

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي بتيسمسيلت
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية
تخصص : تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

تأثير مجموعة حصص تدريبية مقترحة مبنية على التمارين الفترية
المختلطة في تطوير كل من السرعة الهوائية القصوى
والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 19 سنة

بحث تجريبي اجري على فريق شببية تيارت اقل من 19 سنة

إشراف

◆ د. خروبي فيصل محمد الأمين

من إعداد الطالبان

الأستاذ:

◆ قدور عمراوي عبد اللطيف

◆ طيب محمد

السنة الجامعية 2015 / 2016

شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نحمد الله جزيل نعمه ونشكره لتوفيقه لانجاز هذه الدراسة، فبفضل مشيئته تيسر لنا كل ما هو صعب واستضاء دربنا شعاع منير، فوصلنا بعونه وحسن توفيقه إلى انجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه، له الحمد وله الشكر في أن وفقنا في تحقيق بعض ما طمحنا إليه.
اللهم اقبل العمل مع قلته، والجهد مع ضالته، والسعي مع شرائه، عز جاهك وجل ثناؤك ولا اله إلا أنت.

نتقدم بجزيل الشكر وفائق الاحترام إلى الدكتور المشرف "خروبي محمد فيصل" الذي يستحق منا اعتراف على ما قدمه لنا من نصائح وإرشادات قيمة رغم الضيق الوقت وكثرة مشاغله.

كما نشكر كل مدربي الفريقين وكذا المسيرين على المساعدات والتسهيلات التي قدموها لنا خلال الزيارات لهم.

نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا البحث.

إهداء

إلى منبع الحب والصدق والحنان وروح حياتي، إلى من لا تحلو الحياة إلا بها إلى رمز التضحية والوفاء، إلى من منحها الله عز وجل الجنة تحت أقدامها.... إلى التي تغمرني بحبها وحنانها.... إلى التي كان لها الفضل الكبير بعد الله العلي القدير في وصولي إلى هذه الدرجة إلى التي فرحت لفرحتي وحزنت لحزني وباركتني بدعواتها، إلى التي لا أوافيها حقها مهما قلت فيها " أممي العزيزة".

إلى رمز السعادة والرعاية والعطاء إلى من سخر لي كل الظروف لأجل طلب العلم

"أبي الغالين"

قائمة المحتويات

كلمة شكر

الاهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال البيانية

الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث

02.....المقدمة

04.....إشكالية

05.....الفرضيات

05.....أهمية البحث

06.....أهداف البحث

06.....أسباب الاختيار الموضوع

06.....تحديد المفاهيم والمصطلحات

08.....الدراسات السابقة والمثابفة

11.....التعليق على الدراسات

الباب الاول : الدراسة النظرية.

الفصل الأول: متطلبات كرة القدم.

14.....1-تمهيد

15	1-1-1-كرة القدم الحديثة
15	1-1-1-1-ملاح كرة القدم الحديثة
15	2-1-1-متطلبات كرة القدم الحديثة
15	1-2-1-1-المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة
18	2-2-1-1- متطلبات لاعبي كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب
20	3-2-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة
21	4-2-1-1- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة
21	1-4-2-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة
23	2-4-2-1-1- المهارات الأساسية بالكرة
30	2-1- خصائص المرحلة العمرية (اقل من 19)سنة
30	1-2-1- التعريف بفئة الأقل من 19 سنة
30	1-1-2-1- تحديد وتعريف فئة الأقل من 19سنة
30	1_2_1_2_ مميزات فئة اقل من 19 سنة
34	الخلاصة

الفصل الثاني: الاعداد البدني.

36	المقدمة
37	1-1-2-الإعداد البدني
41	2-2- أنواع القدرات البدنية
41	1-2-2- التحمل

- 41.....1-1-2-2 التحمل العام
- 42.....2-1-2-2 التحمل الخاص
- 42.....3-1-2-2 تحمل السرعة
- 42.....4-1-2-2 تحمل القوة
- 42.....5-1-2-2 تحمل العمل والأداء
- 42.....2-2-2 القوة
- 42.....1-2-2-2 تعريف القوة
- 43.....2-2-2-2 القوة العامة
- 44.....3-2-2-2 القوة الخاصة
- 44.....1-3-2-2-2 القوة العظمى
- 44.....2-3-2-2-2 طرق تنمية القوة القسوى في كرة القدم
- 44.....1-4-2-2-2 تحمل القوة
- 44.....2-4-2-2-2 طرق تنمية تحمل القوة في كرة القدم
- 45.....1-5-2-2-2 القوة المميزة بالسرعة
- 45.....2-5-2-2-2 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة
- 46.....3-5-2-2-2 أهمية القوة في كرة القدم
- 47.....3-2-2 السرعة
- 47.....1-3-2-2 تعريف السرعة
- 48.....2-3-2-2 اقسام السرعة
- 48.....1-2-3-2-2 السرعة الحركية في النشاط الرياضي (الأداء)

48.....2-2-3-2-2 طرق تنمية السرعة الحركية في كرة القدم.

49.....3-3-2-2 - سرعة رد الفعل الحركي.

49.....2-3-3-2-2 طرق تنمية سرعة رد الفعل الحركي.

50.....4-3-2-2 سرعة الانتقال.

50.....2-3-3-2-2 طرق تنمية السرعة الانتقالية.

51.....3-3-3-2-2-أهمية السرعة في كرة القدم.

51.....4-2-2 المرونة.

51.....1-4-2-2 تعريف المرونة.

52.....2-4-2-2 اقسام المرونة.

52.....1-2-4-2-2 المرونة العامة.

52.....2-2-4-2-2 المرونة الخاصة.

52.....3-4-2-2 طرق تنمية المرونة في كرة القدم.

54.....5-2-2 الرشاقة.

54.....1-5-2-2 طرق تنمية الرشاقة في كرة القدم.

56.....الخلاصة.

الفصل الثالث : التدريب الفكري في كرة القدم.

58.....المقدمة.

59.....3-التدريب الرياضي.

59.....1-1-3 ماهية ومفهوم التدريب الرياضي.

- 59.....2-1-3 مفهوم التدريب الرياضي
- 60.....3-1-3 مجالات التدريب الرياضي
- 60.....2-3 الطرق التدريبية
- 60.....2-3 مفهوم طرق التدريب
- 60.....2-2-3 اشتراطات الطرق التدريبية
- 61.....3-3 أنواع طرق التدريب
- 61.....1_3_3 طريقة التدريب الفتري
- 61.....1_1_3_3 مفهومه
- 62.....2-1-3-3 أنواعه
- 62.....1-2-1-3-3 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة
- 62.....2-2-1-3-3 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
- 64.....3-2-1-3-3 التدريب الفتري القصير المختلط
- 67.....3-1-3-3 خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري
- 67.....2_3_3 طريقة التدريب المستمر
- 67.....1_2_3_3 مفهومها
- 67.....2_2_3_3 أهدافها وتأثيرها
- 67.....3_2_3_3 خصائصها
- 68.....3_3_3 طريقة التكرارية
- 68.....1_3_3_3 مفهومها
- 68.....2_3_3_3 أهدافها

68 3_3_3_3 خصائصها
69 4_3_3 الطريقة الدائرية
69 1_4_3_3 مفهومها
69 2_4_3_3 أهدافها
69 3_4_3_3 مميزات التدريب الدائري
70 الخلاصة

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية

الفصل الأول منهج البحث وإجراءاته الميدانية

73 تمهيد
74 1-1 المنهج المستخدم
74 2-1 مجتمع البحث
74 3-1 عينة البحث
74 1-3-1 خصائص العينة
75 2-3-1 كيفية اختيارها
75 4-1 مجالات البحث
75 1-4-1 المجال البشري
75 2-4-1 المجال المكاني
75 3-4-1 المجال الزمني
76 5-1 أدوات الدراسة
76 1-5-1 الاختبار

76.....	2-5-1 القياسات والاختبارات البدنية
76.....	3-5-1 الوسائل البيداغوجية
77.....	4-5-1 الوسائل الإحصائية
77.....	5-5-1- الأدوات العلمية
77.....	6-5-1- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث
78.....	6-1 الدراسة الاستطلاعية
78.....	7-1 الدراسة الرئيسية للبحث
78.....	1-7-1 إجراءات التطبيق الميداني
79.....	1-1-7-1 طريقة تعلم المجموعة التجريبية
79.....	2-1-7-1 طريقة تعلم المجموعة الضابطة
79.....	3-1-7-1 اجراء اختيار قبلي
79.....	4-1-7-1 إجراءات الاختبار البعدي
79.....	2-7-1 الشروط العلمية للأداة
79.....	1-2-7-1 الصدق
80.....	2-2-7-1 الثبات
81.....	3-2-7-1 الموضوعية
82.....	3-7-1 القياسات والاختبارات المستخدمة
82.....	1-3-7-1 القياسات الجسمية
83.....	2-3-7-1 تحديد الاختبارات البدنية
86.....	8-1 الأدوات الإحصائية المستعملة

88.....9-1 صعوبات البحث

89.....الخاتمة

الفصل الثاني: عرض تحليل و مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

91.....تمهيد

92.....1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات لعينتي البحث

92.....1-1-2 عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث

93.....2-2 عرض و تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينتي البحث

93.....1-2-2 عرض و تحليل نتائج اختبار vameval لعينتي البحث

94.....2-2-2 عرض و تحليل و مناقشة اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى

95.....3-2-2 عرض و تحليل و مناقشة اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى

97.....4-2-2 عرض و تحليل و مناقشة اختبار القفز الطويل من الثبات

98.....3-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث

99.....3-أ الاستنتاجات العامة

100.....2-3 مناقشة فرضيات البحث

101.....3-3 خاتمة

102.....4-3 التوصيات

104.....المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
17	الجدول يوضح أهم المهارات لاعبي كرة القدم	01
17	الجدول يوضح أوقات الجري حسب الخطوط ومراكز اللعب	02
18	الجدول يوضح مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلاً	03
53	الجدول يوضح عدد مرات التمارين لتطوير مرونة المفاصل	04
66	الجدول يوضح أسس تشكيل حمل التدريب الفكري اعتماداً زمن الأداء طبقاً لنظم الطاقة	05
79	يوضح صدق الاختبارات المستعملة .	06
80	يوضح ثبات الاختبارات المستعملة.	07
83	يوضح تصنيف اللاعبين حسب الجدول المقترح من طرف المنظمة العالمية للصحة	08
92	يوضح نتائج القياسات الجسمية لعينتي البحث	09
92	يبين قيمة "ت استودنت" المحسوبة في الاختبارات البدنية القبليّة لعينتي البحث	10
93	يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار قياس السرعة الهوائية القصوى.	11
93	يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبار قياس السرعة الهوائية القصوى.	12
94	يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى.	13
94	يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار لقياس الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى	14
95	يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى.	15
96	يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار لقياس الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى.	16
97	يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار لقياس القفز الطويل من الثبات.	17
97	يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار لقياس القفز الطويل من الثبات.	18
98	يبين قيمة "ت ستودنت" المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينتي البحث.	19

قائمة اشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
64	الاسس و المبادئ العلمية للتدريب حسب (cometti)	01
93	يوضح قيمة"ت" المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينتي البحث.	02
94	يوضح الفرق البياني بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينة البحث في اختبار قياس السرعة الهوائية القصوى.	03
95	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينة البحث في اختبار الارتقاء العمودي من الثبات نحو الاعلى	04
96	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينة العمودي من الثبات نحو الاعلى زالبحث في اختبار الارتقاء	05
97	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينة البحث في اختبار قفز الطويل من الثبات	06
98	يوضح قيمة"ت" المحسوبة في الاختبارات البعديّة لعينتي البحث.	07

مقدمة :

مما لا شك فيه إن كرة القدم أصبحت لعبة ذات صيت عالمي من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها والإطارات التي تتكون في هذا المجال قصد تحسين صورتها شيئاً فشيئاً إذ أصبح لاعب كرة القدم احد أهم العناصر التي يمكن الاعتماد عليها لتحقيق النتائج المرغوبة فيها ،ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص وإطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة .من تخطيط جيد وتحسين لمستواه ،فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه ويظهر ذلك جليا في النتائج التي يحققها من جراء ذلك .هذا الأخير ولكي تصبح أكثر تطورا وجب أن يتبع فيه برامج تدريبية تأخذ بعين اعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين مستواه .

كرة القدم إحدى أشهر واهم الألعاب و الرياضات التي توليها جماهير والوسائل الإعلام أهمية بالغة حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب والى جانبها يتزامن تطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها تطور طرائق التدريب من اجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهارى المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال برامج تدريبية المنتهجة علميا .

ولقد رأى المختصون إن لطرق التدريب تأثير من الجانب البدني والأداء المهاري، عند لاعبي كرة القدم والمعروف عن كرة القدم أنها مستوى الإعداد البدني يعتبر من أهم الجوانب التي يركز عليها المختصون وبالمقارنة ما وصلت إليه الكرة العالمية في هذا الميدان فان مردودها في الجزائر يبدو هزيبا وينقص المرودود في معظم المباريات البطولة سواء عند الفرق الكبرى أو الصغرى وبعد عدة ملاحظات ومتابعة عدة الفرق يبدو إن السبب هذا الضعف يكمن في الطرق التدريبية والتعليمية المتبعة والتي مازالت تعتمد على الأسلوب التقليدي وعدم استعمال الطريقة المناسبة للمهارة الحركية المناسبة أو الصفة البدنية المناسبة.

لقد أصبح الاعداد البدني احد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها المختلفة ، ولقد تأكدنا علميا على اهمية الجانب البدني .فالاعداد البدني يجب ان يراعي متطلبات كرة القدم الحديثة، فقد اتفق العديد من اختصاصيو كرة القدم ان الجري يحتل مكانة هامة في الجهد المبذول والذي يختلف من حيث الشدة فمن التسارع الى الاطلاق بسرعة كبيرة وفي مختلف الاتجاهاتومن خلال وضعيات متعددة ثم الجري بسرعة قصوى ، توقفات مفاجئة ، قفزات مختلفة اثناء الصراعات الفردية.

كما تعتبر القوة العضلية من اهم المولضيع التي نالت اهتمام الباحثين والنختصين في كرة القدم والني اجمعوا على اهميتها فهي ذو تأثير متزايد على مستوى الاداء ، حيث تشكل القدرة على التغلب على المقاومات المتكررة باستخدام سرعات حركية مرتفعة كالوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس او التصويب المفاجئ التصويب المفاجئ السريع من الجري او المهاجمة وتغيير الاتجاهات ، كما تلعب دورا هاما في مواقف اللعب المختلفة ويتضح ذلك في الانطلاق والدوران والتوقف والوثب المفاجئ والتي تظهر ممزوجة في الاداء الحركي.

وقد شملت دراستنا جانبين ،الجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول ،الفصل الأول تحدثنا فيه عن متطلبات كرة القدم الحديثة مع ذكر المبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها المرحلة العمرية اقل من 19 سنة مميزاتها واهم الخصائص هذه المرحلة التشريحية والمرفولوجية والنفسية أما الفصل الثاني تحدثنا عن الإعداد البدني واهم الصفات البدنية ،أما الفصل الثالث تحدثنا التدريب الرياضي أهم طرق التدريبية وتم التخصص عن طريق التدريب الفكري.

