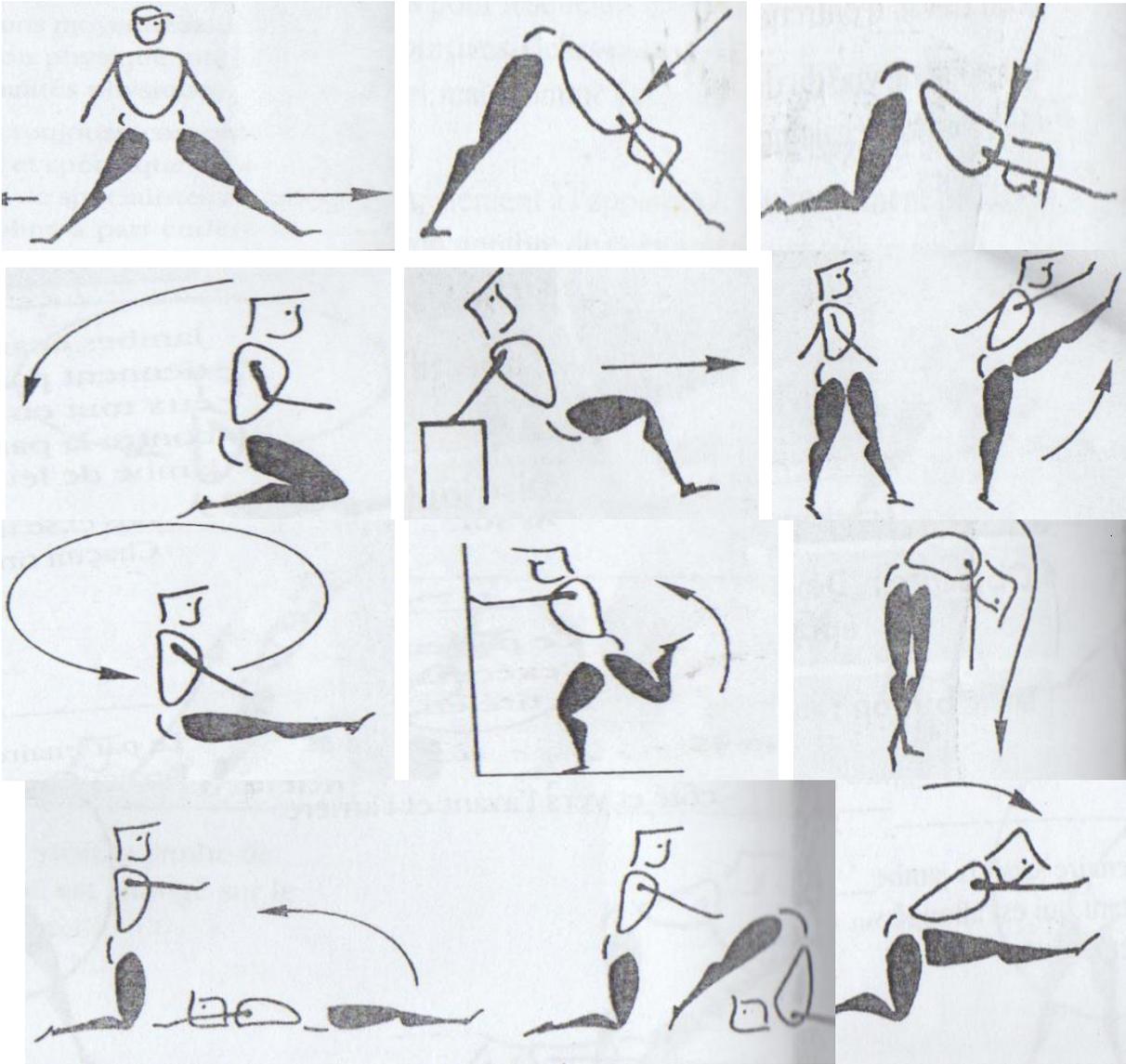
بالتدرج إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض

### 2-5-11-8- تدوير مفصل القدم:

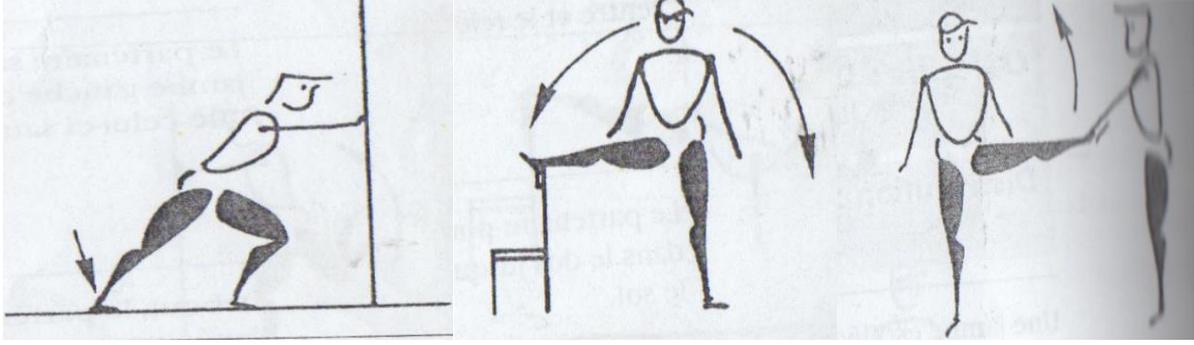
- من وضع الجلوس طولا، ضع قدم إحدى الرجلين على الفخذ الأخرى ثم امسك مفصل القدم بيد من أسفل المشط واليد الأخرى من أسفل الساق، لف القدم أمام ثم خلفا
- كرر هذا التدوير 8 مرات لكل اتجاه .

### 2-5-11-9- هز الرسغ:

- هز الرسغ بشدة مع دوائر إلى أعلى وأسفل .
- هز التمرين يساعد على مرونة المفصل كما يحسن من التوافق العضلي العصبي له<sup>1</sup>.
- وفي الشكلين الآتيين نوضح بعض التمرينات المستعملة لتطوير المرونة



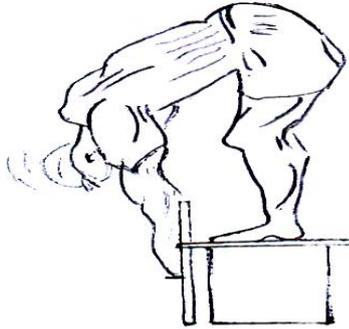
1 - - مصطفى زيدان، موسوعة كرة السلة، مرجع سابق، ص 80.



شكل (04) يوضح بعض النماذج لتمارين تطوير صفة المرونة<sup>1</sup>

2-5-12- إختبار المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف): قياس مرونة العمود الفقري مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم مقسمة من 1 إلى 100 سم مثبتة على المقعد من الجنب عموديا حيث يكون رقم 100 اسفل المقعد ورقم 50 موزع على سطح المقعد

■ الأداء: يقف المختبر وقدماه مضمومتان على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني الجذع إلى أسفل بحيث يدفع المؤشر إلى أسفل بالأصابع إلى بعد مسافة ممكنة لمدة ثانيتين، الشكل (5)<sup>2</sup>.



الشكل (5) يوضح الجهاز المستخدم في إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف<sup>3</sup>

1- Jironi Sura Andra et Sole cases, **biblio graphy**, opcit p70-73.

2 - مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد، مرجع سابق، ص80.

3 - محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط4، 2001، ص206.

### خلاصة:

تعد الصفات البدنية من أهم المتطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية، والسرعة والمرونة هما أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية للاعب كرة القدم، ويجب أخذهما بعين الاعتبار ومعرفة ماهيتهما بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لكليهما. يجب على المرابي مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعه ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفتي السرعة والمرونة اللذان يعتبران صفتان أساسيتان مع بقية الصفات البدنية.

# الفصل الثالث

## كرة القدم والمرحلة العمرية

### تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

## I- كرة القدم:

### 1- تعريف كرة القدم :

#### 1-1 التعريف اللغوي لكرة القدم:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

#### 1-2 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".<sup>1</sup> وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

#### 2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاريز ) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة، بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي

1 - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها<sup>1</sup>.

### 3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم<sup>2</sup>.

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب<sup>3</sup>.

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعاب كرة القدم.

1 - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

2 - المرجع نفسه، ص9.

3 - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، 1977، ص16.

- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخباً.
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.<sup>1</sup>

### 4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي راييس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح

1- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, pari 1998 , p14.

الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.<sup>1</sup>

### 4-1 النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

### 4-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 – 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي

1 - بالقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية الحديثة في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص46،47.

118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

### 4-1-2 هياكل النادي:

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:
- . الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- . مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- . رئيس النادي.
- . الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- . اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

### 4-1-3 مهام النادي:

- من بين المهام الرئيسية للنادي:
- . الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- . تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.<sup>1</sup>

### 5-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.<sup>2</sup>

### 6-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

2- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980، ص 72.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة.

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.<sup>1</sup>

### 7-قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن. حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

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

1 - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإحصائية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

- **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...<sup>1</sup>

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالآتي:

**7-1 ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

**7-2 الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

**7-3 مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

**7-4 الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**7-5 مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

**7-6 مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

**7-7 ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

**7-8 طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.<sup>2</sup>

**7-9 التسلسل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

**7-10 الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

1- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

2 - علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255 .

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...<sup>1</sup>

**7-11 الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

**7-12 ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

**7-13 رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

**7-14 ضربة المرمى:** عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

**7-15 الضربة الركنية:** عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

**7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.<sup>2</sup>

### 8- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### 8-1 طريقة الظهر الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس

1 - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

2 - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

### 8-2 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.<sup>1</sup>

### 8-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.<sup>2</sup>

### 8-4 طريقة 4-3-3:

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

### 8-5 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...<sup>3</sup>

1 - رشيد عياش الدليمي و لخم عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 105، 104، 36.

2 - المرجع نفسه، ص 36 .

3 - Alain Michel : "foot - balle", auditeur précédent, p142.

### 8-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

### 8-7 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8-8 الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) ...

### 9- متطلبات كرة القدم:

#### 9-1 الجانب البدني:

#### 9-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.<sup>1</sup> ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

#### 9-1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:<sup>2</sup> إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

1 - حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص 23 .

2 - أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص 70 .

### 9-1-1-2 الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).<sup>1</sup>

### 9-1-1-3 الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.<sup>2</sup>

### 9-1-2 عناصر اللياقة البدنية:

9-1-2-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.<sup>3</sup>

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

1- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication ,Paris,1997, p22.

2 - أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 63 .

3 - AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football", ENAL , Alger , 1990,p107.

### 9-1-2-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التميريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.<sup>1</sup>

### 9-1-2-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التميرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.<sup>2</sup>

### 9-1-2-4 تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.<sup>3</sup>

### 9-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.<sup>4</sup>

1 - أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 111.

2 - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984، ص 48.

3 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60.

4 - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مرجع سابق، ص 200.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.<sup>1</sup>

### 9-1-2-6 المرونة:

تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.<sup>2</sup>

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.<sup>3</sup>

### 9-2 الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنياً وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعداداً من الناحية النفسية والإرادية.

1 - محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994، ص 110 .

2- PIRRE WULLACKI, "Médecine du sport", édition vigot, paris, 1990, p145 .

3 - أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395 .

### 9-3 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء...<sup>1</sup>

### 10-1 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

#### 10-1 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

#### 10-2 الثقة بالنفس:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

#### 10-3 التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

#### 10-4-المثابرة:

على لاعب كرة القدم ألا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يتابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.<sup>2</sup>

#### 10-5-الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

1 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

2 - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 21-22.

### 10-6-الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

### 10-7-التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق.<sup>1</sup>

### 11-أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.<sup>2</sup>

### 12-أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

\***الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

\***الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم

1 - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 288.

2 - منهج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص 29.

الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين وتنازلهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير .

\***الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لايفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنفاسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

\* **الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحوجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندبال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.<sup>1</sup>

### II- خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة):

#### 1. تعريف مرحلة سن البلوغ:

إن المرحلة العمرية (12-15 سنة) تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة تتميز بإضطراب مورفولوجي وفسولوجي وتنقسم إلى قسمين:

#### 1-1- مرحلة ما قبل البلوغ:

تكون عند نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بزيادة معتبرة من الناحية الطولية، تتراوح بين 20 و25 سم وزيادة في الوزن من 03 إلى 04 كلغ في العام.

#### 1-2- مرحلة البلوغ:

تتميز ببلوغ جنسي وإنخفاض في سرعة النمو من الناحية الطولية وتطور عرضي للصدر والكتفين وتطور عضلي وتكون ظاهرة جدا عند الذكور وكذلك زيادة عرضية للعظام الطولية.<sup>2</sup>

#### 2. أهمية دراسة المرحلة العمرية:

دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:

✓ التعرف على مختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى تستطيع تهيئة أفضل الظروف.

1 - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص 132، 133.

2- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995، ص 245.

- ✓ تساهم في زيادة قدرته على إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل العمرية نظرا لن التلاميذ يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف عن غيرها من الأساليب من مرحلة إلى أخرى.
- ✓ تساعد المدرس أو المرابي على أن يتوقع سلوك التلاميذ من مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك والأداء يفوق قدرته.<sup>1</sup>

### 3. مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (12-15 سنة):

#### 3-1- النمو الطولي والوزن:

وهي مرحلة النمو السريع مقارنة بالمرحلة التي قبلها (مرحلة الطفولة) وهي تأتي عقب فترة من الكمون أو الثبات لبضع سنوات، وأنه يصاحبه عادة ظواهر نمو أخرى تغير الشخصية في مجموعها، ومهما يكون الأمر فإن فترة نمو البلوغ يلاحظها العام أنفسهم كما أن سن (14 إلى 15 سنة) هي في غالب الأحيان فترة أقصى سرعة عند الذكور ومن (12 إلى 13 سنة) فترة أقصى سرعة نمو عند الإناث، وحسب العالم "Shuttle worth" لا حظ بدأ الإنحراف عند الإناث عن الذكور في النمو في الطول من 12 سنة تقريبا إلا أنه لا يلبث الذكور من السن 14 سنة في المتوسط أن يدركوا الإناث فيلتنقي هنا معدل النمو، ومنذ هذا السن فصاعدا يبدأ متوسط نمو الذكور في التفرق الظاهر والطول مع هذا ليس إلا مظهرا من مظاهر النمو ولعله يكون أبعدها من إعطاء صورة كاملة للنمو الجسمي أو النضج الجسمي، وهناك مظاهر أخرى أهمها وأكثرها اعتبارا خصوصا في علاقتها بالطول والوزن ففي مرحلة المراهقة الأولى فإن الإناث يصبحن أثقل وزنا من الذكور في نفس السن ثم يعود الذكور مرة أخرى إلى ما بعد النضج الجسمي الكامل للجنسين.<sup>2</sup>

#### 3-2- النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان الأساسية في تكوين شخصية لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية. ومرحلة المراهقة تعتبر طفرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد وتبدأ فترة النمو بين (10-14 سنة) عند الذكور ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة ويتسع المنكببان ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم.

1- عيسان احمد فوج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت، ص58.

2- كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت، ص749.

• الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي:

يكون الذكور أقوى جسما من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نمو سريعا في حين أن الإناث تتراكم فيهم الشحوم في مناطق معينة من أجسامهم ويزداد الطول عند الجنسين ولكن يكون الذكور أكبر من الإناث. ويهتم المراهق بمظهرة الجسمي، قوة عضلاته ومهارته الحركية والرياضية والبدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة.<sup>1</sup>

**3-3- النمو الحركي:**

نتيجة للتغيرات الجسمية في هذه المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولا خاملا قبل النشاط والحركة وهذه المرحلة عكس المرحلة السابقة التي كان تتميز بها الطفل بالميل الشديد إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة والاتساق فنجده كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته كما يتميز بالإرتباك وعدم الإتران وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركات أكثر توافقا ويزداد نشاطه ويمارس النشاط الرياضي.

**3-4- النمو العقلي:**

- ✓ نمو الذكاء العام وزيادة القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والإستنتاج والتعلم والتخيل.
- ✓ نمو القدرة العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة في التعبير والقدر الميكانيكية والفنية وتتضح الابتكارات في هذه المرحلة كنتائج للنشاطات العقلية.
- ✓ نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل المحسوس إلى المجرد.
- ✓ نمو الميول والإهتمامات والإتجاهات القائمة على الإستدلال العقلي ويظهر إهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.
- ✓ تزداد قدرة الإنتباه والتركيز بعد أن كانت محدودة في الطفولة.
- ✓ يميل المراهق إلى التركيز النقدي أي أنه يطلب الدليل على حقائق الأمور ولا يقبلها قبولا اعمى مسلما به.
- ✓ تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات والتطلعات والحاجات حيث يلجأ لا شعوريا إلى إشباعها ويمكنه نموه العقلي من ذلك حيث يسمح له بالهروب بعيدا في عالم الخيال فمثلا يرى نفسه لاعبا مشهورا وبطلا كبيرا...<sup>2</sup>

1- زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1، ص62.

2- علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.

### 3-5- النمو الانفعالي:

- تتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الإنفعالات وإندفاعاتها وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق فنجدته نائرا على الأوضاع ومتمردا على الكبار كثير النقد لهم ومن أهم الخصائص الإنفعالية في هذه المرحلة:
- ✓ إهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.
  - ✓ يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة لكثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها.
  - ✓ تتسم إنفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الإستقرار.
  - ✓ التمرد والثورة على الكبار وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع.
  - ✓ مثال مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر تأثيرا بالغا بنقد الآخرين.
  - ✓ الحب عند المراهقين من أهم خصائص النمو الانفعالي.<sup>1</sup>

### 3-6- النمو الفسيولوجي:

إلى جانب التغيرات الجسمية التي تختص بها البنية، توجد تغيرات متعلقة بتطور الغدد والخلايا التناسلية وهي أكثر أهمية وهي التي تحدد مرحلة البلوغ، حيث تشهد هذه المرحلة تغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية خاصة فالأولى تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على المشاعر الجنسية للبالغين، أما الثانية والتي تقع فوق الكلى فإن الهرمون الذي تفرزه يعمل على الإسراع في النمو والنضج الجنسي.