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تم ذكر الطرق المنهجية للبحث،أما الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

1- إشكالية :

إن تبني نظام تدريبي باعتماد طرق تدريبية مناسبة لكل صفة بدنية امر لا يستهان به لما له من دورا فعال في انجاح هذا النظام.

ولان التدريب هو عملية تلقي المعرفة والقيم والمهارات من خلال الدراسة والتعليم مما يؤدي الى تغير دائم في السلوك وإعادة تشكيل بنية تفكير الفرد العقلية ومن ابرز السبل التعلم استعمال طريقة التدريب الفكري فمثلا هذه الطريقة بالغة الاهمية لكونها تساهم بشكل كبير في تنمية السرعة الهوائية القسوى والارتقاء على غيرها من الطرق الاخرى.

يشير الواقع إلى افتقار كرة القدم الجزائرية إلى برامج المعدة بعناية والمخطط لها جيدا كتمرينات تكميلية أو مدمجة في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو الناشئين، وان هناك الفرق تفتقر إلى الوسائل والأجهزة الحديثة، فتحليل احتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية وقوة التحمل طوال فترة المباراة لأداء الواجبات الدفاعية وهجومية والاندفاع البدني للسيطرة على الكرة والاستحواذ عليها.

وهذا يتطلب تدريبات خاصة ومقننة على تنمية السرعة الهوائية القسوى والقوة الانفجارية للرجلين وهذا بعد ما تؤكد خبراء التدريب أن لهما تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية الصفات البدنية الشاملة، وان هناك ارتباطا وثيقا بينهما والمهارة، ومن خلال مشاهدتنا للمباريات إن معظم اللاعبين لا يتسمون بالقدرة بالاستمرار على كفاءة بدنية ومهارية عالية وكثرة الإصابات مما يعزي ذلك أن هناك نقص واضح في الإعداد البدني وان هناك قصور في البرنامج الإعدادي، وكذلك عدم إعطاء هذه الفئة (اقل من 19 سنة) في برامج تطوير هذه الصفات مع تسطير الجيد والمحكم ومراعاة ان يكون الإيقاع مناسباً لسرعة اللاعب ، مع الاستعانة بالقياسات الفسيولوجية التي أصبحت أساسية مهمة في نجاح اي برنامج وتقنين البرامج التدريبية في كرة القدم، وان العلاقة بين البرنامج التدريبي والقدرات الفسيولوجية وطرق تنميتها كيفية تنميتها في هذه المرحلة العمرية والتي تعتبر مرحلة النمو السريع للنواحي البدنية و الوظيفية والعقلية وأكثر المراحل لتنمية القوة والقدرة والتخصص الرياضي، بهدف رفع مستوى الناشئين التي تعتبر القاعدة التي تضمن المستقبل الواعد لكرة القدم في بلادنا، وعلى ضوء ذلك نطرح تساؤلاتنا التالية :

التساؤل العام:

- ما مدى تأثير البرنامج المقترح المبني على التمارين الفترية القصيرة على كل من السرعة الهوائية القسوى و القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة؟

التساؤلات الجزئية :

- ما مدى تأثير مجموعة حصص تدريبية مقترحة مبنية على التمارين الفترية القصيرة على السرعة الهوائية القسوى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

- ما مدى تأثير مجموعة حصص تدريبية مقترحة مبنية على التمارين الفترية القصيرة على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

2- الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة :

تساهم مجموعة حصص تدريبية مقترحة مبنية على التمارين الفترية القصيرة في تحسين كل من السرعة الهوائية القسوى و القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- تساهم مجموعة حصص تدريبية مقترحة مبنية على التمارين الفترية القصيرة في تحسين السرعة الهوائية القسوى لدى U19. لاعبي كرة القدم
- تساهم على مجموعة حصص تدريبية مقترحة مبنية التمارين الفترية القصيرة في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم U19.

3- أهمية البحث:

- معرفة مدى تأثير التدريب الفترى على تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة أهمية السرعة الهوائية القسوى والقوة الانفجارية في هذه المرحلة العمرية.
- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تنمية الصفات البدنية.
- لهذا البحث أهمية بالغة في إبراز أهمية وفائدة اختيار الطريقة التدريبية المناسبة في المجال الرياضي.
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.

4- أهداف البحث:

- أخذ فكرة دقيقة عن أهمية القوة ومدى تأثيرها على صفات السرعة والارتقاء.
- التعرف على مستوى كل من القوة و السرعة و الارتقاء عند فئة الاواسط.الوصول الى عدة حقائق ألا و هي ماهية الاعداد البدني فيما يخص القوة والسرعة و الارتقاء.
- محاولة تقديم تشخيص لموضوع.
- تطبيق ما اكتسبناه من معارف علمية ومنهجية قصد الاستفادة منها.

5- أسباب الاختيار الموضوع:

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية .
- توضيح تأثير التدريب الفترى على السرعة الهوائية القسوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- تطوير عملية التدريب في المجال الرياضي.
- معرفة طريقة التدريب الفترى ودورها في تحسين السرعة الهوائية القسوى والقوة الانفجارية.
- محاولة إعطاء بعض الحلول الاقتراحات لهذا الموضوع.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ- **التدريب الرياضي: لغة** "يعرف التدريب الرياضي على انه "العمليات التدريبية والتنمية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

اصطلاحاً: التدريب training مصطلح من كلمة لاتينية -traher وتعني يسحب او يجذب وقديماً تعني سحب الجواد من مربطه الى السباق.

- البروفيسور هولمان "holman" يعرف التدريب على انه عبارة عن كميات الجمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه، بحيث تتغير وظائف الاجهزة الخارجية والعضوية.

ب- **التدريب الفترى:** يقصد بها "تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو تبادل المتتالي للحمل".

"تتمثل طريقة التدريب الفترى في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية".

ج- **السرعة الهوائية القصوى:**

لغة: تعني اقصى قدرة للجسم على استهلاك الاوكسجين.

اصطلاحاً: هي القيمة او الحجم لعنصر الاوكسجين الكلي المستهلك بالتر للدقيقة. أو عن قيمة او الحجم النسبي للأوكسجين المستهلك¹.

إجرائياً: يطلق على اكبر سرعة لاستهلاك الأوكسجين اثناء العمل العضلي .

- هي قدرة وكفاءة اجهزة الجسم مجتمعة على امتصاص ونقل وامتصاص واستهلاك اكبر كمية من عنصر الاكسجين اثناء عمل العضلي الاقصى الطويل وتقاس كليا بحجم اكسجين مستهلك بالتر بالدقيقة.

¹ -محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، ط7، دار المعارف، 1992، ص98.

د- القوة الانفجارية:

لغة:البأس الشدة، ج قوات و قوى ، وهو شديد القوة اي شديد الاسر.

اصطلاحا: هي القدرة او التوتر الذي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في افضل انقباض ارادي.

اجرائيا: هي القدرة التي تستطيع الاطراف السفلية والعلوية ان تنتجها ضد مقاومة في افضل انقباض باقصى سرعة ممكنة".

يقول "علي فهمي البيك" حول القوة الانفجارية بأنها "القدرة على قهر (التغلب) على مقاومة اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن"².

وبالتالي القوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بكثرة وخاصة القوة الانفجارية في الأطراف السفلية التي تتطلب منه قفز وارتقاء متكرر من اجل ضرب الكرة.

7- الدراسات السابقة والمثابرة:

1-دراسة دلال الكسندر(2008) تحليل النشاط البدني للاعبي كرة القدم ونتائجه في التوجيه نحو التدريب : تطبيق خاص للتدريب الفترتي المرتفع الشدة و الألعاب المصغرة.

*الهدف من الدراسة:

وهدفت الدراسة المقارنة لاستجابة نبضات القلب أثناء أداء تمارين بدنية تمارين للتدريب الفترتي جري قصير المدة و تمارين بدنية مدمجة الالعب المصغرة للاعبي المستوى العالي.

²جسطيني احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، نصر، القاهرة،1999،ص152.

*عينة الدراسة:-

وقد طبقت هذه الدراسة على 11240 لاعب من الدرجة الاولى الفرنسية و ذلك في الموسم 2004-2005 حيث استعمل الباحثون جهاز تحليل المباريات أميسكو لمعرفة الاستجابات القلبية أثناء أداء تدريب الفترى الخاص و أثناء أداء الالعب المصغرة .

حيث قام الالعبون بأداء اختبارات vo2max و اختبار النبض .

نتائج الدراسة:

خلصت الدراسة الى أن الالعب المصغرة تسمح بأداء تدريبي يدني مدمج هوائي مثل التدريب الفترى المرتفع الشدة

2-دراسة مامادوديوف (2008-2009) تحت عنوان تطوير السرعة الهوائية للاعبى كرة القدم تحت 20 سنة المعهد العالى للتربية البدنية و الرياضية جامعة دكار السنغال.

الهدف من الدراسة:

وقد هدفت هذه الدراسة الى تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعبى كرة القدم 17-18 سنة.

*عينة الدراسة:

حيث شملت عينة البحث 22 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة وذلك بتطبيق برنامج تدريبي الخاص بالتدريب الفترى حيث قام الباحث بإجراء مجموعة من الاختبارات .

1- اختبار 45/15gakon لقياس السرعة الهوائية القصوى .

2- اختبار النبض لمعرفة نبضات القلب.

*نتائج الدراسة:

حيث خلصت الدراسة الى ارتفاع في السرعة الهوائية القصوى للاعبين الذين تتراوح اعمارهم 17-18 سنة.

3- دراسة فلورنسيرو(2010-2011) تحت عنوان التدريب لفتري الهوائي و الخاص وتأثيرهما على سرعة الاسترجاع القلبي اثناء الجهد الهوائي في الريقي جامعة مونبولي.

***الهدف من الدراسة:**

وكان الهدف من الدراسة التدريب الفتري الهوائي و الخاص وتأثيرهما على سرعة الاسترجاع القلبي اثناء الجهد الهوائي في الريقي.

***عينة الدراسة:**

وقد شملت عينة البحث لاعبي الريقي 17-18 سنة و طبق البرنامج التدريبي لمدة 8 أسابيع حيث كانت فرضية البحث للتدريب لفتري الهوائي تأثير فعال على سرعة الاسترجاع القلبي مقارنة بالخاص و قد اشتمل الباحث اختبار جورج غاكون 45/15 georgegakone .

***نتائج الدراسة:**

وقد توصل الباحث الى أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التدريب الفتري الهوائي والخاص لصالح التدريب الفتري الهوائي حيث أن هذا الاخير يسمح بسرعة الاسترجاع القلبي.

4- دراسة بومدين قادة وآخرون (2012- 2013) تحت عنواندراسة مقارنة بين التدريب الفتري و الألعاب المصغرة في تطوير بعض القدرات الهوائية للاعبي كرة القدم تحت 20 المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

***الهدف من الدراسة:**

كان الهدف من البحث :

1-مقارنة بين التدريب الفتري و الألعاب المصغرة في تطوير بعض القدرات الهوائية للاعبي كرة القدم تحت 20 سنة في مرحلة المنافسة .

2- قياس مستوى اللاعبين من حيث القدرات الهوائية و الانجاز للاعبي كرة القدم تحت 20 سنة في مرحلة المنافسة.

3- تحديد الخصائص التقنية والخططية في مرحلة المنافسة .

4- تحديد العلاقة بين القدرات الهوائية والقدرات التقنية والتكتيكية.

5- تحديد وسائل و طرق قياس السرعة الهوائية القصوى والحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجين.

وكانت فرضيات البحث أن طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات الهوائية مثل طريقة التدريب الفتري.

و قد استعمل الباحثون مجموعة من الاختبارات تتمثل في:

فام ايفل كازولا vamival de Cazorla

اختبار كوبر teste de Cooper

***عينة الدراسة:**

وقد شملت عينة البحث عينتين :

1- عينة تجريبية :اتحاد تيسمسيلت 8 لاعبين .

2-عينة ضابطة:أولمبيك مدرسة تيارت 8 لاعبين .

***نتائج الدراسة:**

وقد خلصت الدراسة الى معرفة العوامل المؤثرة على القدرات البدنية للاعبي كرة القدم في فترة المنافسة

الاختلاف بينت القدرات البدنية و الانجاز لكل فريق .

8- النقد الدراسات :

بعد اطلعنا على مختلف الدراسات والتي كانت لها علاقة بالموضوع بحثنا ،فقد ان اغلب الدراسات التي تطرقت الى العلاقة بين الارتقاء والسرعة والتدريب الفكري كل هذا ساعدنا في الوصول واتخاذ منهجية صحيحة في تناول الموضوع واختيار المنهج المناسب في هذه الدراسة ، امكننا الاطلاع العميق على الاختبارات المستخدمة دون ان ننسى الاطر والاجراءات النظرية من حيث المنهج واختيار العينة او الوسائل الاحصائية.

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضيات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسها ، بل تتعدى ذلك و أصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي و السياسي و الثقافي لها ، و أصبحت لها جونغ عدة. وهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة و تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا ، لذلك يمكن تحليل اللعبة و يمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولاً و كنظام ثانياً ، وهذه الشروط كلها تراعي لتحديد القونين العامة لكرة القدم ، و تعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية ، و الخوض بها في حلقة المناقشات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين و الأكثر اقبالاً للممارسة من طرف الشعوب كلها.

و سنتطرق في هذا الفصل ايضاً الى تبين مختلف الصفات و الخصائص التي يتميز بها لاعبي هذه الفئة (17-19) سنة حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي ، اجتماعي و علي وغيرها ، كما سنتطرق الى اهم الصفات البدنية و المهارية التي يتصف بها لاعبي هذه الفئة بصفة عامة ، ثم نتطرق لها بالتفصيل فيما يخص لعبة كرة القدم على الخصوص.

و لعبة القدم من الالعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبين ، وهذا حتى يصبح ذو مقدرة على ان يصمد لوقت طويل و يتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح ، و صف الى ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص و مميزات خاصة لدى الرياضيين ، و لاعب كرة القدم كغيره له صفات و سمات بدنية و فيزيولوجية تميزه.

و لهذا سوف نتطرق في هذا الفصل الى المتطلبات البدنية و المهارية للاعبين لكرة القدم و خصائص فئة الاواسط اين يكون فيها اللاعب من سن الشباب ، وهي الفترة التي تتميز بالنمو و التطور في عدة اجزاء من الجسم حيث تؤثر عليه نفسياً و ذهنياً.

1-1-1-1 كرة القدم الحديثة:

1-1-1-1-1 ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: ان الهجوم احسن و سيلة للدفاع " إلا ان تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع الى الدفاع ، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع ، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع و الهجوم ، ورغم التأكيد الاخير في المباريات على الطرق الدفاعية الا ان الهجوم و تسجيل الاهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب ، وفي كرة القدم الحديثة اصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث اصبح على المهاجم ان يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص في الرقابة ، و بجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين ، حتى اصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية و ترك مهمة التهديد و التسجيل للاعبى الوسط و مدافعي الجناح¹.

1-1-1-2-1 متطلبات كرة القدم الحديثة:

1-1-1-2-1-1 المتطلبات العامة للاعبى كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف اسلوب كرة القدم منذ عشرين (20) عاما عن اسلوب اللعب حاليا ، فمنذ سنة (1972) تدرج اسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز افراد الفريق الجيد خططيا بالقوة و الفهم الصحيح على الاداء القوي و المتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف او اللعب لعرض الملعب او الملعب او بطئ في تحضير الهجمات او المراوغات الغير مجددة ، و هذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث (03) نقاط و الفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة الى مرتبة عالية كما ان الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا .

¹ ثامر محسن إسماعيل موقف مجيد المولي، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان، 1999، ص253.

و أثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم ، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة و في كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب و الفعل و بأسرع وقت ممكن ، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، العمليات الحركية متغيرة و تختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفر.

و يشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطئ إلى السريع إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ او تغيير خاطف للسرعة او الاتجاه .

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني و الذكاء في اللعب ، مع التحضير البدني الجيد للاعبين ، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضيات الأخرى كرة السلة كرة اليد فالكل يهاجم و يدافع في أن واحد وهذا ما اجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني ، التقني ظن التكتيكي النظري و الجانب النفسي و هذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.¹

و نسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب ،تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكو-تكتيكية و سرعة التنفيذ و الجري لمسافات اطول و استنادا لدراسات اخصائيون امثال اكرموف AKRAMOV سنة (1975) و التسجيلات التي قام بها لوكتشيوف .
3 "N.LUKCHIOUV" سنة (1981) موضحة في الجداول التالية:

الجدول رقم (01) : يوضح أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم و هذا في السبعينات ، حيث تخضع هذه المتغيرات لمراكز اللعب و المهمة التي تم التخطيط لها من قبل المدرب ، في حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح ما بين (55-60 دقيقة)² .

¹حنفي محمود مختار، المدير الفني في كرة القدم، دار النشر: كلية التربية البدنية والرياضية، المنيا، سابقا،1997، ص188،187.

²R.a.akraamov,selection et preparation des jeunes footballeurs, des publications,alger,p.36.

الجدول رقم (01): اهم مهارات لاعبي كرة القدم.

الملاحظات	التقدير	المهارة
/	من 05-07كلم	مسافة التنقل
-ما يناسب 900-6000م	من 30-80 انطلاق	عدد الانطلاقات
/	من 02-06 قفزة	قفزات عمودية
/	من 14-42 صراع	صراع من اجل الكرة
/	من 29-45 تمريرة	عدد التمريرات
/	من 18-30مرة	عدد مرات مراقبة الكرة
/	من 02-07مراوغة	عدد المراوغات
/	من 03-16 مرة	عدد مرات صد الكرة
/	من 04-07 قذافات	القذف اتجاه المرمى

الجدول رقم (2): اوقات الجري حسب خطوط و مراكز اللعب .

الوقت	خطوط و مركز اللعب
23دقيقة و 37 ثانية	مهاجمو الوسط
22 دقيقة و 07 ثانية	مهاجمو الجناح
22 دقيقة و 07 ثانية	لاعبى وسط الميدان
20 دقيقة و 04 ثانية	لاعبى وسط الميدان

الجدول رقم(03) مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا.

حسب قول الأخصائي (N.M LUKCHIONOV) 1981 أن اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستعطون في المستقبل لعب (60-70) مقابلة ، و تحمل (520) تدريبا خلال الموسم.¹

¹ Batte (a), le football et devenus,meilleur,editionvigot:paris,1969,p14.

الخصائص	القيمة
السرعة القصوى للجري	من 11.00 الى 11.30 م / ثا
سرعة المتداومة	من 47.00 الى 54.90 م/ثا بمعدل 3000م في 09 دقائق و 40 ثانية-10 دقائق
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	من 60-70 مل/ كلغ/ دقيقة
القفز نحو الاعلى في وضعية الوقوف	من 75-80 سم
نسبة الدهون في الكتلة الجسمية	من 05 الى 54 كلغ
الكتلة العضلية	من 05 الى 54 كلغ

1-1-2-2- متطلبات لاعبي كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب .

1-متطلبات لاعبي الدفاع.

- يقوم كل افراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش و الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين و مراقبتهم اللاصقة .
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور و الاندفاع عند القلة العددية .
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.¹

2/ متطلبات لاعبي الهجوم:

- 1- ان يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها
- 2- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة
- 3- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام و خلف المدافعين.
- 4- جري المهاجم في الداخل الملعب للأهداف التالية.
- 5- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط
- 6- خلق مساحة فارغة في الجناح
- 7- فسح المجال الهجومي لمدافعي الجناح الذي تصعب مراقبته ،القادم من الخلف.
- 8- المشاركة في انهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن

¹ حنفي محمود، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة، 1995،ص32.

3/متطلبات لاعبي الوسط: تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين و على الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب ، فخذ الوسط يشكل الخط الاول للتكتل الدفاعي و يعتبر حلقة وصل بين الهجوم و الدفاع ، و تعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها اكثر اللاعبين ذهابا و ايابا بالإضافة الى كل هذا فان لاعبي الوسط هم احسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم ، و بناءا على ذلك يوزع اغلب المدربين احسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار ان كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط ، و لكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة و احده، و ان اولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي و الذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية . و يمكن ترتيب الوجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي :

-تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.

-تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة و البدء بتطبيق الخطط الهجومية.

- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.

- التهديف و الهجوم المباشر.

-تشكيل جدار الدفاع الاول (الدفاع المتقدم)

-المراقبة لاعبي الخصم.

4/متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ، الزم المدافعين المشاركة في الهجوم و انجازه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم ، و حررهم من الالتزام بالدفاع فقط.¹

¹ ثامر محسن اسماعيل، موقف مجيد المولي، مرجع سابق، ص179

- و تعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية و ذلك لأسباب التالية :
- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في الناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم¹.

و لذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات اضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم الي مهاجمين جناح و حتى الي مهاجمين انهاء الهجوم ، و يتم هذا خاصة اذا اراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب

ومن اهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة علي عاتق مدافعي الجناح هي **التخطي** "overlap"².

1-1-2-3- المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم الحديثة :

يلعب العامل البدني في كرة القدم دورا مهما و هو الحال في الرياضيات الجماعية الاخرى و يعتمد على المبادئ و منطلقها ان يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

الهواية: تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويا في الملاعب او الاحياء بصفة عامة التي تعيش فيها، ويتم انتقائه في المدرسة او احد الاندية الرياضية القريبة ثم يبدا بعدها منرجا اخر.

التعليم او التدريب : يتم بواسطة المشرف ، المعلم او المدرب الذي ينظم اليه هذه الحالة يبدأ الهواي في التخصص المعمق ، اي يأخذ الجانب التكتيكي و عندها يتم التحضير البدني الذهني اي اللياقة البدنية المناسبة لممارسة كرة القدم.

يمكن حصر الصفات البدنية الضرورية العامة لكرة القدم فيما يلي : المطاولة، القوة، المرونة الرشاقة، التوافق والتوازن إذ يهدف المدرب الرياضي إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم تطويرها، وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والقوة العضلية والعصبية بوضعهم أهم الصفات لاعبي كرة القدم، ويساعد ذلك على ما

¹إثامر محسن اسماعيل، موقف مجيد المولي، مرجع سابق، ص179.
² حنفي محمد، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص47،07.

يسمى بالاقتصاد الحركي في الجهد بأداء الحركات السليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع أداء عالي مهاريا وخططيا".

1-1-2-4- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة:

- تعريف المهارة الحركية:

تعرف المهارات في كرة القدم بأنها "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه بالكرة او بدونها".

و تنقسم المهارات الاساسية للعبة كرة القدم الى نوعين و هذا حسب وجود الكرة كما يلي:

- المهارات الاساسية بدون كرة (المهارات الاساسية البدنية).
- المهارات الاساسية بالكرة.

1-1-2-1-1 المهارات الاساسية بدون كرة : يطلق عليها اسم المهارات البدنية.

1/ الجري و تغيير الاتجاه: يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة فهو يقوم باستمرار بإعمال بدنية كثيرة طوال المباراة ، كما انه يجري دائما اثناء المباراة بدون كرة . علما ان مجموع الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة اثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين و هذا يعني انه يبقي (88 دقيقة) بدون كرة يجري في كل الاتجاهات فنلاحظ ان عمل اللاعب بدون كرة اكثر منه بالكرة.¹

و تتميز طريقة جري اللاعب بخطوات قصيرة نوعا ما و سريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب و بذلك يكون اكثر اتزاناً و قدرة على تغيير اتجاهه و سرعته في اي لحظة و باستمرار.

و يضيف بان الوقت الذي يستغرقها للاعب مع الكرة اثناء المقابلة يتراوح بين (60 الى 150 ثانية) و هذا حسب مركزه ووظيفته، اما بقية المقابلة يبذل في الدفاع و الهجوم لمساعدة الرفاق.

و يقول "بطرس رزق الله " حول هذه المهارة انها تتميز بان اللاعب يغير من سرعته كثيرا اثناء جريه فهو لا يجري بايقاع منتظم ، و دائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب و اخذه الاماكن يضاف الى ذلك ان تغيره توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم.

¹حنفي محمود مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص73.

2/الوثب لضرب الكرة: اصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات و يتطلب حسن و مقدرة اللاعب على اداء هذه المهارة بالاتفاق و الكمال المطلوبين الى قدرة على الوثب بالطريقة السليمة و الوصول الى اقصى ارتفاع ممكن و قد يكون الوثب من الوقوف او بعد الاقتراب جريا بعد الجري جانبا او خلفا ، ان وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها:

-الوثب للوصول الى وضع ممكن من التعامل مع الكرة.

- الوثب للوصول الى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب.¹

3/ الخداع و التمويه بالجسم : من اهم مايميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على اداء حركات الخداع بالذرع و الرجلين ، ويقوم بالخداع و التمويه لاعبوا الهجوم و الدفاع سواء بسواء فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته او اتجاه جريه او الخداع بأخذه خطوة جانبا ثم التحرك الى الجهة الاخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الاولى ، و الخداع بالجسم و القدمين متعدد و متنوع و يتوقف على مقدره اللاعب الفردية و يتطلب من اللاعب ان يكون على جانب كبير من الرشاقة و المرونة و التوافق العضلي العصبي بالإضافة الى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

4/وقفة لاعب الدفاع: لقد اصبح من الضروري في ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة ان يأخذ اللاعب الوضعية الصحيحة التي تتناسب و تساعد اللاعب علي ان يحقق المهارات الاساسية للعبة و بسرعة و خفة جيدة و من اجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطرا الى الوقوف بشكل صحيح يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) متباعد القدمين قليلا مع انثناء خفيف في الركبتين بحيث يقع مركز ثقل الجسم على القدمين ، و يثني الذراع قليلا للإمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم و يسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في اي اتجاه اما حارس المرمى فيرفع ذراعيه اكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة و خلاصة القول بأنه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين الذي يتم انتقائهم على المهارات البدنية بنفس قدر الاهتمام بالتدريب على المهارات الاساسية بالكرة.

¹بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة، دار المعارف الاسكندرية: القاهرة، 1994، ص80.

1-1-2-4-2- المهارات الاساسية بالكرة: وتتفرع المهارات بالكرة اليد الي مايلي:

1/ **السيطرة على الكرة** : يقول حنفي مختار : السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه.

و نرجع اهمية السيطرة على الكرة القدم الحديثة الى ان اللاعب كي يستطيع ان يتحكم في الكرة لا بد عليه ان يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها. فقد يسيطر عليها اللاعب باقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة او قد يقلل فقط من سرعتها او قد يكسبها قوة و سرعة كي يتحرك في الاتجاه الاتي ، وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب ان يتصرف من خلاله بالكرة و بالرغم من ان التمرين المباشر في كرة القدم امر مرغوب فيه دائما إلا انه لا غنى ايضا عن السيطرة على الكرة بمعنى التقليل من سرعتها او ايقافها في الكثير ممن يمكن من التحكم فيها بشكل افضل.

-**الانواع الرئيسية للسيطرة على الكرة**: للسيطرة على الكرة عدة انواع هي:

أ/ **استلام الكرة المتدرج على الأرض بباطن القدم** : استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو اكثر ضمانا من الطرق الاخرى نظرا لكبر المساحة في عملية الاستلام وهي باطن القدم

ب/ **استلام الكرة المتدرجة على الارض بجانب القدم الخارجي**: يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الارضية الاتية من اتجاه جانبي ويتم ذلك بمد اللاعب جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتصاص سرعتها.

ج- **استلام على الارض بوجه القدم**: يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى اعلى من الارض و تحت مستوى الركبة ، و لكنها لا تصلح للكرات الارضية.

2/ **كتم الكرة**: هو عبارة اخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الارض كمعاملك مساعد مع الجزء المراد التمسك به في السيطرة على الكرة، وينقسم هذا النوع من الى ما يلي:

أ/ **كتم الكرة بباطن القدم**: يقوم اللاعب برفع الساق الكاتمة للخلف مثنية من الركبة و الفخذ على ان يستدير للقدم للخارج قليلا مع مراعاة ان يكون القدم مع الساق زاوية قائمة ثم ترجع بعد ذلك

للإمام ليقابل باطنها الكرة المرتدة من الارض لامتصاص قوتها لترد الارض مرة اخرى و يميل الجذع في اتجاه الساق الكاتمة و تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم مع مراعاة ان تثبت الراس و يركز النظر على الكرة.

ب/ كتم الكرة بأسفل القدم: يقوم اللاعب برفع الساق الكاتمة لأعلى قليلا وهي مثبتة من مفصلي الركبة والفخذ كما يثني مفصل القدم وهو مرتخ بحيث يكون على الارض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة اليه مرة اخرى بعد الارتطام بها ، و ثناء اداء حركة الكتم يميل الجذع لإمام قليلا و تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم و تكون الراي مثبتة و النظر مركزا على الكرة.

ج/كتم الكرة بجانب القدم: تمرجح الساق الكاتمة عبر الجسم و امامه في اتجاه الساق غير الكاتمة ثم تمرجح مرة اخرى للخارج و هي مثبتة من الركبة وفي هذه الاثناء يواجه مفصل القدم جانب القدم الخارجي للكرة مرتخيا بعد اصطدامها بالأرض ليتمص و يوجهها مرة اخرى الى الارض و الجانب ، و يميل الجذع لإمام قليلا و تبقى الذراعين بالقرب من الجسم للاحتفاظ باتزانه و تثبيت الراس على ان يتابع النظر اكثر.

3/ امتصاص الكرة

أ/امتصاص الكرة بوجه القدم: يقوم اللاعب برفع الساق الممتصة للكرة لأعلى و ذلك بثني مفصل الفخذ كما يثني الركبة و يفرد مفصل القدم بحيث يواجه القدم الأمامي مسار الكرة و هو مرخي ، في اللحظة التي تسبق ملازمة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتصاص الكرة و تقليل سرعتها بالتدرج لوضعها على الارض امام اللاعب.

ب/امتصاص الكرة بباطن القدم: ترفع الساق الممتصة للكرة وهي مثنية من الركبة بحيث يستدير شن القدم للخارج ليوجه باطن القدم مسار الكرة وهو مرتخ الامتصاص قوة اندفاعها على ان تتراجع القدم للخلف قليلا لحظة ملامستها مما يساعد على امتصاص قوتها ويكون الجذع طبيعيا وتعمل الذراعان على اتزان الجسم وتثبيت الراس لحظة ملامسته للكرة مع تركيز النظر عليها.

ج/ امتصاص الكرة بالفخذ:

ترتفع ركبة الساق الممتصة لأعلى بحيث يصبح موازيا للأرض تقريبا و مواجهها لمسارها و يلاحظ ان تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية قدر المستطاع و في لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها كي تسقط على الأرض امام اللاعب ، و يأخذ الجذع وضعه الطبيعي و يميل الراس للإمام و تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم و النظر يكون مركز على الكرة.