أما غدة تحت المهاد "Hypothalamus" فإنها بدأت سابقا في إنتاج ما يسمى "Releasing-factor" الذي يثير الغدة النخامية، هذا ما يؤدي إلى إنتاج هرمون النمو (G.H) والهرمونات المؤثرة في الغدد التناسلية أثناء البلوغ بإفراز "Testostérone" هرمون مسؤول أيضا البروتين وعملية البناء. أما "Métabolisme des protéines Anabolisme" فيتضاعف عشرات المرات مما يؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية من (27% إلى 41.3%) في المتوسط، ومنه الزيادة في القوة العضلية.<sup>2</sup>

ويلاحظ أن الغدة ذات الإفراز الداخلي بوجه عام تتضح هلال البلوغ ما عدا الغدة التيموبية التي تأتي على العكس منها في الضمور، ويحقق مجموع إفرازات مختلف الغدد إترانا مزاجيا جديدا فيؤثر بعضها على النمو الجسمي الخارجي والبعض الآخر على النمو الجنسي، وكذا يخضع طول الهيكل العظمي لتأثير الغدة الدرقية والغدة تحت المخية وهرمونات التناسل.<sup>3</sup>

1- كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، مرجع سابق، ص461.

2- Jürgen Weineck, **biologie du sport**, paris, ed, vigot, 1996, P324-325.

3- عبد الفتاح دويرار، سيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص248.

يزداد حجم القلب في هذه الحالة ولكن بسرعة غير معتادة مع الشرايين ليختل توازن الجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف.<sup>1</sup>

أما بالنسبة للنبض أثناء الراحة فيستمر في الإنخفاض مع زيادته بعد مجهود ذو شدة قصوى، وبالنسبة للضغط فإنه يقترب إلى النبض الطبيعي للبالغين.<sup>2</sup>

نستنتج مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بنشاط غدد كبير وزيادة حجم القلب وإنخفاض في النبض، لذا يجب إعداد تمارين بعيدة عن النشاط الرياضي العنيف.<sup>3</sup>

### 3-7- النمو الإجتماعي النفسي:

✓ ظهور علامات البلوغ تعمل على بروز تغيرات فسيولوجية ونفسية ويصاحب ذلك إختلاف في عمل

الغدد، مما يجعل الفرد سريع التأثير والإنفعال قليل الصبر تنقصه المثابرة والإتزان، فصبح الفرد سريع الغضب والرضا والحزن والفرح ويبحث عن المثل العليا والقيم الإجتماعية يهتم بجسمه وأناقته وملابسه.

✓ عند سن (13-14 سنة) حب النشاط البدني يسرع عملية الإدماج الإجتماعي وعند سن 13 سنة يأخذ الأصدقاء مكانة هامة، والبالغون يجندون كذلك فكرة الفوج أو الفريق.

✓ نستنتج مما سبق أن هناك تغيرات نفسية والإضطرابات في أعمال الغدد مما يسهل إثارة وإنفعال وغضب البالغ، وتعتبر المنافسة عامل هام في التخفيف من حدة هذه الإضطرابات.<sup>4</sup>

1- محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996، ص38.

2- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، 1996، ص178.

3- المرجع نفسه، ص69.

4- Edgathil et marniel de l'éducateur sportive, Paris 10eme edition, vigot, 1999, P292.

### خلاصة :

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

وتعتبر المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة بمثابة نقطة انطلاق نحو النمو والبلوغ وأيضاً نحو التمايز المتكيف الصحيح مع البيئة المغيرة والعقدة حيث تزداد قدرة الفرد على إدراك الأحداث وأيضاً إصدار الأحكام والقرارات وتحليل المواقف وغيرها وتعتبر أهم مرحلة في حياة الإنسان، حيث يكون الطفل في حالة النمو السريع وتكون هناك أيضاً تغيرات على مستوى الوظائف الفسيولوجية والصفات الشكلية وغيرها.



# الفصل الرابع

الأمراء والنهضة والمدنية والدراسة

### تمهيد

بعد دراسة الجانب النظري الذي يتضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في إختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا حسن إستخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالإتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الذي أخذنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا المدرب المسؤول عن تدريب الفريق لتحديد الأيام المسموحة للتدريب لنادي حي الأضنام بالوادي.

### ● خطوات سير الدراسة الميدانية:

#### - البرنامج التدريبي:

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تنمية صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال حيث تضمن المنهج 24 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعياً، أنظر الملحق رقم (04).

#### - الإختبار القبلي:

إبتدأ تنفيذ الإختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في 2016/01/02 ثم تمت إعادة الإختبار في 2016/01/05 بحيث تمت على النحو التالي:  
إجراء الإختبارات البدنية للاعبين والمتمثلة في الإختبارات التالية :  
- إختبار 30 متر سرعة مقسمة إلى (10-20-30م).  
- إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي.

#### - تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الإنتهاء من الإختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 2016/01/10 وتم الإنتهاء منه في 2016/03/31 .

#### - الإختبار البعدي:

تم إجراء الإختبار البعدي بعد الإنتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي، للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات البدنية، وقد تم إجراء الإختبار البعدي بعد ثلاثة أيام من الإنتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي في 2016/04/03 علماً أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الإختبار القبلي وبالترتيب نفسه والمدة الزمنية لغرض توحيد كافة الظروف.

#### - الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح والخاص بتطوير صفتي السرعة والمرونة للنادي الرياضي حي الأضنام لكرة القدم صنف الأشبال :

- ❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين، وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي حي الأضنام بالوادي.
  - ❖ إختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية الصفات المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.
  - ❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
  - ❖ التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.
  - ❖ مراعاة تنمية الصفات البدنية الأخرى لما لها أثر في تحسين صفتي السرعة والمرونة خلال الحصص التدريبية الأخرى.
  - ❖ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين الصفتين بالنسبة للاعبين.
2. منهج الدراسة:

استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق.<sup>1</sup> حيث أن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث كل مشكلة بطرق عملية وتجريبية سواء تم في المعمل (مختبر) أو في قاعدة الدرس أو في مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية.<sup>2</sup>

وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات المقاسة في هذا البحث ووصف جوانبه

### 3. أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث، ونظرا لإحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك إستوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الاختبارات الميدانية المتمثلة في الاختبارات البدنية

- الاختبارات البدنية: كانت لكل من صفتي السرعة والمرونة وكان الهدف من إختبار السرعة وهو قياس السرعة الإنتقالية للاعبين لمسافة (10-20-30م) وكان الاختبار الثاني لقياس مستوى المرونة في (مفاصل العمود الفقري) الذي تمثل في إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي، ومن خلال قياس السرعة الإنتقالية للاعبين ومستوى المرونة في المرحلة الأولى، وبعد التطرق للبرنامج يمكننا معرفة درجة تطور كل من الصفتين.

1- علاوي محمد حسن، راتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص104.

2- عمار بوحوش، محمد دنيا، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط1995، ص89.

❖ الاختبار الأول: قياس السرعة 30م.

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة يد، ساعة توقيت، صافرة.
- وصف الأداء: يدير الاختبار شخصان
- الأول: يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولاً عن الإنطلاق.
- الثاني: ينتبه إلى إشارة ذراع المركز بالبداية بتشغيل ساعة الإيقاف، ثم إيقافها بعد أن يجتاز اللاعب خط النهاية.
- القواعد: يسجل الزمن الذي بين إشارة المركز بالبداية واجتياز اللاعب خط النهاية.
- التسجيل: يسجل الزمن بالتوازي إلى اقرب عشر الثانية.<sup>1</sup>



شكل رقم(06): يوضح اختبار السرعة 30م من البدء العالي

❖ الاختبار الثاني: اختبار المرونة (ثني الجذع أمام من الوقوف).

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.
- تقويم الاختبار: سجل Mathey معامل ثبات الاختبار يقدر ب: 0.98 أما Johnsow فتحصل على مقدار الثبات قدر ب: 0.92 للاختبار صدق منطقي أكده مجموعة من خبراء القياس في التربية البدنية.
- الأدوات اللازمة: يمكن أداء هذا الاختبار من الوقوف على صندوق أو على كرسي.
- وصف الأداء: يقف المختبر على مقعد مرتفع مع ضم القدمان ومد الركبتان كاملاً، يثني المختبر الجذع أماماً أسفل محاولاً تمرير أطراف أصابع اليدين في مستوى أقل من سطح المقعد والثبات في هذا الوضع، تحسب القراءة بالسنتيمتر، أما السالب أو الموجب، وذلك على مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع

1\_ سليمان علي حسن (وآخرون)، المبادئ التدريبية في كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1993، ص372.

مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب وإذا تحطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب.<sup>1</sup>



شكل رقم (07): يبين إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف

#### 4. صدق وثبات أداة الدراسة:

**4-1- الصدق:** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساس بنتائج الاختبار.<sup>2</sup>

كما يشير " نابلر": إن الصدق يعتبر أهم اختبار يجب توافره في الاختبار.<sup>3</sup>

يحدد "كيروش" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تماما.<sup>4</sup>

**4-2- الثبات:** إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى.<sup>5</sup>

1- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، 1989، ص346.

2- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، سنة 1996، ص321.

3- محمد صبحي، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط3، ص183.

4- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، دط، 1999، ص68.

5- نفس المرجع، ص75.

4-3- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تجزئه أو تعصبه للموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون.<sup>1</sup>

• جدول رقم (01) يبين المعايير العلمية للإختبارات:

الإختبار	إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي	إختبار الجري	إختبار الجري	إختبار الجري
الثبات	0.92	0.86	0.96	0.89

5. مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق تلاميذ، أو أي وحدات أخرى".<sup>2</sup>

وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي".<sup>3</sup>

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

وقد اعتمدنا في بحثنا على فرق كرة القدم صنف أشبال لولاية الوادي خلال الموسم الرياضي 2016/2015 وبلغ عددهم 26 نادي، أنظر الملحق رقم (02).

6. عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي، يحددها الباحث وفق ما تتاح له من إمكانيات، وظروف، وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتنافى معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا تتاح له الفرصة في المسح الاجتماعي.

و من أجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية لأنها أسهل طرق اختيار العينة ولأنها أبسط الطرق في إختيار العينة وأنها تعطي فرص متكافئة وتعمم نتائجها على باقي فرق كرة القدم و التي تتمثل في 14 لاعب من أصل 14 لاعب لفريق نادي اتحاد الأضنام لكرة القدم صنف أشبال بولاية الوادي حيث كان التعداد

1- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص145.

2- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص14.

3- موريس أنجيس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص67.

كاملا في كافة الحصص ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب والتجانس بين أعضاء العينة في صفتي السرعة والمرونة، أنظر الملحق رقم (02).

وقد اختبرت هذه العينة بصفتها متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال (12-15) سنة ولهما نفس الإمكانيات.

ويعود إختيار هذا الفريق (عينة الدراسة الميدانية) بسبب الظروف المساعدة والمدرّب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوناً لنا وكذلك لقرب المسافة من مقر النادي ولسهولة التنسيق في العمل وسرعة التنقل.

#### 7. متغيرات الدراسة:

إستناداً إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جلياً أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلاً والآخر تابع .

**7-1- المتغير المستقل:** وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل

ويتمثل في دراستنا البرنامج التدريبي المقترح.

**7-2- المتغير التابع:** هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . إذ يتمثل في صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم من دراستنا هذه.

#### 8. مجالات الدراسة:

• **المجال المكاني:** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في مقر التدريب لنادي إتحاد الأَصنام صنف أشبال بملعب تكسبت بالوادي.

• **المجال الزماني:** لقد قمنا بإجراء التجربة على النحو التالي:

• الاختبار القبلي يوم 02-01-2016.

• الاختبار البعدي يوم: 03-04-2016.

#### 9. الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2010) وهي كما يلي:

- المتوسط الحسابي: (MOYENNE)
- الانحراف المعياري: (ECARTYPE)
- اختبار ستودينت: (TEST STUDENT)
- معامل الارتباط بيرسون: (BIRSON)

الخلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل إستوفاء شروط المنهج العلمي السليم، حين تم التطرق إلى كيفية إختيار منهج البحث المتبع وكيفية إختيار مجتمع وعينة البحث، كما تطرقنا إلى مجالات البحث وإلى الخطوط العريضة للدراسة الإستطلاعية، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الإختبارات البدنية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكومترية (معامل الثبات، الصدق).

الفصل الخامس

عرف وتقبل ومناقشة النتائج

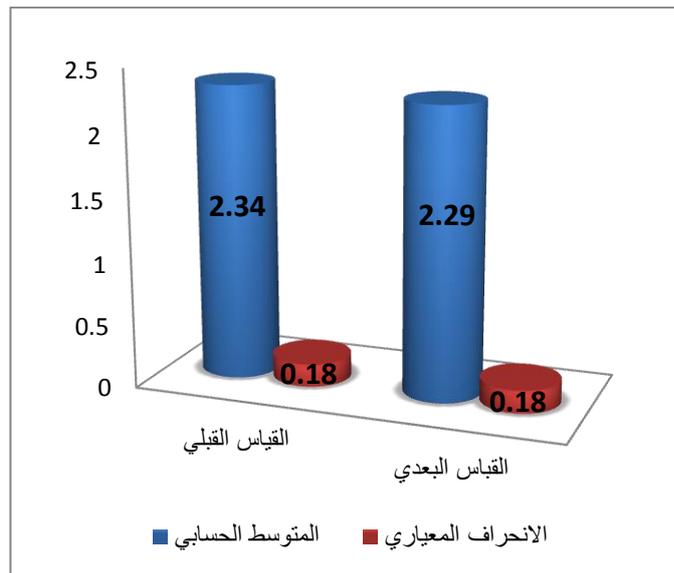
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار السرعة 10م.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
دالة عند 0.05	13	2.87	0.18	2.34	14	القياس القبلي
			0.18	2.29		القياس البعدي

الجدول (02): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي وقيمة اختبارات (T) لاختبار 10م.



تمثيل بياني رقم (08) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لاختبار السرعة 10م.

تحليل النتائج:

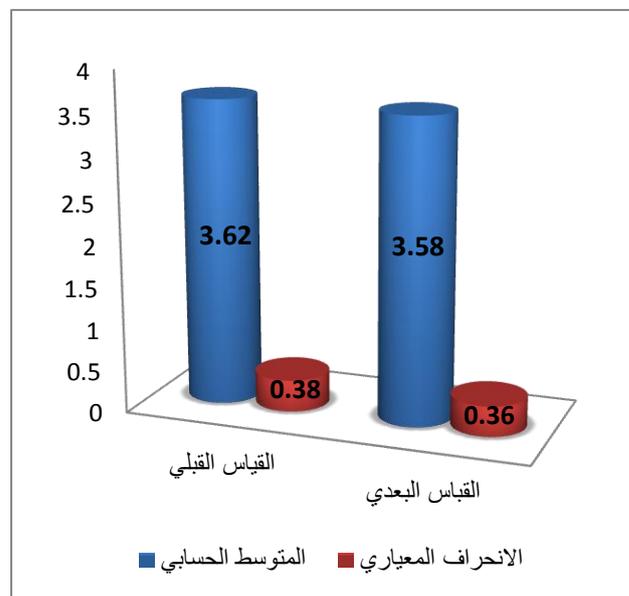
أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (2.34) بانحراف معياري بلغ (0.18) وبلغ المتوسط الحسابي الإختبار البعدي (2.29) بانحراف معياري (0.18) ودرجة حرية

13 وبلغت قيمة اختبار T (2.87) في الإختبار القبلي والبعدى وأنه دال عند (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للزمن المستغرق في 10م.

1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدى لإختبار السرعة 20م:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
دالة عند 0.05	13	2.43	0.38	3.62	14	القياس القبلي
			0.36	3.58		القياس البعدى

الجدول (03): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية وقيمة اختبارات (T) لإختبار 20م.



تمثيل بياني رقم (09): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لإختبار السرعة 20م.

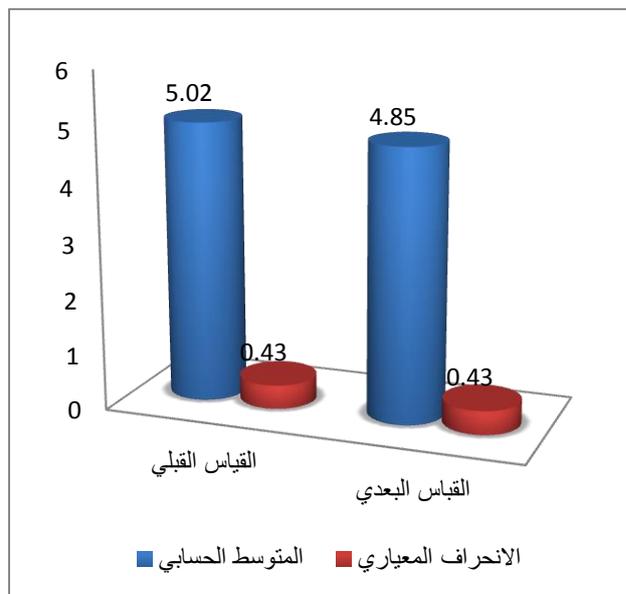
تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (3.62) بانحراف معياري بلغ (0.38) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدى (3.58) بانحراف معياري (0.36) ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (2.43) في الإختبار القبلي والبعدى وأنه دال عند (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للزمن المستغرق في 20م.

1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار السرعة 30م

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياس
دالة عند 0.05	13	2.63	0.43	5.02	14	القياس القبلي
			0.43	4.85		القياس البعدي

الجدول (04): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي وقيمة اختبارات (T) لإختبار 30م.



تمثيل بياني رقم (10) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار السرعة 30م.

تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (5.02) بانحراف معياري بلغ (0.43) وبلغ المتوسط الحسابي الإختبار البعدي (4.85) بانحراف معياري (0.43) ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (2.63) في الإختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للزمن المستغرق في 30م.

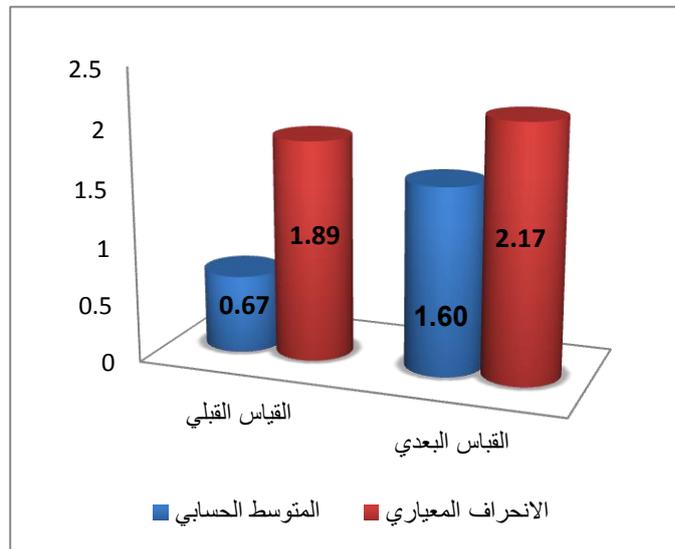
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف على كرسي.

القياس / الإحصاء	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار (T)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القياس القبلي	14	0.67	1.89	-6.32	13	دالة عند 0.01
القياس البعدي		1.60	2.17			

الجدول (05): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي وقيمة إختبارات (T) لإختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف من الوقوف على كرسي.



تمثيل بياني رقم (11) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي.

تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (0.67) بانحراف معياري بلغ (1.89) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (1.60) بانحراف معياري (2.17)

ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (-6.32) في الإختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف على كرسي.

### 3- مناقشة نتائج الفرضيات:

#### 3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تفر توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج اختبارات الجري (10-20-30م)، المعروضة في الجداول (04،03،02) والأشكال البيانية (10،09،08) على التوالي.

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتد في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإستعادة الشفاء كاملا قبل البدء بالتكرار التالي لتمارين السرعة الانتقالية، وعن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل إلى مستوى أعلى في السرعة الإنتقالية خلال تنفيذ هذه التمرينات. كذلك التنوع في استخدام التمرينات أدى إلى إبعاد الملل عن اللاعبين ودفعمهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقا على التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين.

ويعزو الباحثون أيضا سبب التفوق في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريط (1988) "أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص".<sup>1</sup> وكذلك "يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الإحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية".<sup>2</sup>

فضلا على ذلك فإن المرونة تلعب دورا كبيرا في تطوير السرعة الانتقالية، حيث أن القابلية على التمطية نتيجة زيادة طول الألياف العضلية و خصوصية التمطية العضلية تعد من أهم عوامل زيادة السرعة الانتقالية،

1- ريسان خريط: التدريب الرياضي، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص202.

2- عبير علي نصيف عبدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي 1988، ص35.

فالعضلات المثبطة تتمكن من الانقباض بقوة و سرعة مثل حبل المطاط، حيث يجب تحقيق التوافق بين العضلات العاملة و العضلات المقابلة لها حتى لا تكون العضلات المضادة عائقا في تحقيق القوة القصوى. وتعد قابلية الاسترخاء العضلي مهمة في تطوير السرعة فالتوتر العضلي و العضلات المقابلة عوامل تؤدي إلى إعاقة السرعة<sup>1</sup>.

- وهذا ما إتفق مع دراسة م.إسماعيل عبد زيد عاشور سنة 2006م التي تنص على "تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم" وتوصل إلى أن هناك فرق واضح بين سرعة الاختبار البعدي على سرعة الاختبار القبلي حيث زادة سرعتهم وقل زمن قطعهم للمسافة.

- كما اتفق مع دراسة ماهر احمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف سنة 2003م التي تنص على "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" بحث توصلا إلى أن هناك فرق دال إحصائيا في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

- كما اتفق أيضا مع دراسة فائق قاسم حسين التي تنص على " اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" بحيث توصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس). وأوصى الباحث بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للإرتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

### 3-2 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تفر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي، المعروضة في الجدول (05) والشكل البياني (11).

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وفق آراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي

1 - قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1998، ص 541 ، 542.

ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتد في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإستعادة الشفاء كاملا قبل البدء بالتكرار التالي لتمارين المرونة، وعن هذه التمرينات المقترحة التي تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل إلى مستوى أعلى في المرونة خلال تنفيذ هذه التمرينات.

بحيث يتضح من خلال النتائج السابقة بأن هناك تطورا واضحا عند أفراد العينة في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية ويعزو الباحث ذلك الفرق الحاصل بين الاختبارين إلى المنهج التدريبي الخاص بتنمية المرونة والتنوع في التمارين في التمديد والإسترخاء وتمارين الصفات البدنية الأخرى والذين كان لها دور كبير في تطوير المرونة بحيث كان لها تأثير ايجابي في تطور الأداء في كرة القدم، إذ يعتمد الفرد عند الأداء في كرة القدم وبشكل كبير جدا على المرونة والتي تمكنه من مجارة متطلبات اللعب وبما يجعله قادرا على الحركة وبمستوى عالي وتنفيذ واجبه بشكل تام وهذا يتفق أيضا مع رأي عقيل عبد الله الكاتب في إن "الإعداد البدني هو أحد مقومات النجاح في أداء النشاط الرياضي، وهو الخطوة الأولى لبداية تحقيق الإنجاز العالي".<sup>1</sup>

- وهذا ما إتفق مع دراسة ماهر احمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف سنة 2003م التي تنص على "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" بحث توصلا إلى أن هناك فرق دال إحصائيا في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

- كما إتفق مع دراسة فائق قاسم حسين التي تنص على " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" بحيث توصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس). وأوصى الباحث بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين .

1- عقيل عبد الله الكاتب، الكرة الطائرة- التدريب- الخطط الجماعية واللياقة البدنية، ج1، جامعة بغداد، 1988، ص176.

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية الخاصة لصفتي السرعة والمرونة في رياضة كرة القدم الحديثة وجب الاهتمام بتطويرها بأنواع وطرق تدريب السرعة والمرونة المختلفة ومعرفة مدى تأثيرها على باقي الصفات البدنية والمهارية الأخرى.

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المتحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيتين الجزئيتين من خلال التوصل إلى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، ولصالح الإختبار البعدي لإختبار السرعة في كافة المسافات التالية (10-20-30م)، مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الإختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم، ولصالح الإختبار البعدي لإختبار ثني الجذع أمام من الوقوف على كرسي، مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الإختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيتين الجزئيتين تم التوصل إلى ما يلي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
  2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ومنه نستنتج أن الفرضية العامة والتي تقر بأن " للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي السرعة والمرونة على لاعبي كرة القدم " قد تحققت.

لقد كان غرض موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لصفتي السرعة والمرونة وطرق تطويرهما وتأثيرهما على باقي الصفات في رياضة كرة القدم إذ يعتبران صفتين قاعديتين لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة القدم فهما يساهمان وبشكل كبير في إنجاح الكثير من الحركات وخصوصا المهارات المعقدة ما إذا طبقت بشكلها الصحيح.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي وفي الفصل الثاني سلطنا الضوء على الصفات البدنية ولقد ركزنا فيه على صفتي السرعة والمرونة وفي الفصل الثالث تناولنا فيه كرة القدم والمرحلة العمرية، أما في الجانب التطبيقي فمن خلال القياسات القبلية والبعديّة على أفراد العينة، توصلنا إلى النتائج المتحصل عليها تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الخاصة بالسرعة والمرونة هو الأفضل لتطوير صفتي السرعة والمرونة ويتضح ذلك في الفرضيتين الأولى والثانية اللذان كانتا على التوالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم، ولذلك كان لزاما على مدربي كرة القدم التنوع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب المستخدمة في تحسين الصفات أثناء الحصص التدريبية لفرق كرة القدم، وهذا يؤدي لا محالة إلى تنمية وتطوير الصفات واللذان يساهمان بدورهما في تحسين المستوى الرياضي.

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية:

**نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.**

وعلى الرغم من الجهد المبذول يرى الباحث أنه لم يوفي بالموضوع كامل حقه نظرا لأهمية وتشعب فروعه لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية تطوير صفتي السرعة والمرونة في رياضة كرة القدم. وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدى به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

خاتمة

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، فالتدريب الرياضي كعلم قائم بذاته وأصوله صار مصدرا مهما لباقي العلوم وملجأ أساسيا لها لما له من برامج وتطبيقات تخدم وبشكل فعلي العلوم الإنسانية والدقيقة وأضحت بذلك الواصل الرئيسي بينهما، الشيء الذي يسمح بتكوين أفراد وطاقات بشرية تعمل على النمو والعمل.

والتدريب الرياضي يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من ناحيته النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الإنعكاس الإيجابي على الجانب الإقتصادي والسياسي.

ولقد خطى التدريب الرياضي في كرة القدم خطوة ملموسة من خلال إصدار المناهج والتكوين القاعدي من خلال الفئات الصغرى، كان الهدف منها تعليم المهارات والتقنيات والإستعدادات البدنية والنفسية، لكن التوزيع الزمني للحصص وحجمها اختزل بعض الأهداف وهو ما انعكس على الإستعداد البدني ومكوناته الذي كان من ضمنه صفتي السرعة والمرونة.

حيث تعتبران صفتي السرعة والمرونة من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها والعمل على تنميتها كونهما قاعدتان أساسيتين لباقي الصفات، ومن أجل هذا جاء بحثنا ليرى مدى تطور الصفتين عند لاعبي كرة القدم لنادي اتحاد الأضنام صنف أشبال من خلال برنامج تدريب رياضي مقترح وكيفية تنميتها.

ويندرج بحثنا في هذا السياق على أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال وشملت عينة البحث 14 لاعب من نادي اتحاد الأضنام لكرة القدم صنف أشبال، للموسم الرياضي 2015-2016، حيث طبقت عليهم الإختبارات القبليّة لكشف مستوى السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم اللذين تم وضعهم تحت التجربة مدة شهرين ونصف حيث أجريت هذه الإختبارات في ملعب تكسبت بالوادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الإختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح في تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى تنمية صفة السرعة لدى لاعب كرة القدم في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وكذلك مستوى تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على المستوى البدني عند لاعبي الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا يصح لنا القول أن الإعتناء بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم سيسمح لنا بالوصول حتما إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات ومنها للمجتمع ومنه للأمة كاملة على كافة الأصعدة البدنية منها والنفسية والإقتصادية وغيرها مما تحتاجه الأمة.

ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل.

على ضوء دراستنا وما توصلنا إليه من نتائج في هذا الجانب والتي تعتبر ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

ومن خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروقه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:

✚ استخدام محتوى البرنامج التدريبي ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له من فاعلية في تنمية وتطوير صفتي السرعة والمرونة.

✚ ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تطور في مستوى صفتي السرعة والمرونة.

✚ يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.

✚ العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات الخاصة بالسرعة والمرونة وعدم إغفالها في برنامج التدريب.

✚ توفير الدعم المادي لزيادة دافعية الانجاز الرياضي والمنافسة في مستوى أعلى.

✚ إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.

✚ إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في كرة القدم.

✚ تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تطوير صفتي السرعة والمرونة.

✚ إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضة التخصصية.

✚ إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون لدى اللاعبين فكرة على كيفية التدريب على صفتي السرعة والمرونة وباقي الصفات والمهارات الأخرى.

✚ الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### المصادر:

القرآن الكريم

الحديث الشريف

### المراجع العربية:

1. إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، دط، بغداد 1999.
2. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998.
4. أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، جامعة حلوان 1998.
5. أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
6. أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998.
7. أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود، الأتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، دط، 2008.
8. أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996.
9. بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999.
10. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995.
11. حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998.

12. حسن السيد أبو عبده: "الإعداد البدني للاعبي كرة القدم"، الفتح للطباعة والنشر، ط1، 2008.
13. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
14. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، 1977.
15. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، دط، 1998.
16. رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
17. روجي جميل: "كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
18. ريان مجيد خريط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989.
19. ريسان خريط: "التدريب الرياضي، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
20. زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1.
21. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
22. سعد حماد أجميلي: "التدريب الميداني في القوة والمرونة" دار دجلة، ط1، سنة 2014.
23. سعدية محمد جهاد: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، دط، 1980.
24. سليمان علي حسن (وآخرون)، المبادئ التدريبية في كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1993.
25. طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997.

26. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999.
27. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1996.
28. عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980.
29. عبد العزيز نمر، الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997.
30. عبد الفتاح دويرار، ببيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999.
31. عبير علي نصيف عبدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، 1988.
32. عقيل عبدالله الكاتب، الكرة الطائرة- التدريب- الخطط الجماعية واللياقة البدنية، ج1، جامعة بغداد، 1988.
33. علاوي محمد حسن، وراتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999.
34. علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 2008.
35. علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987.
36. عمار بوحوش، محمد دنيات، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط 1995.
37. عيسان احمد فرج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت.
38. قاسم المندلأوي، محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1987.
39. قاسم المندلأوي، احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1979.
40. قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق. 1984.
41. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997.

42. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1998.
43. كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت،.
44. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004.
45. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
46. مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
47. مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، د ط، د ت.
48. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994.
49. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط12، 1994م.
50. محمد حسن علاوي، علم التدريب، دار المعارف، القاهرة، ط6، 1989.
51. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002
52. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، إختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، 1989.
53. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، سنة 1996.
54. محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996
55. محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط4، 2001.

56. محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط3، 1999.
57. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، دط، 2003.
58. محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، 1985.
59. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
60. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، د ط، 1999.
61. مصطفى زيدان، موسوعة كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط7 ، 1997.
62. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998.
63. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
64. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1996.
65. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002.
66. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة، د ط1، 1997.
67. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، دط، 2005.
68. موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004.
69. موقف مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.

70. ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، د ط، 2002.
71. نبيلة أحمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، د ط، 2003.
72. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، 1997.

#### المنشورات والمجلات:

73. [www.phy-edu.net](http://www.phy-edu.net) يوم 03/02/2015 على الساعة 15:15.
74. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.
75. علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.

#### مذكرات ورسائل جامعية:

76. بالقاسم تلي وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997.
77. سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984.

#### المراجع الأجنبية:

78. AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990
79. Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2<sup>me</sup> édition, pari 1998
80. CarbeanGoel ,foot Ball de l écoleauxassation , edition revue, paris1998 .

81. Dekkar Nourddine et aut. **technique d evolution physique des Athlete,impremerie du poin sportif**,Alger,1990.
82. Edgarthil et marniel **de l'éducateur sportive**, Paris 10<sup>eme</sup> edition, vigot, 1999
83. JironiSuraAndra et Sole cases. **Entrainement Physique du Sportive**, editionamphora, 1999.
84. Jürgen Weineck , **Biologie du Sport**, édition vigot, France ,1992 .
85. Jürgen Weineck, « **Manuel de l'entraînement** », Edition Vigot , Paris ,1986.
86. MICHEL PRADET : "**La Préparation physique collection Entraînement**" ,INSEP publication ,Paris,1997.
87. Philippe Leroux , **foot ball plantification et entrainement**, editionamphora, Paris, 2006.
88. PIRRE WULLACKI ,"**Médecine du sport**" , édition vigot , paris , 1990

الاحق

الملحق رقم (01)

الملحق رقم (02)

**Statistiques pour échantillons appariés**

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	المرونة بعدي	14	1.89309	.50595
	المرونة قبلي	14	2.17156	.58037
Paire 2	السرعة 30 م. بعدي	14	.43954	.11747
	السرعة 30 م. قبلي	14	.43223	.11552
Paire 3	السرعة 20 م. بعدي	14	.36301	.09702
	السرعة 20 م. قبلي	14	.38217	.10214
Paire 4	السرعة 10 م. بعدي	14	.18891	.05049
	السرعة 10 م. قبلي	14	.18637	.04981

**Corrélations pour échantillons appariés**

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 المرونة بعدي & المرونة قبلي	14	.973	.000
Paire 2 السرعة 30 م. بعدي & السرعة 30 م. قبلي	14	.844	.000
Paire 3 السرعة 20 م. بعدي & السرعة 20 م. قبلي	14	.986	.000
Paire 4 السرعة 10 م. بعدي & السرعة 10 م. قبلي	14	.935	.000

Test échantillons appariés

	Différences appariées					T	Ddl	Sig. (bilatérale)	
	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standar d moyenn e	Intervalle de confiance 95% de la différence					
				Inférieure	Supérieure				
Paire 1	المرونة بعدي - المرونة قبلي	.92857	.54973	.14692	.61117	1.24597	6.320	13	.000
Paire 2	السرعة 30 م. بعدي - السرعة 30 م. قبلي	-.17143	.24387	.06518	-.31224	-.03062	-2.630	13	.021
Paire 3	السرعة 20 م. بعدي - السرعة 20 م. قبلي	-.04214	.06471	.01729	-.07951	-.00478	-2.437	13	.030
Paire 4	السرعة 10 م. بعدي - السرعة 10 م. قبلي	-.05214	.06784	.01813	-.09131	-.01297	-2.876	13	.013

الملحق رقم (03)

الملحق رقم (04)

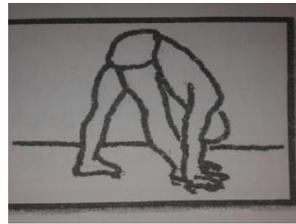
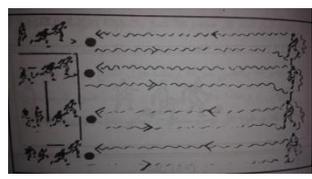
الملحق رقم (05)

## الحصة التدريبية -1-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة

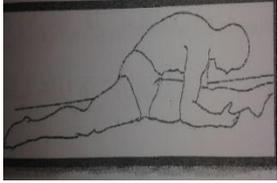
التكرارات	المدة	التشكيلات	-التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحية الرياضية</li> <li>● شرح هدف الحصة</li> <li>● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>● التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
05 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b> الجري بأقصى سرعة لمسافة 30 متر للاعب تلوا الآخر.</p> <p><b>التمرين 2:</b> وقوف اللاعب فتحا بعرض الأكتاف مع وضع رجل للأمام والرجل الأخرى للخلف. -ثني الجذع أماما أسفل قرب الرجل الأمامية. - كف الذراعين على الأرض حول القدم الأمامية. - الضغط أكثر ما يمكن مع بقاء الرجلين على استقامتهما (بالتبادل) بالمقاومة لمدة 20 ثانية.</p> <p><b>التمرين 3:</b> يقف اللاعبون في تشكيل 4 قطارات على خط أل 18 ياردة وعند سماع صفارة يجري كل لاعب رقم 1 في المجموعة إلى خط المنتصف بالكرة ثم يعود بسرعة ليسلم للاعب رقم 2 في القاطرة شكل المقابل وهكذا يكرر الأداء إلى أن تنتهي إحدى المجموعات التدريب تكون هي الفائزة.</p> <p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	10د			
	15د			
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الجلسة التدريبية -2-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

الهدف: تطوير السرعة والمرونة

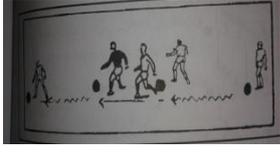
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحية الرياضية</li> <li>● شرح هدف الجلسة</li> <li>● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>● التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
05 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b> الجري لمسافة 50 متر.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 2:</b> فتح الساقين جانبا أكثر ما يمكن مع مدهما وتأشيرهما. -ثني الجذع فوق الرجلين مع ملامسة الوجه الساق (بالتبادل). -التكرارات عشرون. -ثلاثة مرات الراحة بينهم (20-30) ثانية.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p><b>التمرين 3:</b> يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمى ومع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر ويحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر .</p>	
	15د		<p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم</p>	
	10د		تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

### الحصة التدريبية -3-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكافى-كرات

الهدف: تطوير السرعة والمرونة

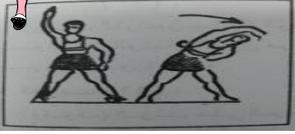
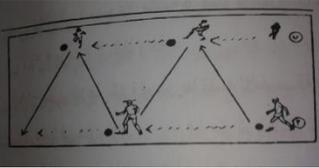
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>التحية الرياضية</li> <li>شرح هدف الحصة</li> <li>جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<b>التمرين 1:</b> الجرى لمسافة 80 متر	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثانية	15د		<b>التمرين 2:</b> جلوس طولا وفتح الذراعين للأمام مع تبادل لف الجذع إلى الجهتين. نفس التمرين السابق مع الوقوف فتحا.	
10 راحة 30ثانية	10د		<b>التمرين 3:</b> يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها لنفسه للأمام مسافة بعيدة نسبيا في حدود ما بين 10 - 15 متر ثم ينطلق لمتابعها بانطلاق سريع وبعد أن يلحقها ويسيطر عليها يجري بها بسرعة منخفضة ثم يكرر الأداء بلعبها للأمام مرة أخرى والانطلاق ورائها لمتابعها وهكذا يستمر الأداء.	
	15د		<b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الحصة التدريبية -4-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة.