د/امتصاص الكرة بالصدر:

يقترّب اللاعب في اتجاه خط سير الكرة على ان يقطع بصدرة خط سيرها فيقف متباعد الساقان و يأخذ المسافة التي تريحه ، وقد تكون هناك ساق متقدمة عن الاخرى مع ثني الركبتان و يتوزع ثقل الجسم على الساقين و يميل الجذع للخلف قليلا و يتم ذلك ب رجوع الراس للخلف و تكون نتيجة ذلك تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للإمام وفي لحظة ملامسة الكرة فان عضلات الصدر تكون مرتخية تماما.

4/مهارة ضرب الكرة بالقدم: يقول "حنفي محمود مختار" تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم اكثر المهارات استخداما على الاطلاق خلال مباريات كرة القدم وهدف استخدام هذه المهارة هو تمرير التصويب او التشتيت ويعتبر استخدامها بهدف التمرير و هي لأكثر بنسبة عالية و هي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات المختلفة اثناء المباراة.¹

اما "بطرس رزق" فيقول " تعتبر مهارة ضرب الكرة اهم المهارات جميعا لان مهارات الجري بالكرة و السيطرة عليها و المحاورة و لمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم و غالبا ما تؤدي هذه الاصابات بضرب الكرة وفي بعض الحالات بالرأس.²

¹ حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص88

² بطرس رزق الله، مرجع سابق، ص131.

الانواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة بالقدم: تنقسم ضربات الكرة القدم الى عدة انواع رئيسية و منها ما هو شاسع الاستخدام و هي :

أ/ ضرب الكرة بالبطن القدم.

ب/ ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.

ج/ ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي.

د/ ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي.

5/ مهارة تمرير الكرة:

ان عملية تمرير الكرة بين اعضاء الفريق هي اساس الانسجام ومفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الساحة ، فكلما كان التمريرات ومناولات دقيقة وصحيحة ومتقنة كلما كانت عملية الوصول الى فريق الاخر وأخطر نتيجة.

وينقسم التمرير الى قسمين:

أ/ التمرير القصير الارضي .

ب/ التمرير الطويل العالي.

6/ مهارة ضرب الكرة بالرأس.

أ/ ضرب الكرة بالرأس من الثبات

*ضرب الكرة بالراس من الثبات للإمام

*ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب

ب/ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب

ج/ضرب الكرة بالرأس من الطيران.

7/مهارة المراوغة: المراوغة هي فن التخلص منت الخصم مع قدرته على تغيير اتجاهه و هو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بجذعه او بقدمية، وهي سلاح اللاعب و عامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية .

أ/المراوغة من الامام

*المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة

*المراوغة بالتمويه للجانب مرتين

* المراوغة بدفع الكرة للإماموالجانب

*المراوغة بتمرير الكرة الى جانب المنافس المندفع

*المراوغة بالطريقة المقصية

*المراوغة بسحب الكرة خلفا

*المراوغة بالتمويه للتصويب

ب/ المراوغة من الجانب.

8/مهارة مهاجمة الكرة:

يعرف "مفتي ابراهيم حماد" بان مهاجمة للكرة هي " المحاولة التي يقوم بها اللاعب الذيكونفي موقف الدفاع بهدف استخلاص الكرة التي في حوزة اللاعب المهاجم أو اثناء تبديلها من لاعب مهاجم لأخر او العمل على

وضعها تحت السيطرة او تشتيتها"¹.

أ/ **المهاجمة من الإمام:** تؤدي هذه المهارة حينما يكون اقتراب اللاعب المستحوذ على الكرة من امام اللاعب المدافع مباشرة وجه لوجهين وتعتبر المهاجمة من الامام من اكثر طرق المهاجمة استخداما في كرة القدم.

- يقوم اللاعب المدافع بالجري في اتجاه اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة ليواجهه.
- تشير القدم الثابتة للاتجاه الذي سيقوم فيه المدافع بمحاولة استخلاص الكرة مع نقل ثقل جسم اللاعب على بالقدم الثابتة.
- تستدير قدم الرجل المهاجمة للكرة للخارج من مفصل الفخذ بشد عضلات ومفصل الرجل مع انثنائها قليلا من مفصل الركبة بحيث يواجه باطن القدم الكرة وكأنها ستؤدي مهارة ركل الكرة بباطن القدم.
- ب/ **المهاجمة من الجانب:** تؤدي هذه المهارة عندما يريد اللاعب المدافع ان يستخلص الكرة من اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة والذي يجري بجانبها وتتم المهاجمة في هذه الحالة بأحدي الطرق التالية:
- يتحرك اللاعب المدافع بسرعة بحيث يتمكن من مجارة اللاعب المستحوذ على الكرة في سرعته اثناء الجري بالكرة حتى يصبح متمكنا من الكرة.
- تاخذ الرجل غير المهاجمة للكرة حركة الجري العادية اثناء الجري بجوار اللاعب المستحوذ على الكرة.

ج/ المهاجمة من الخلف:

تؤدي هذه المهارة عندما يكون المنافس مستحوذا على الكرة ومتقدما بها او ان تكون الكرة بطريقها غالية، فيقوم اللاعب المدافع بالجري خلف المهاجم لمهاجمته من الخلف للحصول على الكرة او تشتيتها قبل الوصول اليه.

¹ مفتي ابراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، مرجع سابق، ص293.

9/مهارة رمية التماس:

تعتبر مهارة التماس ذات طابع خاص من ناحية الاداء القانوني الذي نص عليه القانون صراحة وخصص لها شروط يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها ان يتبعها، ونصت المادة القانونية لرمية التماس على انه اذا تخطت الكرة كلها خطي التماس خلال المباراة سواء كانت على الارض او في الهواء بأنه يجب ادخالها للملعب لتصبح في اللعب من مكان خروجها.

10/حراسة المرمى:

يتكون فريق كرة القدم من احدى عشر (11) لاعبا احدهم حارس المرمى واشتراط قانون كرة القدم ان يرتدي حارس المرمى لباس مخالف عن باقي زملائه في فريق وإعطائه ميزة فنية اخرى وهي مسك الكرة بيديه داخل منطقة جزائه، بالإضافة قيامه باستخدام كافة المهارات الاساسية الاخرى التي يستخدمها باقي زملائه داخل الملعب.

ويتوقف نجاح الفريق في تحقيق الفوز في كثير من الاحيان على نجاح حارس المرمى في الدفاع عن مرماه ومنع دخول الأهداف وكلما كان الفريق يلعب مبارياته ومن خلفه حارس مرمى جيد على مستوى فني عالى كلما اعطى ذلك باقي اللاعبين في الفريق ثقة كبيرة في ادائهم الفني وينعكس بالتالي على النتيجة الايجابية لفوزهم بالمباراة.

-المميزات الواجب توفرها في حارس المرمى

يمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية بالإضافة إلى مقدرته الفنية كفاءته الخطئية ليستطيع حماية مرماه بامتياز

_ أن يتمتع بالقدرة على القيادة وتوجيه زملائه أثناء سير المباراة

_ أن يمتاز بالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس.

_ أن يكون لديه القدرة على حسن التوقع والإدراك والتوقيت السليم.

_ أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي.

_ أن يتمتع بقدر كبير من الرشاقة والمرونة والسرعة والقوة والقدرة.

_ أن يكون طويل القامة ويطراوح طوله ما بين (175_ 185)سم على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح ما بين (50_80)كغم.

_ أن يكون ملما وفاهما بكافة الخطط الدفاعية والهجومية.

_ أن يؤدي جميع المهارات الأساسية بكفاءة عالية مثل باقي زملائه في الفريق.

2_ النمو العقلي

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا على التعلم "وهو جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على الإدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا يصبح أكثر قدرة على لتعامل بالأفكار المجردة"¹.

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

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا استقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.

3_ النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تنسيق و تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة. ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، "فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونفده لنفسه وكذلك إدراكه لدور ومسئولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام السائدة والمعروفة والمؤسسة"².

¹نوري الحافظ، مرجع سابق، ص62.

² محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1982، ص33-162.

4_ النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي الحد كبير مع معنى العامل النمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب نظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى تركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي " MOTOR DEVELOPMENT ACADIMY التي قدمت تعريف النمو الحركي انه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

"والعمليات المسئولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجوع REACTION TIME" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة".¹

5_ النمو الانفعالي:

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

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

ثانياً: النشاط الذاتي : يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يوليه إلى الممارسة الرياضية وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل : روح التعاون والاتصال وحب العير وحرية التعبير عن الآراء.

"ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحزن ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- 4- التمرد ومقاومة السلطة الأسرة حيث يرى بان مساعدتها تدخلا والنصيحة اهانة، فيعتمد إلى إبراز شخصيته.
- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة".²

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط4، علم الكتب: القاهرة، (د.ت)، ص339.

² سلامي الباهي، مرجع سابق، ص06.

6- المميزات النفسية الاجتماعية:

يؤثر هذا الاستقرار و التوازن النفسي في التفاعل الايجابي مع المحيط المجتمع سواء على مستوى المدرسة أو العائلة او نحو الفريق، والذي يمنح الفرد الحق في اندماج جيد في المجتمع فيتصف الفرد بمايلي:

- الاهتمام الزائد بالقيم الاجتماعية.
- الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه اتجاه الاخرين.
- تزداد الحاجة للنشاط للمحافظة على كفاءته وقدرته الحركية.
- الشعور بالاستقلالية والسعي نحو الاندماج في الجماعة

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين مختلف متطلبات كرة القدم الحديثة ، وكيف أصبح الاهتمام بها كثير من الجوانب "البدنية، المهارية، الفسيولوجية، المورفولوجية، النفسية، ..الخ" حيث أصبح الكثير من المدربين يستغلونها في تشكيل فريق قوي وذو أساس متينة، ورأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل من اللاعبين لإثبات وجودهم، وكذا الجانب الاقتصادي لها الذي أصبح ينظر إلى كرة القدم كمصدر اقتصادي مهم ومعتبر وكذا أصبحنا نسمع بتجارة اللاعبين، وهذا ما يجعل من اللاعبين يجتهدون أكثر ليحققوا رصيد مالي معتبر ربما هذا الجانب يعتبر شيء ايجابي لأنه ساهم في رفع مستوى اللاعبين والفريق، كما أن يكون جانب سلبي فقد يؤدي إلى تحطيم المستقبل الرياضي للاعب، وبالتالي يمكن القول أن كرة القدم اليوم أصبحت تتوافر على متطلبات حديثة قد تكون سلاح ذو حدين، فقد يساهم في تطوير مستوى اللاعبين والفرق كما ق يساهم في تحطيم اللاعبين وكذا الفرق.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى ما يميز فئة اقل من 19 سنة حيث تمكنا من خصائص النمو هذه المرحلة واهم الصفات الصفات والقدرات المهارية التي تتصف بها هاته الشريحة بصفة عامة.

وما يمكن استخلاصه كنتيجة لهذا الفصل هو أن الحديث عن مراحل النمو ومحاولة ربطها مع أهم القدرات التي يتصف بها هذه الفئة ليس بالمر السهل، إنما يتطلب مجهود حتى يمكن التنسيق والانتقال المنطقي أثناء ذكر هذه العناصر، ونرجو أن نكون وفقنا ولو بالقليل في التوفيق بين هذين الجانبين والربط بينهم.

المقدمة :

إن الإعداد البدني ذو أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية ، عند لاعبي كرة القدم ، وأيضاً رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ، وأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية ، وكذا التحضير النفسي والنظري .

1.2. الإعداد البدني.

يعتبر الإعداد البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز بالمباريات، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فان هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتنشيت الصفات اللاإرادية والخلقية لدي اللاعبين .

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في المجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة.

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية وهي:

مرحلة الإعداد العام .

مرحلة الإعداد الخاص.

مرحلة الإعداد للمباريات.

1. مرحلة الإعداد العام.

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى اللاعبين بصفة عامة، ولدى لاعبي كرة القدم خاصة بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد البدني الخاص ويعني ذلك إن الغرض من التدريب والإعداد البدني العام هو التوصل إلى التعود على الحمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة، ويكتمل في بداية طور الإعداد بواسطة ألعاب وتمارين الركض والألعاب الصغيرة.

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة، يزداد العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70_80 من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2_3 أسابيع ويجري التدريب من 3_5 مرات أسبوعيا .

ويمكن حصر هذه الصفات البدنية في المطاولة والقوة، السرعة، الرشاقة، التوافق والتوازن لكي تساعد في ما يسمى بالاقتصاد الحركي في الجهد بأداء الحركات السليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع أداء عالي مهاريا وخططيا.

2. الإعداد البدني الخاص:

- القوة المميزة بالسرعة (السرعة الهوائية القصوى) ، مطاولة السرعة ، مطاولة القوة (القوة الانفجارية)

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي بدورها لها أهمية كبيرة في إعطاء قابلية للاعب كي يتمكن من إتقان المهارات الأساسية في حالة فقدان اللاعب إلى الصفات البدنية الضرورية ، وعلى سبيل المثال لا يستطيع لاعب كرة قدم من إتقان مهارة التهديف على سبيل المثال في حالة افتقاره لصفة القوة عضلات الرجلين، لذلك فان عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة للارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، ومن ناحية الأخرى ان الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية في كرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها.

فنوع القوة العضلية التي يجب تنميتها لدى لاعبي كرة قدم تختلف عن نوع العضلة التي يجب تنميتها لدى لاعبي كرة السلة أو كرة الطائرة أو كرة اليد بالإضافة إلى ذلك فان لاعب كرة القدم لا يستطيع أداء المجهود البدني دون الاستعانة بقوة الإرادة والمثابرة والصبر.

إن الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها ببعض الآخر في غضون أية عملية تدريبية لان مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للاعب ما هي إلا وحدة متكاملة لا يمكن حدوث تحسن في صفة واحدة من هذه الصفات البدنية كالسرعة مثلا إلا في حالة تنمية بقية الصفات البدنية بدرجة معينة ، فعامل التنمية الشاملة المتزنة لجميع هذه الصفات البدنية يجب مراعاتها دوما وقد أثبتت التجارب التدريبية العلمية صحة ذلك وعلى لاعب كرة القدم إن يمتلك مستوى عاليا من كفاءة الفيزيولوجية والنفسية لكي يظهر إمكاناته البدنية أثناء المباراة إلى أقصى حد، إن تنمية الصفات البدنية أنفة الذكر يعتبر عملا مستمرا على المدار موسم كرة القدم ولكن جودة اللياقة الفاعلة تعتمد أيضا على فترة التدريب التي يعمل فيها

المدرّب، ولتدريب الصفات البدنية الأساسية وفق الأطوار الدورية السنوية فالإعداد البدني الذي يشمل تمرينات اللياقة البدنية تكون نسبته في طور الإعداد 30 تقريبا بمعدل 05 ساعات تدريبية لتمرينات اللياقة في الأسبوع، وفي طور المنافسات تكون نسبة التمارين الخاصة باللياقة 20 بمعدل ساعتين تدريبية لتمرينات اللياقة في الأسبوع وفي الطور الانتقالي ينقص العمل التدريبي للياقة البدنية ولكن الواجب الرئيسي في هذا الطور هو العمل على عدم هبوط اللياقة البدنية العامة دون المستوى ويحقق طريق المشاركة في الرياضيات التكميلية وأنواع النشاط الأخرى.¹

وبالنسبة لتدريب اللياقة خلال أيام الأسبوع يجب مراعاة الحالات الفردية لكل لاعب وبراغي المدرب بتحديد جزء من التدريب للياقة قبل المباراة بثلاث أيام على الأقل. إن الإعداد البدني يشمل كافة المتطلبات والالتزامات البدنية للاعب كرة القدم حيث يجب إن تتوفر في اللعبة مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها التحمل (المطاولة) والسرعة والقوة كأسس هامة للياقة بالإضافة إلى المهارة والمرونة والقفز. وتعتبر المطاولة (التحمل) من العوامل الهامة للإعداد البدني وبفقدانها لا يمكن تحقيق الانجاز الجيد للركض المطلوب للقيام بتبادل المراكز والركض بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الزمني الكلي للمنافسة، أن الصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر المطاولة العامة الأساسية والمطاولة الخاصة التي يتوقف عليها نجاح العمليات التي يتكون منها اللعب.