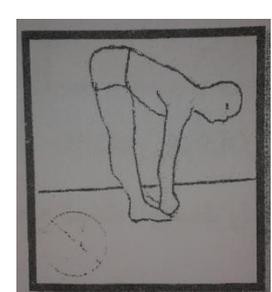
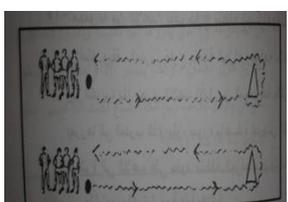
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحية الرياضية</li> <li>● شرح هدف الحصة</li> <li>● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>● التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<b>التمرين 1:</b> الجري لمسافة 100 متر	المرحلة الرئيسية
	15د		<b>التمرين 2:</b> وقوف فتحا للرجلين ويكون احد الذراعين عاليا مع تبادل ثني الجذع جانبا.	
10 راحة 30 ثانية			<b>التمرين 3:</b> لاعبان معهما كرة مع اللاعب (ا) الذي يبعد عن اللاعب (ب) مسافة من 3- 5 متر ويتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب (ا) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) للحاق بها ثم يبدأ بتكرار الأداء مع اللاعب (ا) وهكذا يستمر الأداء لمدة 2- 3 دقائق ثم تعطى فترة راحة ما بين 45- 60 ثانية.	
7 راحة 45-60 ثانية	10د		<b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الخصبة التدريةة -5-

زمن الوحدة: 80د

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة.

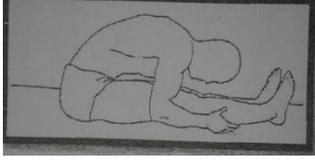
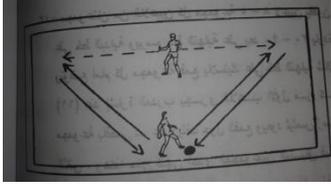
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحيه الرياضيه</li> <li>● شرح هدف الحصه</li> <li>● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>● التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة من 90 -60 ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b> الجري بأقصى سرعة لمدة 20 ثانية ثم راحة من 60 إلى 90 ثانية</p> <p><b>التمرين 2:</b> وقوف اللاعب ضمًا- مع ميل الجذع أمامًا أسفل والكفان فوق مشط القدمين. -الرجلين والذراعين ممدودتين. -يقوم اللاعب بالضغط للأسفل أكثر ما يمكن. -التكرارات عشرون. -ثلاثة مرات الراحة بينهم (20) ثانية.</p> <p><b>التمرين 3:</b> مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة 5- 8 لاعبين يقفون على خط البداية ويرسم خط النهاية على بعد 20-30 ياردة وتوضع أمام كل مجموعة قمع بلاستيك على خط النهاية وعند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ويلف حول القمع ويعود ليلمس زميله الثاني، وهكذا حتى تنهي إحدى المجموعتين السباق قبل الأخرى في أقل زمن ممكن، يمكن إعادة التدريب باستخدام الكرة.</p> <p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	10د			
10 راحة 30 ثانية	10د			
	15د			
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الحصة التدريبية -6-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة

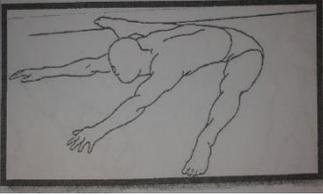
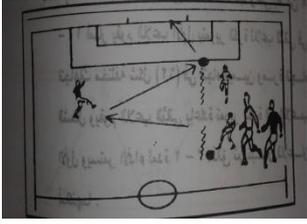
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>التحية الرياضية</li> <li>شرح هدف الحصة</li> <li>جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b> مسابقات التتابع بالكرة بين المجموعات المتساوية لمسافة 30 متر</p> <p><b>التمرين 2:</b> جلوس اللاعب على الأرض طولاً مع ضم القدمين. -مسك الساقين من الأسفل مع ثني الجذع أماماً أسفل للملامسة الوجه بالساق. -التكرارات عشرون -ثلاثة مرات الراحة بينهم (30) ثانية.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 3:</b> يقف اللاعب ومعه الكرة ويقف أمامه زميله وعلى بعد من 8-10 أمتار يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للاعب الثاني في اتجاهات مختلفة في اتجاه اليمين و مرة اتجاه الشمال ويقوم اللاعب الثاني بإعادة تمرير الكرة إلى اللاعب الأول ويستمر الأداء لمدة 8 دقائق ثم يتبادل اللاعبان أماكنهم.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الحصة التدريبية -7-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة.

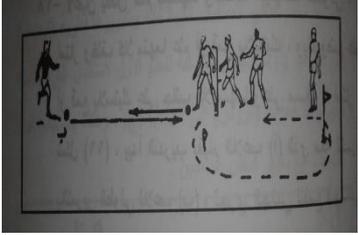
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>التحية الرياضية</li> <li>شرح هدف الحصة</li> <li>جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b></p> <p>يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمى ومع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر ويحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثانية	15د		<p><b>التمرين 2:</b></p> <p>جلوس اللاعب على الأرض.</p> <p>-يقوم اللاعب بفتح الرجلين جانبا أكثر ما يمكن مع ميل الجذع أماما أسفل ومد الذراعين أماما على الأرض.</p> <p>-التكرارات خمسة عشر.</p> <p>-ثلاثة مرات الراحة بينهم (30) ثانية .</p>	
10 راحة 30ثانية	10د		<p><b>التمرين 3:</b></p> <p>يقف مجموعة من اللاعبين خارج منطقة الجزاء بحوالي 10 أمتار ويقف المدرب خارج منطقة الجزاء ومواجه للاعبين، يبدأ التدريب بان يجري اللاعب الأول من المجموعة بالكرة ثم يمررها إلى المدرب الذي يقوم بدوره بإعادة تمرير الكرة مباشرة إلى اللاعب على حدود منطقة الجزاء فيجري اللاعب سريعا ليلحق بالكرة ثم يصوتها بقوة في المرمى ويعود ليقف خلف زملائه.</p>	
	15د		<p><b>التمرين 4:</b></p> <p>مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الخصبة التدرية -8-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميقاتي-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة

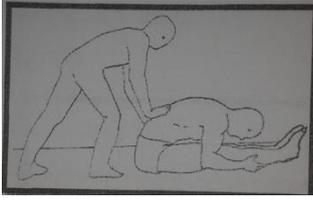
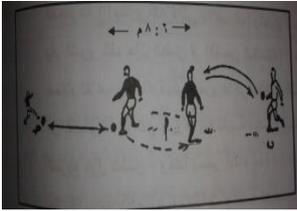
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحية الرياضية</li> <li>● شرح هدف الخصبة</li> <li>● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>● التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b> يقف كل اللاعبون على عرض الملعب ومع كل لاعب كرة وعند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر ويحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30ثانية	15د		<p><b>التمرين 2:</b> جلوس تربع وتلاحق بطن الرجلين مع سند احد اليدين على إحدى الركبتين وسند اليد الأخرى على مشط القدمين ومحاوله الضغط أماما للأسفل مع لف الجذع جهة الضغط.</p>	
10 راحة 30ثانية	10د		<p><b>التمرين 3:</b> مجموعة من اللاعبين تتكون من 5 لاعبين، يتم تقسيمهم 4 لاعبين يقفون في قطار وأمامهم اللاعب الخامس على بعد 5 أمتار، يتم وضع علم أو قمع بلاستيك على جانب اللاعب الأول (أ) وعلى بعد 10 أمتار يتم وضع القمع البلاستيك الثاني، يبدأ التدريب بأن يقوم اللاعب الأول من المجموعة (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) والجري السريع بعد التمرير لللف حول القمعين، وعند استلام اللاعب (ب) الكرة يقوم بتمريرها إلى اللاعب الثاني من المجموعة (أ) الذي يمررها إليه ثانية ويقوم بالجري السريع حول القمعين، وهكذا يستمر الأداء لمدة 15 دقيقة على أن يتبادل اللاعب (ب) مكانه مع أحد اللاعبين من المجموعة (أ).</p>	
	15د		<p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الحصة التدريبية -9-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة

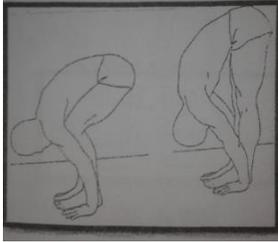
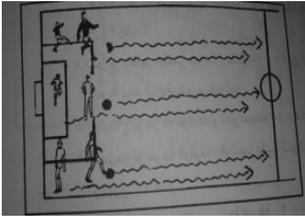
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>التحية الرياضية</li> <li>شرح هدف الحصة</li> <li>جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b> من الرقود على الظهر ومع رفع الرجلين عاليا وعند سماع الصفارة يقوم اللاعبون بالنهوض بسرعة والعدو لمسافة 15 متر في اقل زمن ممكن، ثم يكرر الأداء وهكذا.</p> <p><b>التمرين 2:</b> -اللاعب الأول في وضع الجلوس الطويل ضما مع مسك ساقيه. -وقوف اللاعب الثاني خلف الأول مع وضع ذراعيه على ظهره. -يقوم اللاعب الثاني بالضغط بقوة على ظهر اللاعب الأول. -اللاعب الأول يغني جذعه للأمام والأسفل على الرجلين. -التكرارات خمسة عشر. -ثلاثة مرات الراحة بينهم فترة التبادل.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 3:</b> مجموعة من اللاعبين تتكون من 3 لاعبين يقف لاعبان منهم أمام بعضهما على مسافة 20 متر ومع كل واحد منهما كرة قدم (ب،ج) ويقف في المنتصف اللاعب (ا) يبدأ التدريب بتحريك اللاعب الأوسط (ا) في منطقة مساحتها تتراوح ما بين 6-8 أمتار بضرب الكرة من الوثب عاليا وإرجاعها إلى اللاعب (ب) ثم الدوران بسرعة والتمرير الأرضي بباطن القدم للاعب (ج)، وهكذا يستمر أداء التدريب مع تغيير أماكن اللاعبين، ويستمر الأداء لمدة تتراوح ما بين 7-8 دقيقة.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الحصة التدريبية -10-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة

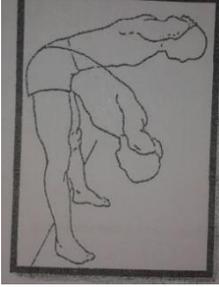
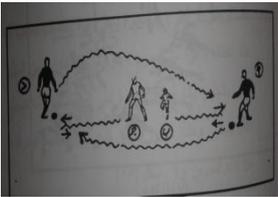
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>التحية الرياضية</li> <li>شرح هدف الحصة</li> <li>جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 2دقيقة	15د		<p><b>التمرين 1:</b> الجري الجانبي لمسافة 5 - 10 أمتار ثم العودة في اقل زمن ممكن، مع التكرار بعد الراحة.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 2:</b> وقوف اللاعب ضمًا مع ثني الرجلين قليلا ووضع الكفين على الأرض. -مد وثني الرجلين مع بقاء الذراعين على الأرض. -التكرارات عشرون. -ثلاثة مرات الراحة بينهم 30 ثانية</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p><b>التمرين 3:</b> يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي كل لاعبان مع بعضهما يقف اللاعب الأول الأمامي عند خط ال18 ياردة ومعه الكرة واللاعب الثاني الخلفي عند منتصف خط ال6 ياردا وعند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبان ويحاول اللاعب الخلفي الذي يجري بدون كرة اللحاق باللاعب الأمامي الذي يجري بالكرة قبل الوصول لخط المنتصف، ثم يتبادل اللاعبان موقعهما.</p>	
	15د		<p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الحصة التدريبية -11-

زمن الوحدة: 80 د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة

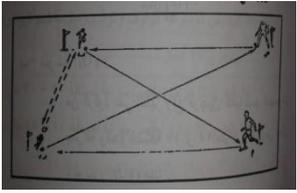
التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحية الرياضية</li> <li>● شرح هدف الحصة</li> <li>● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>● التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b> من الوقوف يتم الرقود على الظهر ثم النهوض مرتين ثم الجري لمسافة 10 أمتار في اقل زمن ممكن، ثم يكرر الأداء بعد الراحة.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 2:</b> وقوف اللاعب فاتحا للرجلين مع تشبيك الذراعين خلف الرقبة. -ميل وضغط الجذع أماما أسفل باستمرار. -التكرارات خمسة عشر. -ثلاثة مرات الراحة بينهم (20) ثانية .</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p><b>التمرين 3:</b> أربعة لاعبين يقفون على خط واحد والمسافة بين اللاعب (ا) واللاعب (ب)، (ج) 10 أمتار والمسافة بين اللاعب (د) واللاعب (ج)،(ب) 10 أمتار أيضا، توجد كرة مع كلا من اللاعبين ا ، د . يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (ب) في اتجاه اللاعب (أ) الذي يمر الكرة إليه فيردها له مرة أخرى، ويلف للجري لاستلام الكرة من اللاعب (د) في أثناء جري اللاعب (ب) للاعب (أ) يجري اللاعب (ج) ليستلم الكرة من اللاعب (أ) وهكذا يستمر الأداء لمدة 1- 2 دقيقة ثم يغير اللاعبان (ب ، ج) موقعهما مع اللاعبين (أ ، د).</p>	
	15د		<p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

## الحصة التدريبية -12-

زمن الوحدة: 80د

الأدوات: صفارة-ميكاني-كرات

الهدف: تطوير صفتي السرعة والمرونة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحية الرياضية</li> <li>● شرح هدف الحصة</li> <li>● جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين</li> <li>● التسخينية + تمديد عضلي</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 1:</b> الجري بالكرة ببطء عند إشارة المدرب يتم التحول إلى الجري السريع بالكرة لمسافة 10-15 متر ثم يعكس اتجاه الجري لنفس المسافة في اقل زمن ممكن ثم التكرار.</p>	المرحلة الرئيسية
10 راحة 30 ثانية	15د		<p><b>التمرين 2:</b> وقوف اللاعب ضمًا مع ميل الجذع أسفل والرأس فوق الركبتين والذراعين ممدودتين والكفان على الأرض خلف القدمين. -يقوم اللاعب بالضغط بقوة مع البقاء (10) ثواني -التكرارات خمسة عشر. -ثلاثة مرات الراحة بينهم من (20-30) ثانية.</p>	
10 راحة 30 ثانية	10د		<p><b>التمرين 3:</b> مجموعة من اللاعبين تتكون من 3 لاعبين معهم كرة قدم واحدة، يتم وضع 4 أقماع بلاستيك المسافة الأمامية (الطولية) 15 متر والمسافة الجانبية ( العرضية ) 10 أمتار يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) عند القمع الأول الذي يستقبلها ويمررها قطرية (كروس) إلى اللاعب (ج) ثم يجري بسرعة للقمع الثاني لاستقبال الكرة منه وتمريها قطرية (كروس) على اللاعب (ا) ثم يجري بسرعة للقمع الأول لاستقبال الكرة منه وتمريها قطرية (كروس) إلى اللاعب (ج)، وهكذا يستمر أداء التدريب مع تغيير أماكن اللاعبين.</p>	
	15د		<p><b>التمرين 4:</b> مقابلة في كرة القدم.</p>	
	10د		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية

مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا  
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ  
وَمَا يَرْزُقْهُ اللَّهُ فَيَغْفِرْ لَهُ  
مَنْ يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ يُغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ  
إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
سَنَجْعَلْ لَهُمْ مَخْرَجًا  
وَنَرْزُقُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُونَ  
وَمَا يَرْزُقُهُمْ اللَّهُ فَيَغْفِرْ لَهُمْ  
مَنْ يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ يُغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ  
إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

## ملخص الدراسة:

- ✚ عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ هدف الدراسة: التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ فرضيات الدراسة:
  - ✓ الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم
  - ✓ الفرضيات الجزئية:
    - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
    - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ إجراءات الدراسة الميدانية:
  - ✓ العينة : إستخدمنا في بحثنا العينة القصدية وشملت 14 لاعب لفريق حي الأضنام لكرة القدم .
  - ✓ المجال الزمني: بالنسبة للجانب النظري من بداية شهر جانفي إلى حدود أواخر شهر افريل .
  - بالنسبة للجانب التطبيقي بإجراء الإختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي من بداية جانفي إلى نهاية مارس .
  - ✓ المجال المكاني: شملت دراستنا مقر التدريب والمنافسة لفريق حي الأضنام لكرة القدم .
  - ✓ المنهج المتبع : إستخدمنا في بحثنا هذا المنهج التحريبي .
  - ✓ الأدوات المستعملة في الدراسة : إعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي وتم جمع البيانات عن طريق الإختبارات القبليّة والبعديّة.
- ✚ النتائج المتوصل إليها:
  - البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس تمارين السرعة والمرونة له تأثير في تطوير صفتي السرعة والمرونة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
  - البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الخاصة بالسرعة والمرونة هو الأفضل لتطوير صفتي السرعة والمرونة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكلا الصفتين وذلك لصالح القياس البعدي .
  - إستخدام الكثير من التمرينات الخاصة بالسرعة والمرونة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفتين عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال .
- ✚ إقتراحات وتوصيات:
  - ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى صفتي السرعة والمرونة .
  - إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة كرة القدم .
  - العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتدريبات السرعة والمرونة وعدم إغفالها في برامج التدريب .
  - إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية " فيديو " حتى تكون للاعبين فكرة على كيفية التدريب على صفتي السرعة والمرونة وباقي الصفات والمهارات الأخرى .