وتعتبر السرعة للاعب كرة القدم نقطة البداية أي قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من حركة بطيئة وفي حالات متعددة يضطر اللاعب أن يكون سريعا في مسافة قصيرة وان يحسن التحول المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، وهذا ينطبق على كل المجموعات من اللاعبين بحيث يجب عليهم إتقان سرعة الركض لمسافة الطويلة (نسبيا). إن لعب كرة القدم في طابعه الحديث يتضمن بدرجة كبيرة الترابط بين قدرة المطاولة والركض السريع ويلزم اللاعبين المطاولة على السرعة ويجب إن يكون يكونوا دائما على الاستعداد للركض السريع لمسافات مختلفة الطول ولعدة مرات وفي بعض الحالات لا تتوفر السرعة اللازمة في تغيير المراكز أو تبادلها وكذلك ربما لا تتوفر للاعب الوسط نوع المطاولة الحديثة. إن القوة تظهر أيضا في صورها المختلفة على سبيل المثال في التهديد والمهاجمة، والقفز إلى الكرة والتمرير العالي الطويل أو

¹ فيصل رشيد عياشي الدلمي، لعمر عبد الحق، مرجع سابق، ص 09-10.

ضربة الرأس وكذلك التنافس الثنائي الذي يتطلب استخدام الكتف مع الخصم وبالنسبة لأجزاء الجسم نجد أن عضلات الرجلين يجب أن تكون على درجة عالية من القوة.

3. الإعداد البدني الفردي:

مستوى الإعداد البدني لكل لاعب يجب إن ينسجم مع مراحل عمره ومراحل إعداد الفريق ككل ويرتبط محتوى الإعداد البدني من الذي منطلق مجموعة من الحركات المطلوبة في اللعب إن الأسس المميزة لمجموعة الحركات التي يقوم بها اللاعب في الملعب يجب أن تخدم الذي يقدمه اللاعب انسجاما مع المراقبة للمنافسة فان المدافع في المباراة يركض من (4000الى4500مترا) ولاعبى الوسط من (6500الى7000مترا)والمهاجم من (5000الى5500مترا).¹

وبمعدل وسط تنفيذ(29الى46مناولة)في المنافسة(18الى30)قطع الكرة من الخصم (07الى11) يقوم بالدحرجة و(02الى07)اجتياز للخصم و (03الى15)اخذ الكرة من(01الى07)والحسب الواجبات في الفريق)التصويب على المرمى.

أما الإحصائيات الأخرى التي تخص الجهد الذي يقدمه اللاعب الكرة مثل عدد مشاركة اللاعب لمدافع في لعب الكرة من (43الى57) مرة ولاعب الوسط من (42الى56)مرة اللاعب المهاجم من (34الى40)مرة.

أما المميزات الأساسية لنوعية الجهد فتحدد بواسطة شدة الانفجار وبالمتغيرات التي تحصل لمراحل اللعب المختلفة بمستوى الجهد مستوى متوسط ومستوى ضعيف وعند تخطيط الجهد التدريبي يكون ضروريا ملاحظة مجموع الانطلاقات القصوى التي يقوم بها اللاعب وبسرعة المتوسطة.

ويبلغ عند مدافعي الجوانب ما يعادل (1200مترا) لمتوسط الدفاع(710مترا)وللاعبى الوسط (1450مترا) وللاعبى الهجوم الأجنحة(110مترا)ولمتوسط الهجوم (980مترا)يركض اللاعبون الذين يلعبون في وسط الملعب في المنافسة وبسرعة قريبة من القصوى هو (1800_2000مترا) وعن الحديث عن مجموع الانفتاح للزميل يرفع لاعبو الوسط سرعتهم القصوى ويعملون انطلاقات بمعدل (30مرة)في المنافسة الواحدة ومعدل الكرة العالمية هو (120_135مرة)لذلك فان وجهة نظر المؤشرات النوعية للجهد والتركيب الداخلي والذي هو مزيج من الحجم والشدة التي تميز الجهد

¹ فيصل رشيد عياشي الدلمي، لعمر عبد الحق ، مرجع سابق، ص9-10-11.

في المحصلة النهائية أن الكلام عن التركيب الجهد يجب إعادة الاهتمام على رفع متطلبات التوجيه وتنسيق واجبات الجهاز العصبي المركزي والتي تتبع من حركات اللاعب الذي باستمراره يتابع الوضع على أرض الملعب ويتخذ القرار في الحالة المختلفة المستجدة على أرض الملعب.¹

4. مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة 3_5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع الإكثار من تمارين المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ نصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد الخاص.

2.2. أنواع القدرات البدنية:

2-2-1 التحمل: يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية والمهارية والخططية أثناء المباراة وبدرجة العالية من الكفاءة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد أو التعب ويقول "حنفي محمود مختار" "التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.²

"هو كمية الأوكسجين الذي يحملها لاعب كرة القدم إلى عضلته"³R.Taelman وكما يعبر عنه "

والتحمل نوعان: تحمل عام _تحمل خاص

2-2-1-1 التحمل العام: يعرفه "إبراهيم شعلان" "التحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات به يؤثر إيجابياً على الأداء التخصصي في كرة القدم" ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به لفرد ويحضر له.

¹ فيصل رشيد عياشي الدلمي، لعمر عبد الحق، مرجع سابق، ص 11-12.

² حنفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث: الكويت، 1984، ص 63.

³ R.taelmanJ football technique nouvelles d entrainement.1990. p.26.

2-1-2-2 التحمل الخاص: يعرفه "إبراهيم شعلان" التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطئية طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء".¹

وبالتالي نقول بان العمل سيكون بكل كفاءة في نوع الرياضة التخصصي لنوع الفعالية بكل كفاءة ومقدرة طوال مدة المباراة بدون الشعور بالتعب أو الإرهاق.

ويتكون التحمل الخاص من :

2-1-2-3 تحمل السرعة: تحمل السرعة هو المقدار على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة .

2-1-2-4 تحمل القوة: تحمل القوة هو المقدرة على المقاومة التعب في الشقاء والمجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته.

2-1-2-5 تحمل العمل والأداء: ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبية بصورة توافقية جيدة.

2-2-2 القوة:

2-2-2-1 تعريف القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات الأساسية وهدف مهم من الأهداف الإعداد البدني وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في العب ومن العوامل الجسمية الهامة للانجاز ويعرف "سامي الصفار" القوة في كرة القدم على أنها "تعني تقوية عامة لجسم اللاعب بإضافة إلى تنمية مجموعة من العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب وتميرير الكرة لأطول مسافة واكبر وقت ممكن".²

¹ إبراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، 1998، ص97-98.

² سامي الصفار، كرة القدم، كتاب منهجي لطلاب كليات التربية البدنية والرياضية، ج1، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: بغداد، 1989، ص19.

ويقول "ثامر محسن واثق ناجي" "القوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة وهي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية والتي تعتمد عليها القفز وسرعة الانطلاق".¹

كما يؤكد "إبراهيم شعلان" بقوله "أنها قدرة العضلات على أن تؤدي عملاً أو تبذل جهداً ضد مقاومة".²

وهي أيضاً قوة العضلات التي يستخدمها لاعب كرة القدم أثناء قيامه بالأداء والعمل والتي يعبر عنها "علي فهمي البيك" بأنها "هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها أو القدرة على قهر المقاومات الخارجية".³

ويقول "R.TAELMAN" أنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".⁴

أما "أسامة كامل راتب" يقول "تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات مختلفة".⁵

وبالتالي تكون القوة مرتبطة العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب.

وتنقسم القوة إلى ما يلي:

2-2-2-2 القوة العامة: والتي نعبر عنها بأنها قوة عضلات الجسم كافة حيث يقول "ثامر محسن واثق ناجي" عن القوة العامة "أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة".⁶

"ويطلق عليها بأنها القوة المطلقة ويقول bernard turpin "هي القوة المطلقة والتي هي أساس القوة الخاصة".⁷

¹ ثامر محسن، واثق ناجي/ كرة القدم وعناصرها الأساسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية : بغداد، 1998، ص131

² إبراهيم شعلان، مرجع سابق، ص13.

³ علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجامعية، (د.ن) 1992، ص129.

⁴ R.Taelman. qp.cit.p.26.

⁵ أسامة كامل راتب، النمو الحركي للطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994، ص221.

⁶ ثامر محسن ، واثق ناجي، نفس المرجع، ص13.

⁷ Bernerd turpinK football, reformation et formation, .parisMeditation amphores, 1993,p37.

2-2-2-3 القوة الخاصة: وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع

اللعب فيقول "ثامر محسن" عن القوة الخاصة أنها "هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصة عضلات الساقين في كرة القدم".¹

وأنواع القوة الخاصة كما يلي :

2-2-2-3-1 القوة العظمى: ويعبر عنها "علي فهمي البيك" بأنها "هي اكبر القوة تنتجها

العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزومتري إرادي".²

2-2-2-3-2 طرق تنمية القوة القصوى في كرة القدم:

- التدريب بالأحمال القصوى.

- التدريب بالأحمال اقل من القصوى.

- التدريب بالحمل اقل من القصوى مع السرعة القصوى.

- الطريقة الهرمية.

- التدريب الدائري.

2-2-2-4-1 تحمل القوة (مداومة القوة أو القوة المميزة بالمطاولة): يعرفها

R.TAELMAN "أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز

بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية".³

2-2-2-4-2 طرق تنمية تحمل القوة في كرة القدم:

-التدريب الدائري.

-التدريب بالأثقال.

- التدريب الفئري.

¹ ثامر محسن ، واثق ناجي، نفس المرجع،ص14.

² علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص192.

³ R.Taelman OP.cit,p151.

2-2-2-5-1 القوة المميزة بالسرعة: يعبر عنها "علي فهمي البيك" على أنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية".¹

ويقول R.TAELMAN " حول قوة المميزة بالسرعة أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة انقباضات العضلية".²

وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة الأداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع وانجاز جيد.

وتنقسم إلى :

1-القوة الانفجارية: يقول "علي فهمي البيك" حول القوة الانفجارية بأنها "القدرة على قهر (التغلب) على . مقاومة اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن".

وبالتالي القوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بكثرة وخاصة القوة الانفجارية في الأطراف السفلية التي تتطلب منه قفز وارتقاء متكرر من اجل ضرب الكرة.

ويمكن أن نستخلص بان القوة بأنواعها يحتاجها لاعب كرة القدم من اجل تحقيق المستوى المتفوق وهي مقدرته على العمل بأقصى قوة ممكنة وبسرعة كبيرة ولمدة طويلة حتى يحقق الفوز أو الانتصار.

2-قوة الانطلاق:القدرة على إنتاج قوة اقل من القصوى بانقباضات عضلية قوية وسريعة، تتطلب اكبر عدد ممكن من الوحدات في بداية النقص، وتتمثل خاصة الصعود الأقصى لإنتاج القوة في انطلاق الحركة.

2-2-2-5-2 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- التدريب بالأحمال القصوى.

- التدريب الدائري.

¹ علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص 177

² R.Taelman OP.cit,p151.

- التدريب البليومتري.

- التمرينات الخاصة.

2-2-2-3 أهمية القوة في كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم بدون شك إلى صفة القوة بمختلف أنواعها لأداء مجموعة من المهام الحركية وذلك بتنمية العوامل التالية:

1. العوامل المرتبطة بتنمية الأداء الخاص بالنشاط بلاعب كرة القدم:

وتتعلق أولاً خاصة بخصائص قوة السرعة:

- قوة الارتقاء.

- قوة التصويب .

- قوة القذف.

- قوة الانطلاق.

وثانياً بالقوة القصوى :

وهي القاعدة الأساسية لتنمية القوة الخاصة باللاعب كالارتقاء وضرب الكرة بالرأس أو بالرجل أو قوة الانطلاق.

2. العوامل المرتبطة بحماية اللاعب من الإصابات:

حيث أصبحت تنمية القوة عند لاعبي كرة القدم جد ضرورية، وذلك عن طريق:

1- تقوية الأعضاء العليا ل:

لتجنب اللاعب من عدم التوازن العضلي.

. لتمكين اللاعب من تحسين نفسه في الصراعات بالذراعين والصراعات الهوائية.

ب-تقوية الأطراف السفلية ل:

لتمكين اللاعب من ضرب الكرة بأكبر قوة،والى ابعده مكان.

.للجري بأقصى سرعة ممكنة ولتغيير الاتجاهات بسرعة.

.للارتقاء إلى أعلى مسافة .

2-2-3 السرعة:

2-2-3-1 تعريف السرعة :

يقول " علي فهمي البيك" حول السرعة "هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن".¹

ويعرفها R.TAELMAN " في قول يؤكد على أنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة".²

أما " ثامر محسن ، واثق ناجي" فيعرفان السرعة على أنها .."القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن" .³

ويعرفها "هارا" في حالة لاستجابة العضلية بأنها .."أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض و الانبساط" .⁴

ويمكن تعريفها بأنها كفاءة الفرد على الإنهاء عمل الحركي تحت الظروف المعطاة في أقصر وقت ممكن .

وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاطات المختلفة ،والسرعة لها أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من القوة التحمل ولفترة قصيرة كما في الألعاب المنتظمة .

أما "الاسامة كامل راتب" فيقول " السرعة تغلب مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في

¹ علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص118،90.

² R.Taelman OP.cit,p151

³ ثامر محسن، واثق ناجي، مرجع سابق، ص22

⁴ هارا، أسس علم التدريب الرياضي، ترجمة قاسم حسن حسين، (د.ن)،1992، ص323.

أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال أو عدم انتقاله".¹ إما "طه إسماعيل وآخرون" فيعرفون السرعة بأنها "قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذلك الانتقال ورد الفعل للمتغيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي اقل وقت ممكن بها يحقق متطلبات اللعب".²

ويرى "مفتي إبراهيم" أن السرعة في كرة القدم "هي قدرة اللاعب على أداء الحركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها، والسرعة هي من الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية، حيث يلعب التدريب الجيد دورا مهما في تحسين الأداء".³

ومن خلال هذا يمكن أن نستنتج أن السرعة في كرة القدم أو في أسس لعبة أخرى هي مرتبطة بالوقت والهدف ويكون الأداء جيدا كلما كان تحقيق الهدف في وقت قصير.

2-2-3-2 اقسام السرعة :

2-2-3-2-1 . السرعة الحركية في النشاط الرياضي (الأداء):

والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها "السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند الأداء الحركات الوحيدة".⁴

ويعرفها "علي فهمي البيك" بأنها "تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن".⁵

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

2-2-3-2-2 طرق تنمية السرعة الحركية في كرة القدم:

يتطلب تنمية هذا النوع من السرعة مجموعة من الشروط:

- مستوى عالي من التركيز .

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص244.

² طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، طرق تدريس التربية الرياضية، ط2، دار الكتب لطباعة والنشر: القاهرة، 1989، ص63.

³ مفتي إبراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994، ص120.

⁴ إبراهيم شعلان، مرجع سابق، ص115.

⁵ علي ثامر البيك، مرجع سابق، ص99.

- مسافة تقدر ما بين 5. 30 متر.

- مبدأ التنوع المثير من حيث الطبيعة.

- شدة القصوى.

- مبدأ التكرار.

- مبدأ التكرار.

- مبدأ التوقع.

2-2-3-3 . سرعة رد الفعل الحركي:

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

وتعرف سرعة رد الفعل الحركي بأنها" كفاءة الفرد على تلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن".²

ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي،وتظهر أهمية في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة .

وبالتالي نعبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب وذلك نظرا للموقف المتغيرة وغير المستقرة في العينة مما يحتاج من اللاعب تنفيذ سريع وبأقصى وقت ممكن.

2-2-3-3 طرق تنمية سرعة رد الفعل الحركي:

يمكن تنمية هذا النوع خاصة عن طريق:

. إدراجها في التمارين الخاصة بتحسين المردود المهاري والخططي.

¹ ثامر محسن، واثق ناجي، مرجع سابق، ص 21.

² عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ط.4، دار المعارف (د.م)، 1991، ص160.

. خلق وضعيات مختلفة وكثيرة بمراعاة مبدأ من السهل الى الصعب.

2-2-3-4 سرعة الانتقال:

ويعرفها "قاسم حسن حسين" بأنها "كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن".¹

وهناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها "القدرة على علم التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".²

ويضيف "علي فهمي البيك" حول السرعة الانتقال " أنها تكرر أداء حركات متماثلة لانتقال من مكان لآخر".³

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

ومن هنا نجد أن سرعة الانتقال والأداء المهاري يعملان على رفع المستوى.

وبالتالي تعبر عنها في لعبة كرة القدم على أنها انتقال اللاعب من مكان لآخر من اجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت،ويحتاجها لاعب كرة القدم من اجل الدفاع والهجوم حتى ينفذ ما يطلب منه أثناء الأداء بشكل جيد.

2-2-3-3 طرق تنمية السرعة الانتقالية:

. الطريقة الهرمية.

. تمارين القوة.

¹ قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي دار الفكر للطباعة والنشر عمان 1998، ص521.

² إبراهيم شعلان، مرجع سابق، ص91.

³ علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص100.

2-2-3-3-3-أهمية السرعة في كرة القدم:

تعتبر السرعة من أهم الصفات الأساسية في كرة القدم، ويظهر ذلك واضح في الأداء الحركي للاعب في تنفيذه لواجبات الحركية المطلوبة بالسرعة المناسبة، فلاعب كرة القدم حالياً يمتاز بسرعة حركية دائمة لأداء مهاراته بدقة إضافة إلى سرعة الانتقال وسرعة التنفيذ مصاحبة بتحكم مهاري في المستوى والقدرة كبيرة من ناحية الاسترجاع لتمكينه من إعادة القيام بحركات قصيرة وقصوى في العديد من المرات وطوال وقت المباراة.

2-2-4 المرونة :

2-2-4-1 تعريف المرونة:

تعتبر المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة، وتحدد المرونة مدى الحركة المفصل، فالمرونة تعد من الصفات المهمة للأداء الحركي.

يقول " علي فهمي البيك " المرونة هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير وذلك دون حدوث أي ضرر".¹

أما " L.P.MATVEIV " فيقول عن المرونة بأنها " تتميز بالقوة والسرعة للجهاز الحركي".²

ويرى " Bernard " عن المرونة المفصلية بأنها " الحركة لإرادوية التي تحصل وتدل على مقدار مدى الرجحة باستخدام المفصل الواحد أو عدة مفاصل"، كما يرى أيضاً أنها " عملية تدل تمايل المفاصل أو مجموعة المفاصل التي تترجم أكبر بعد أو مدى للحركات، واقتصاد للحركات، وتنمية الرشاقة والتوازن والوقاية من الإصابات".³

أما " حنفي محمد مختار " فيقول عن المرونة " تعني في كرة القدم مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء للحركة في مداها المطلوب".

¹ علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص101.

² L.P.Matveiv.les fondamentaux de l'entrainement,p.155.

³ Bernard Turpin,op.cit.p36.

2-4-2-2 اقسام المرونة:

2-2-4-2-2 المرونة العامة :

تتحقق المرونة العامة في حالة الوصول الرياضي إلى درجة جديدة من المرونة في حالة اكتساب القدرة الجيدة على أداء المفاصل في الجسم حركات مختلفة، كما تعني مرونة جميع مفاصل الجسم وتحسين مدى عملها، ترتبط المرونة العامة بالقوة العضلية العامة في تحقيق الحركة، فالعضلة التي تمتاز أليافها بالتمدد تحقق مرونة وقوة أفضل.¹

إذ يمكن القول بان المرونة العامة تعبر عن قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل والتي يمكن الحصول عليها بواسطة تكتيك كرة القدم.

2-2-4-2-2 المرونة الخاصة: تعني المرونة الخاصة مرونة المفاصل التي تشارك في الحركة تتطلب الفعاليات والألعاب الرياضية خاصة مميزة من مرونة أجزاء معينة من أعضاء جسم الرياضي، فالمرونة الخاصة تعني الاستفادة في الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتم التخصص فيها، وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين والتي كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته يمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية.²

2-4-2-3 طرق تنمية المرونة في كرة القدم:

1. مرجحات لليدين حيناً وللقدمين حيناً آخر، مع زيادة طول المسافة بصورة تدريجية، ويمكن استخدام أثقال خفيفة أو أحبال بلاستيكية .
2. ثني الرجلين ومدهما بشكل تدريجي .
3. تمارين مرونة باستخدام الزميل ، ويمكن الاستمرار بالحركة تدريجياً.
4. استخدام تمارين ايزومترية مع الحفاظ على الحد الأقصى من طول المسافة

¹حنفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص81.

² حنفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص81.

5. يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة ، كالجهاز والسباحة. والتدريب على المرونة يكون ثلاث مرات أسبوعيا .

ويمكن إعطاء التمارين في فترة الصباح وخلال فترة الإحماء . ويجب أن تكون هذه التمارين منظمة، ومتعاقبة. وفي البداية يمكن إعطاء 2-3 تمارين للأطراف العليا. بعد ذلك 2-3 تمارين للجذع. وفي النهاية يتم إعطاء 2-3 تمارين للإطراف السفلى . وبين التمرين والآخر تكون فترة راحة للاسترخاء . ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10 دقائق، أي خلال فترة الإحماء. والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة ، والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان . كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

مستوى الرياضيين			المفاصل الأساسية
المختصون	المبتدئون فوق سن 15 سنة	المبتدئون حتى سن 15 سنة	
60 - 70 مرة	60 - 70 مرة	45 - 50 مرة	مفاصل الورك
50 - 60 مرة	50 - 50 مرة	45 - 50 مرة	مفاصل الأكتاف
90 - 100 مرة	80 - 90 مرة	50 - 60 مرة	مفاصل العمود الفقري
20 - 25 مرة	20 - 25 مرة	20 - 25 مرة	مفاصل الكاحل

الجدول رقم (05) يوضح عدد مرات التمارين لتطوير مرونة مفاصل الجسم.

في هذا الجدول (05) نرى كم مرة يجب إعادة التمرين لتطوير المرونة . وهذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة الممارسة . ويمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار أسبوع واحد .

2-2-5 الرشاقة: تعني الرشاقة بشكل عام قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهاته بسرعة _ ودقة ،ويقول إبراهيم احمد سلامة "بأنها" قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم فضلا عن أنها قدرة الرياضي على تغيير أوضاعه في الهواء ،حيث تكون ذات أهمية كبيرة خلال الفعاليات والألعاب الرياضية التي تغير في الهواء".¹

وبضيف "علي فهمي البيك" بأنها "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين".²

وهي ضرورية ويحتاجها الرياضي للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في كرة القدم. وهناك من يعتبر الرشاقة والتوافق واحد في الهدف وبهذا الخصوص يقول "أسامة الراتب" بأنها "القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد وتزداد الحاجة إلى توافق الحركي كلما كانت أكثر تعقيدا".

ويمكن القول أنها قدرة التغيير من وضع يتخذه الجسم إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق بعد أن يمتلك أقصى درجة من اللياقة البدنية فضلا عن الرشاقة هي قدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

وبالتالي يمكن القول بان الرشاقة في كرة القدم تعني اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهاته سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم ومتقن ويتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التصويب و الخداع مع المناورة والخداع مع السيطرة على الكرة. العمل التعليمي والتدريبي للمدرب أو المدرس في العمل الميداني حتى يستطيع تدعيم معلوماته حول الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم.

2-2-5-1 طرق تنمية الرشاقة في كرة القدم:

. خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرينات(كالتدريب على الملاعب الخشبية).

. تصعيب التمارين عن طريق الحركات الإضافية.

. أداء التمرينات مركبة دون إعداد أو تمهيد سابق.

¹ إبراهيم احمد سلامة، مرجع سابق، ص81.

² علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص129.

- . التغيير في نوع المقاومة لتمرينات الجماعية أو مع الزميل.
- . التغيير في أسلوب أداء التمرينات (تقصير في الملعب كرة القدم).
- . التغيير في الحدود المكانية لأداء التمرينات.
- . التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.
- . فالرشاقة مكون شديد التعقيد والتركيب، ومن هنا نتطرق الى مكوناته والتي تحتاج إلى تمييزها بطرف فردية وهي :
- . الدقة.
- . السرعة.
- . تغيير الاتجاه.¹

¹أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص129.

الخلاصة:

يعتبر الإعداد بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ،وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا وبقيم الإعداد البدني إلى الإعداد العام والخاص،بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتميتها والعناصر الخاصة باللاعب كرة القدم من تحمل سرعة وقوة مرونة ورشاقة ،ومعرفة كيفية تميتها.

المقدمة:

يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه، وليس كل طرق ذات أهداف واحدة.

فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافا معينة، ومن هنا كان واجبا على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتنوع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذ كان التدريب منحصرا في طريقتين أو ثلاثة.

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المختلفة.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، وذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض، وعلى الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

3-1 التدريب الرياضي :

3-1-1 ماهية ومفهوم التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجه ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخطيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون الأخر وليس مقتصرا على إعداد المستويات فقط فكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك التدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطور مستمر لمستوى اللاعبين في الحالات المختلفة.¹

3-1-2 مفهوم التدريب الرياضي :

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربية المستهدفة إلى المستويات مثلى في إحدى المسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجهاز يته للأداء.²

ويعرفه هارا "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى"³

يرى ماتيف 1976 أن التدريب الرياضي هو "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات لبدنية وحمل التدريب"⁴

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه "العمليات التدريبية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"⁵

¹ بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، 1999، ص24.

² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفى السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، المينيا، 2002، ص13.

³ بسطويسي احمد، مرجع سابق، ص24.

⁴ بسطويسي احمد، مرجع سابق، ص27.

⁵ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص21.

3-1-3 مجالات التدريب الرياضي :

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع ،هي اشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

_ مجال الرياضة المدرسية _ مجال الرياضة الجماهيرية _ مجال الرياضة العلاجية.

_ مجال الرياضة مستويات العالية _ مجال رياضة المعاقين.¹

3-2_ الطرق التدريبية:

3-2-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المعينة المستخدمة في تطوير المستوى الحالي (البدنية) للاعب.

3-2-2 اشتراطات الطرق التدريبية:

_ تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يكون واضحا.

_ تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.

_ تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.

_ يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط البدني".

_ تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعبين على مواصلة التدريب الرياضي.²

¹ بسطويسي احمد، مرجع سابق، ص25.

² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص211.

3-3 أنواع طرق التدريب:

3_3_1_1 طريقة التدريب الفتري:

3_3_1_1_1 مفهومها:

يقصد بها "تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل".

"تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية"¹.

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة و تتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية و لكن أهمية زمن فترة الراحة و طبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي .الجري الخفيف،أرجحة الذراعين و الرجلين..... الخ المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .

-تشكيل الحمل الفتري :

-يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية :

معدل أو مسافة التدريب .

-شدة التمرين.

-عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات.

- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).

- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.

-عدد مرات التدريب الأسبوعية².

¹مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق،ص211.

² أمر البساطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سابق، ص88،89.

3-3-1-2 أنواعه :

وتنقسم إلى :

3-3-1-2-1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يذكر اليشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاتهما:

أ. **شدة التمرينات** : تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 80.60 بالمائة من أقصى مستوى اللاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 60.50 بالمائة من أقصى مستوى اللاعب.

ب- **حجم التمرينات** : يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 30.20 مرة تقريبا ، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار التمرين 10 مرات لثلاث مجموعات ، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 90.14 ثانية بالنسبة للجري، وما بين 30.15 ثانية بالنسبة للتمرينات القوة .

ج . **فترات الراحة البينية** : يفضل باستخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البينية مثل المشي والاسترخاء¹.

3-3-1-2-2 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة" تتميز بزيادة شدة التدريب وقله حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير (التحمل الخاص ، تحمل القوة) والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة ، كما يمتاز بالعمل تحت الظروف الدين الاوكسيجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى 90 بالمائة أثناء التدريب، والحجم هنا لا بد أن يكون اقل من الشدة ، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب معيار للراحة والتي لا تزيد هنا عن 160 ثانية او عند وصول دقائق القلب (130.120)ن/د".

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتهما :

أ. **حجم التمرينات** : ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة ، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمرينات القوة من 10.8 مرات.

¹ علاوي محمد حسن، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص218-219.

ب . فترات الراحة : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ، ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي يتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البينية مثل الاسترخاء".

-وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها "التحمل الخاص و التحمل اللاهوائي و السرعة و القوة المميزة بالسرعة،و القوة القصوى،أما تأثيرها من الناحية الفزيولوجية فهي تساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي ،تحت ظروف نقص الأوكسجين .

قد اتفق العلماء على تقسيم طريقة التدريب الفتري على حسب الزمن المستخدم في العدو على ثلاثة أقسام هي:

-التدريب الفتري قصير المدى.

-التدريب الفتري متوسط المدى.

-التدريب الفتري طويل المدى.¹

و يرى عالم التدريب (Harre) أن زمن العمل في التدريب الفتري قصير المدى يكون من (15) ثانية إلى (2)دقيقة أما التدريب الفتري متوسط المدى، فقد اقترح له زمنا قدره (2-8) دقائق و تكرار مسافات العدو بسرعة متوسطة إلى منخفضة ، أما (hollmann et hettinger) اقترحا زمنا قدره من(40)ثانية الى (2)دقيقة ، و يرى (harre) أن طريقة التدريب الفتري طويل المدى تشتمل المسافات كلها التي تستغرق وقتا يزيد على (8)دقائق،في حين يرى كل من (Hettinger et Hollmann) أنها مسافات التي تستغرق أكثر من (3)دقائق.

يعد التدريب الفتري القصير من الطرائق الرئيسية التي استخدمت في الفعاليات الرياضية و ذلك لما له من مردود ايجابي و يعرف " وهو حمل تدريبي بغية راحة بصورة أو التبادل المتتالي للتحمل و الراحة.²

¹ علاوي محمد حسن، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص222.

² مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث مخطط وتطبيق وقياده، مرجع سابق، ص303.

وتهدف طرائق التدريب الفترى القصير:

1. مدة أداء التمرين 40ثا-3د.

2. شدة الحمل 90-100% من VO2MAX

3. مدة الراحة 20-60ثا.

و يذكر بسطويىسى أحمد الهدف من أسلوب التدريب الفترى القصير و هو تنمية القدرات البدنية الخاصة تحمل السرعة-تحمل القوة- القوة المميزة بالسرعة - وتحسين الطاقة اللاهوائية.¹

3-3-1-2-3 التدريب الفترى القصير المختلط:

التناوب ما بين الجرى و الراحة, مهارة تقنية بدون أو بالكرة مثال: صراع فردى ل5 ثا و راحة لى 15ثا- جرى 10ثا راحة 20ثا.

ومن خلال هذا يرتبط بمنطق التدريب الحديث فى كرة القدم الذى يرتكز على مبادئ العمل الغير المستمر أو الفطرى, لذا يجب احترام بعض المبادئ حسب كوميتى (COMETTI) و التى تتضح خلال الشكل التالى:

التدريب الفترى

مدة العمل 5-
د16

الراحة بين 7-
د10

Vitesse de
course
supérieur a
vma

مرات العمل
5-2

مختلف
الأنواع (20\15)
-20\20-
-10\20
(15\30)

الشكل(01) : الأسس و المبادئ العلمية للتدريب حسب (Cometti)

2-3-1-4 و يتميز التدريب الفترى على الطرائق الأخرى بما يلى :

✓ "يخلص تطوير فى كافة مصادر تحرير الطاقة بشكل أكثر شمولية من الطرائق الأخرى ذ.

¹ بسطويىسى أحمد, نظريات التدريب الرياضى, مرجع سابق, ص287.

- ✓ بالإمكان تنفيذ البرنامج التدريبي في أي مكان إذ لا يحتاج إلى تجهيزات أو مساحات واسعة كالتي تستخدم في الطرائق الأخرى.
- ✓ تكون السيطرة فيه بدقة على كل متغيرات التدريب الفتري مثل زمن الأداء و التكرار و فترة الراحة.¹
- ✓ يتفق معهم (عثمان) نقلا عن توني نت "إن طريقة التدريب على مراحل تتيح للمدرب إمكانية التغيير في عدة متغيرات مثل الشدة المستخدمة , و مواصفات الراحة و عدد التكرارات المستخدمة كما و أضاف أن الراحة تكون غير كاملة
- ✓ تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول.
- ✓ تقويم حالة اللاعب التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية.²
- 3-3-1-3 خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري:**
- لوضع برنامج بطريقة التدريب الفتري يجب إتباع ما يلي :
- ✓ تحديد نظم إنتاج الطاقة المستهدف تميميتها و الخاص بنوع النشاط الرياضي التخصصي,و يمكن التعرف عليه من الجدول رقم
- ✓ تحديد نوع التمرين المستخدم أثناء الأداء
- ✓ تحديد مواصفات البرنامج الذي يريد استخدامه و فقال نوع النشاط الرياضي التخصصي,و ذلك بتحديد عدد التكرارات و عدد المجموعات و فترة الأداء و نسبة فترة الأداء إلى فترة الراحة و نوعيتها, و الجدول رقم (05) يوضح ذلك .

-شدة التمرين و كيفية تحديدها :

لغرض تحديد الشدة المناسبة للعمل هناك عدة طرائق و كما أوضح (fox & Matthews)

• الطريقة الأولى:

و هي التي يمكن تطبيقها بغض النظر عن نوع العمل و الفعالية الممارسة, و تعتمد على استجابة معدل ضربات القلب من خلال فترة العمل مع اخذ العمر بعين الاعتبار.

• الطريقة الثانية :

¹ محمد على محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي دار المعارف الجامعية، الاسكندرية، 1986، ص116.

² عبد الخالق، عصام التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1981، ص218

تعتمد على عدد تكرارات العمل الذي يمكن أداءه في كل تمرين بغض النظر عن نوع العمل الممارس فعند التدريب لعمل معين يمكن تقييم هذا العمل كمثل يأتي:

- إذا كان عدد التكرارات المختارة لا يمكن أداءها بسبب الإعياء فان شدة العمل تعني أنها مجهددة أكثر من اللازم، أما إذا تم أداء التكرارات أكثر من تلك التي تم تحديدها فان ذلك يعني شدة العمل غير مؤثرة بما فيه الكفاية، أما إذا تم تجاوز التكرارات المختارة هذا يعني عدم زيادة عدد التكرارات.¹

- إذ أن العدد الملائم من التكرارات اللازمة لإحداث الفائدة المرجوة ينبغي أن يتلاءم مع ما جاء في الجدول الخاص من جهة ومع قدرات و إمكانيات عينة البحث من جهة أخرى.

• الطريقة الثالثة طريقة Wilt وهي أفضل طريقة لقياس الشدة و الخاصة في الركض و السباحة إذا تحدد مسافات بأزمنة معينة على اعتبار أنها شدة قصوى يضاف إليها أزمنة للخروج من المصطلحات الشدة القصوى إلى الشدة شبه القصوى.

أ	ب	ج	د	هـ	و	ح	ز
مناطق العمل	نظام الطاقة	زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المج	عدد التكرارات من المج	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
1	النظام الفوسفاتي ATP-CP	10ث 15ث 20ث 25ث	50 45 40 32	5 5 4 4	10 9 10 8	3:1	مشي مطاطية
2	النظام الفوسفاتي اللاكتيكي-ATP CPLA	30ث 40-50ث 1.10-1 1.20د	25 20 15 10	5 4 3 2	5 5 5 5	3:1	تمريبات خفيفة إلى متوسطة هرولة
3	النظام اللاكتيكي و الأكسجين LA-O2	1.30-2 -2.10 2.40د 2.50-3د	8 6 4	2 1 1	4 6 4	2:1 2:1	تمريبات خفيفة
4	النظام الأكسجين O2	3-4د 4-5د	4 3	1 1	4 3	1:1 2:1	تمريبات أو راحة

- لجدول رقم: (05) يوضح أسس تشكيل حمل التدريب الفتري اعتمادا زمن الأداء طبقا لنظم إنتاج الطاقة.

¹ عبد الفتاح ابو العلا، التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص83.

-الاستشفاء:

يعد الاستشفاء أحد المكونات الأساسية للعملية التدريبية , لان الحمل البدني ليس مجرد شدة و حجم بل هو استثارة و استشفاء , وعليه يعد من المكونات المهمة للحمل البدني و التي على المدرب الإلمام بها و تقنين أوقاتها.

الاستشفاء بمفهوم التدريب الرياضي يعني تخلص اللاعب من جميع التعب الناتج عن التدريب أو المنافسة.

عند أداء أي عمل بدني فان العمليات الأيضية الهدمية تبدأ وفي فترة الراحة(الاستشفاء) يحدث العكس فسوف تبدأ العمليات الأيضية البنائية و كما أشار عبد الفتاح أنه "إذا كانت العمليات التدريب تستنفذ الطاقة المخزونة فان عملية الاستشفاء تؤدي إلى إعادة بناء الطاقة و تعويضها"¹.

3_3_2_2 طريقة التدريب المستمر:

3_3_2_1 مفهومها:

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

3_3_2_2 أهدافها وتأثيرها:

تنمية وتطوير التحمل العام.

_تنمية التحمل الخاص.

_ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

_تطوير التحمل العضلي.

3_3_2_3 خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص منها

_شدة التمرينات تتراوح ما بين 25_80 بالمائة من أقصى مستوى الفرد.

¹ عبد الفتاح ابو العلا، التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، مرجع، سابق، ص51.

_حجم التمرينات يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد تكرارات

3_3_3_3 طريقة التكرارية :

3_3_3_1 مفهومها :

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، فتصل الشدو القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد الفترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار".¹

3_3_3_2 أهدافها

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية _ القوة العضلية والقوة المميزة للسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقوة الانفجارية".²

3_3_3_3 خصائصها :

تتميز هذه طريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين ،وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في :

_طول فترة أداء التمرين وعدد مرات التكرار .

_فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ،وتهدف هذه الطريقة الى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل المسافات متوسطة وقصيرة"³

¹ عادل البصير على ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب،ط1، القاهرة،مصر،1999،ص157.

² محمد عوض البيونى، ياسين الشاظى، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية،"د،م،د الجزائر،ص24-25.

³ محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص331.

3_3_4_ الطريقة الدائرية:

3_3_4_1 مفهومها:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث تدريب مستمر_فتري_تكراري.¹

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب لن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات لانتظار للاعبين .

3_3_4_2 أهدافها:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

3_3_4_3 مميزات التدريب الدائري :

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

_توفير الجهد والوقت.

_مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.

_تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.

_تطوير القدرات البدنية فرديا.

_إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين .

_التقويم الذاتي للاعبين.

_استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.

_اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.²

¹ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص216.

² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، مرجع سابق، ص335.

الخلاصة:

إن التدريب عملية منظمة للتربية البدنية والرياضية ،هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكلا لتحضير الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة ، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي ، أن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

تمهيد:

إن عملية تطوير أنظمة وطرق الإعداد البدني للناشئ كرة القدم أصبحت في وقتنا الحالي من أولى الأولويات قصد تطوير هذا النوع من الرياضة فالأخطاء المرتبكة في المراحل الأولى في المرحلة التعليمية أو التدريبية قد تعطي تأثيراتها السلبية بعد مرور السنين عديدة وحتى بلوغ اللاعب المستويات العالية فمن خلال تتبعنا لمباريات لمباريات الفرق الرياضية وان معظمها وان لم نقا كلها ذات مستوى ضعيف مقارنة بالمستوى العالي وما وصلت إليه كرة القدم في شتى جوانبها بإتباع أنجع الطرق واستعمال أفضل الطرق التدريبية وانسبها لمختلف الصفات البدنية لبلوغ أعلى مستويات من الإعداد الخططي المهاري البدني والنفسي. ونركز على أهم جانب من هذه الجوانب وهو الجانب البدني والذي يستلزم بالضرورة أن يكون إعداده في سن مبكرة وبشكل سليم ومتطور.

1 المنهج المستخدم :

في المجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالاساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه.

وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلة إتباع المنهج التجريبي.

- يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض. ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر

وتتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن تأثر على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع .

1-2- مجتمع البحث :

من ناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة. وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس فرق، تلاميذ، سكانا و وحدات أخرى .

ويطبق المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على انه كل الأشياء تمتلك الخصائص والسمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. ولذا قد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون البحث خاص بفرق دائرة تيارت لولاية تيارت. حيث تمثل النسبة 5 % من اجمالي لاعبي هذا القسم من الاصل 16 فريق.

1-3- عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية. وتعتبر جزء من الكل بمعنى أن تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع التي تجرى عليها الدراسة فهي جزء معين من أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله. ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو الشوارع. أو مدن أو غير ذلك، وبالنسبة لعلم النفس والعلوم التربوية البدنية تكون أشخاص.

وتتمثل عينة البحث في دراستنا في فريق لكرة القدم ببلدية تيارت وهي مجموعة تتألف من 20 لاعب من الفريق وتم تعيين الفوج الأول اقل من 19 سنة لشبيبة تيارت كمجموعة تجريبية والفوج الثاني اقل من 19 سنة شبيبة تيارت كمجموعة ضابطة.

1-3-1 خصائص العينة :

_ تتراوح أعمار اللاعبين للفريقين ما بين 17 سنة و 19 سنة.

_ يتراوح طول اللاعبين الفريقين ما بين 1.65 متر و 1.72 متر.

معدل الوزن المتوسط للفريقين 55 كغ.

1-3-2-3-2 كيفية اختيارها:

وفي بحثنا هذا قمنا باختيار العينة اختيار عمدي بشروط او خصائص ودون اختبار تشخيصي للانتقاء الفريق،و الذي ينشط في البطولة الوطنية _ غرب _ .

قد أخذنا بعين الاعتبار مدى تجانس العينة في بعض المتغيرات الوصفية الجسمية من حيث الطول والوزن ومؤشر الكتلة العضلية.

1-4-4 مجالات البحث:

1-4-4-1-1 المجال البشري :

تمت دراسة علي فريق اقل من 19 سنة لفريق شبيبة تيارت وبمساعدة المدرب وكذلك كان في الانجاز هذا العمل الاستاذ المشرف ونحن الطلبة.

1-4-4-2-1 المجال المكاني:

تمت أعمال بحثنا في الأماكن التالية :

-ملعب مرافق لمركب قايد احمد اجريت فيه الحصص التدريبية للاختبارات للمجموعة التجريبية. وفيه تمت الاختبارات للمجموعة الضابطة.

1-4-4-3-1 المجال الزماني :

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 25-12-2015 الى 15_03_2016 حيث تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم: 29_12_2015 اما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه في 30_03_2016.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الاختبار القبلي: يوم 29_12_2015

والاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 30_03_2016.

1-5 أدوات الدراسة:

1-5-1 الاختبار:

يرى فؤاد أبو خاطر:

الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد او داخل الفرد الواحد السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات معينة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً.

ويرى هيلر:

هو قياس مقنن وطريقة للامتحان.

ويرى كرونباك

"هو إجراء منظم او مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي."

1-5-2 القياسات والاختبارات البدنية :

وقد تم الاعتماد على اختبارات تقيس الجانب البدني للاعبين، تتلاءم مع الصفات المراد قياسها وشملت بالخصوص القوة الانفجارية والسرعة الهوائية القصوى والارتقاء والتي تم مناقشتها مع الأستاذ المشرف في المجال التدريب الرياضي، وتم تقنينها من طرف الأسس العلمية.

1-5-3 الوسائل البيداغوجية :

ميكاتي، صفارة ، شريط متري، ملعب كرة القدم، الشواخص، ميزان طبي مدرجة طباشير.

1-5-4 الوسائل الإحصائية:

وهي المعدلات الإحصائية باستخدام الآلة الحاسبة.

1-5-5 ادوات العلمية:

- المصادر والمراجع.

-الدراسات السابقة والمشابهة.

1-5-6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن ضبط المتغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث أن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة.

-**المتغيرات المستقلة:** وهي المنبهات المفروضة عمدا على الكائن أثناء التجربة وتتضمن تلك الجوانب من التجربة التي يغيرها المجرى بصورة المنتظمة.

-**المتغير المستقل:** في بحثنا هو البرنامج التدريبي مبني على التمارين الفترية القصيرة.

-**المتغيرات التابعة :**

هي النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل. أي هي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على كائن موضع التجريب بعبارة الأخرى هي مقاييس لاستجابة الكائن الحي.

-**والمتغير التابع:** في بحثنا هو القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الهوائية القصوى.

يطلق اسم الاختبار او المقاييس الشخصية كما يصر استخدام تعبير الاختبار في اختبارات القدرات بأنواعها المختلفة.

6-1 الدراسة الاستطلاعية :

أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوعنا الصيغة العلمية وبعد التشاور لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا

قمنا في مرحلة الإياب للموسم الرياضي 2015_ 2016 بزيارة استطلاعية لفريق اقل من 20 سنة فريق اولمبي تيارت الذي ينشط في الجهوي الأول رابطة سعيدة كما قمنا بزيارة فريق اقل من 20 سنة لشبيبة تيارت الناشط في البطولة الوطنية _ غرب _ .

حيث قمنا بدراسة ميدانية بالإمكانات المتاحة والمتوفرة للفريقين مع مراعاة أوقات التدريب كما قابلنا الطاقم المسؤول للفريقين بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من اجل السير الحسن للتجربة.

وقد استغرقت التجربة ستة أسابيع احتوت على برنامج تدريبي يتكون من اثني عشر حصة بمعدل حصتين في الأسبوع .

ثم تم تحديد فريق اقل من 20 سنة شبيبة تيارت- الفوج 01- كمجموعة تجريبية وفريق اقل من 20 سنة شبيبة تيارت _ الفوج 02- تيارت كمجموعة ضابطة .

7-1 الدراسة الرئيسية للبحث:

1-7-1 إجراءات التطبيق الميداني :

1-1-7-1 طريقة تعلم المجموعة التجريبية :

تضم 10 لاعبا يتم فيها التدريب وفق البرنامج التدريبي المسطر من طرفنا لمدة 35 دقيقة من كل حصة .

بعد التأكد من صحة اللاعبين وارتداء اللباس الرياضي يتوجه اللاعبين للميدان مع إعطاء هدف الحصة ثم يبدأ المدرب الإحماء لمدة 15 دقيقة نقوم بوضع ورشات العمل ثم نعمل مع اللاعبين باستعمال التدريب الفكري القصير.

1-7-1-2 طريقة تعلم المجموعة الضابطة:

تضم 10 لاعبا ويتم فيها التدريب العادي مع المدرب الرئيسي لهذا الفريق.

1-7-1-3 إجراء الاختبار القبلي:

يتم إجراء الاختبار على المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل البدا في الحصص التدريبية وذلك بتطبيق البرنامج المحدد سلفا لقياس الاختبارات حيث تسجل كل النتائج لمقارنتها مع المجموعة .

1-7-1-4 إجراءات الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من حصص التعلم بالنسبة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) نقوم بإجراء اختبار البعدي لكلا المجموعتين مع الحرص على تطبيق نفس الاختبارات المطبقة في الاختبار القبلي.

1-7-2 الشروط العلمية للأداة:

1-2-7-1 الصدق: للتأكد من صدق الاختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بعرضها على عدد كبير من الاختصاصيين في التدريب الرياضي لكرة القدم حيث أشاروا إلى وضوحها وسهولة تطبيقها كما انها تعبر على اهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم.

من اجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا الصدق الذاتي لحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات و قد تبين ان جميع الاختبارات بدرجة عالية من الصدق الذاتي. كون القيم المحسوبة للاختبارات اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط -بيرسون- كما هو موضح في الجدول.

معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المعالم الإحصائية الاختبارات
0.82	0.05	9	10	اختبار السرعة الهوائية القصوى VAMEVAL
0.83	0.05	9	10	الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى C M J
0.86	0.05	9	10	الارتقاء العمودي من الثبات S J
0.90	0.05	9	10	القفز الطويل من الثبات

الجدول الرقم (06) يبين صدق الاختبارات المستعملة.

1-2-7-2- الثبات: يشير مصطلح الثبات إلى اتساق الدرجات التي تم الحصول عليها من جراء تطبيق أداة ما أي درجات الاتساق هي درجات المقياس إذا ما أعيد تطبيقها على نفس الأفراد.

و لقياس درجة ثبات الاختبار قمنا بتطبيق اختبار و إعادة اختبار و لمعالجة النتائج احصائيا قمنا باستخراج المعامل البسيط-بيرسون- و عند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (ن-1) وجدنا أن القيمة المحسوبة اكبر من 0.7 كما هو موضح في هذا الجدول

يتضح من خلال الجدول ان معاملات الارتباط لجميع الاختبارات قيد البحث بين (0.71-0.82) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.05 مما يؤكد ثبات الاختبارات.

المعالم الاحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات
الاختبارات				
اختبار السرعة الهوائية القصوى VAMEVAL	10	9	0.05	0.71
الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى	10	9	0.05	0.79
الارتقاء العمودي من الثبات	10	9	0.05	0.82
القفز الطويل من الثبات	10	9	0.05	0.86

الجدول رقم (07) يوضح ثبات الاختبارات المستعملة .

3-2-7-1 الموضوعية: إن وضوح تعليمات الاختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الاختبار تعبر وبنسبة كبيرة عن موضوعية الاختبار من كل النواحي.

4-7-1 القياسات والاختبارات المستخدمة.

1-4-7-1 القياسات الجسمية.

(1)الطول:

الهدف من القياس: قياس طول كل لاعب.

الأدوات المستخدمة: شريط القياس

مواصفات القياس: يقف كل لاعب معتدل القامة بحيث يكون العقبان ملتصقان وان يكون الرأس في وضع متعامل مع الجسم.

(2) الكتلة:

الهدف من القياس: قياس كتلة اللاعب.

الأدوات المستخدمة: الميزان (كغ)¹.

(3) مؤشر الكتلة العضلية: قياس الكتلة العضلية لكل لاعب.

طريقة القياس: تم في استخدام قياس الكتلة العضلية المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر الكتلة العضلية (IMC)} = \frac{\text{وزن الجسم}}{\text{طول م}^2}$$

ويتم تصنيف اللاعبين حسب الجدول (08) المقترح من طرف المنظمة العالمية للصحة:

¹- فيلالي خليفة : دليل المخبر الوظيفي -اختبارات وقياسات-جامعة مستغانم،1999.

التصنيفات	مؤشر الكتلة العضلية(كلغ م ²)
نحيف	اقل من 18.5
عادي	من 18.5 إلى 24.9
وزن زائد	من 25 إلى 29.9
سمين	أكثر من 30
سمين جدا	أكثر من 40

الجدول (08) يوضح تصنيفات مؤشر الكتلة العضلية.

2-4-7-1 تحديد الاختبارات البدنية

1- اختبار السرعة الهوائية القصوى:

اختبار: VAmEVAL TEST

هو اختبار صمم من قبل جورج كازورلا وهو من اختبارات اللياقة البدنية يسمح بقياس السرعة الهوائية القصوى للرياضي

وذلك انطلاقا من سرعة متدرجة و متزايدة و يعتبر اختبار مناسب لكل الرياضيين.

VAmEVAL: مبدأ اختبار

نقوم بوضع أقمعة على ساحة ملعب أو مضمار سباق ألعاب القوى بمسافة 20 متر بين كل قمع و آخر لمسافة 200 .

على الرياضي التركيز مع صوت المنبه و زيادة السرعة تدريجيا بالتوازن مع سماع التنبيه.

***أدوات الاختبار:**

منبه ديكا متر، ميقاتي، أقمعة و ساحة العاب القوى.

-ينطلق هذا الاختبار من دون إحماء بوتيرة 8,5 كلم\سا و ما علينا سوى إتباع التعليمات من الصوت المسجل و الزيادة في السرعة تقدر هذه الزيادة ب0,5 متراد و يجب على الرياضي أن يكون بنفس المستوى الذي أشار إليها لإيقاع.

قياس الدرجات: عندما يتوقف الرياضي عن الجري تحسب له عدد الدورات او عند التأخر ثلاث مرات عن الوصول إلى أقماع عند الصافرة.

***نتيجة الاختبار:**

السرعة الهوائية القصوى للرياضي هي آخر مستوى وصل إليه².

2-اختبارات الارتقاء:

1-2:SQUAT JUMP:اختبار الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى

***قياس القوة الانفجارية للرجلين:.**

الأجهزة والأدوات:(حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن (3.50متر)،لوحة الخشب مصبوغة بالأسود وترسم عليها خطوط باللون الأبيض بين كل خط وآخر (2سم) ،مسحوق مغنسيوم ، قطعة قماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاولة للمختبر، يرسم خط متعامد على الحائط بطول (30سم).

وصف الأداء:يغمس المختبر أصابع يده بالمسحوق ثم يقف مواجه للوحة ويمد ذراعيه عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير بعد ذلك بجانب اللوحة . بحيث تكون قدمان على الخط (30سم) ويقوم بثني ركبتين ومد اليدين وبعد ذلك رفع القدمين معا للوثب للأعلى مع أرجحة الذراعين بقوة للأعلى والوصول بهما إلى أعلى ارتفاع ممكن بحيث تقع علامة المسحوق في أعلى نقطة تصل إليها حيث مرتين لكل مختبر تحسب له الأفضل.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف والذراعين عاليًا والعلامة الني يؤشر ها نتيجة الوثب للأعلى إلى اقرب السنتيمترات³.

2-2: CONTRE MOVEMENT JUMP اختبار الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى:

*قياس القوة الانفجارية للرجلين:.

الأجهزة والأدوات: (حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن (3.50متر)، لوحة الخشب مصبوغة بالأسود وترسم عليها خطوط باللون الأبيض بين كل خط وآخر (2سم)، مسحوق مغنسيوم ، قطعة قماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاولة للمختبر، يرسم خط متعامد على الحائط بطول (30سم).

وصف الأداء: يغمس المختبر أصابع يده بالمسحوق ثم يقف مواجهًا للوحة ويمد ذراعيه عاليًا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير بعد ذلك بجانب اللوحة ويقوم بثني ركبتين ومد اليدين هذه المرة

ينزل للأرض وقيام عكس الحركة وبعد ذلك رفع القدمين معا للوثب للأعلى مع أرجحة الذراعين بقوة للأعلى والوصول بهما إلى أعلى ارتفاع ممكن بحيث تقع علامة المسحوق في أعلى نقطة تصل إليها حيث مرتين لكل مختبر تحسب له الأفضل.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف والذراعين عاليًا والعلامة الني يؤشر ها نتيجة الوثب للأعلى إلى اقرب السنتيمترات⁴.

2-3 اختبار القفز الطويل إلى الأمام من الثبات:

الأدوات و الأجهزة: شريط لاصق حبل لرسم الخطوط بالجير (النموذج) على الأرض، ملعب صغير بطول 10_15متر.

وصف الأداء: يقف المختبر على الخط من وضع القرفصاء وبدون استخدام الذراعين في المرجحة، والقفز إلى ابعد نقطة ممكنة الوصول إليها حيث تمنح محاولتين للمختبر وتحسب أحسن محاولة.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الانطلاق والنقطة الوصول تعتبر مؤشر للقوة العضلية⁵.

1- مصطفى باهي، صبري عمران، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، الطبعة الاولى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 2007، ص150.

4- مصطفى باهي، صبري عمران، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، الطبعة الاولى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 2007، ص153.

5- مصطفى باهي، صبري عمران، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، الطبعة الاولى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 2007، ص148.

1-8 الأدوات الإحصائية المستعملة:

1- المتوسط الحسابي:

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

ص: المتوسط الحسابي.

مج س: مجموع

قيم القياس.

ن: عدد العينة⁶.

2- الانحراف المعياري

$$\frac{\text{مج (ص_س)}}{\text{ن_1}} = \text{ع}$$

ع: الانحراف المعياري.

ص: المتوسط الحسابي.

س: قيمة القياس.

ن: عدد العينة⁷.

3- الاختبار الفروق ستيودنت (ت):

$$\frac{|\text{س}_1 - \text{س}_2|}{\sqrt{\frac{2\text{ع} + 1\text{ع}}{\text{ن} - 1}}} = \text{ت}$$

ت: اختيار ستيودنت

س₁: المتوسط الحسابي الاول.

س₂: المتوسط الحسابي الثاني.

⁶ عبدالقادر حلمي، مدخل في الاحصاء، ط 2، ديوان الوطني للطبوعات الجامعية، 1993 ص 141.

⁷ عبد القادر حلمي، مرجع سابق، ص 143.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الاولى.
ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.
ن: عدد العينة⁸.

4-معامل الارتباط (بيرسون):

$$\frac{n \text{ مـج (س. ص) - (مـج س) (مـج ص)}}{\sqrt{\{n \text{ مـج س}^2 - 2 \text{ مـج ص} - 2 \text{ مـج ص}\} \{n \text{ مـج (س)}^2 - 2 \text{ مـج ص}\}}}$$

ر: معامل الارتباط.

مـج س: مجموع قيم الاختيار (س).

مـج س²: مجموع مربع قيم الاختيار (س).

مـج ص: مجموع القيم الاختيار (ص).

مـج ص²: مجموع مربع قيم الاختيار (ص)⁹.

⁸ - معين امين السيد: المعين في الاحصاء (100 نموذج والتمارين المحولة) دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر (ب، س). ص203.

⁹ - عبد القادر حلمي، مدخل الى الاحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993، ص225.

9-1 صعوبات البحث:

- صعوبة ترجمة المراجع إلى اللغة العربية
- قلة الدراسات المشابهة
- الجانب التطبيقي:
- صعوبة تحديد أوقات إجراء الاختبارات لارتباط الفريق بالمنافسة و قلة الحصص التدريبية

الخاتمة:

تمحور محتوى هذا الفصل على مجموعة من الإجراءات التي شملت وبصفة دقيقة عينة البحث ومختلف مجالاته الدراسية، إضافة إلى شرح مفصل عن طبيعة الاختبارات الميدانية من حيث الأهداف ومواصفات تطبيق الاختبار وكذلك المعالجة الاحصائية.

لقد سمحت لنا هذه الإجراءات باستخدام المنظم لعدد من الأساليب التي التسمح للحصول على وسيلة المساعدة على تحليل النتائج المحصل عليها إضافة إلى توظيف العمل الميداني في اسلوب منهجي ومقنن الذي يعتبر القاعدة الرئيسية لأي بحث علمي.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض و تحليل النتائج و مناقشتها و ذلك وفقا للنتائج المتحصل عليها خلال الدراسة و هذا لتوضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها البحث و التي سوف تساعدنا في معرفة تطابق و صحة نتائج البحث مع الأهداف الموضوعية بناء على النتائج المتوصل إليها كما سوف نتطرق إلى أهم الاستنتاجات المتوصل إليها ثم مقابلتها مع الفرضيات ثم الخروج بالتوصيات.

1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات لعينتي البحث:

1-1-2 عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث (التجريبية و الضابطة) و على اثر النتائج المحصل عليها قمنا بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدمين "ت استيودنت أفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	18	0.88	18	0.88	1.83 عند درجة حرية 0.05	0.43	غير دال
الطول	1.69	0.08	1.69	0.05			
الوزن	55	2.04	62.9	1.99			

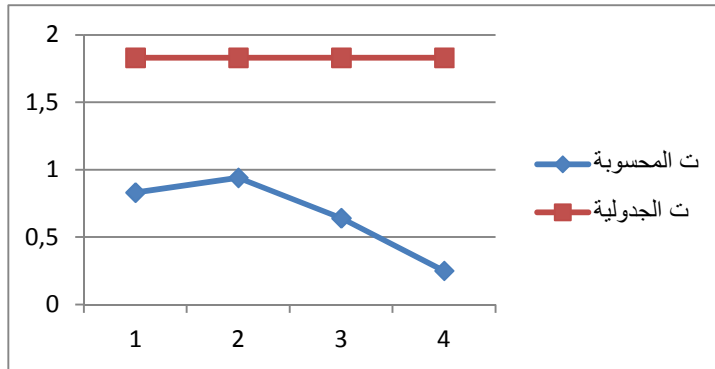
-الجدول(09) يوضح نتائج القياسات الجسمية لعينتي البحث

الدراسة الإحصائية الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية t	قيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار vameval	20	18	0.05	1.83	0.83	غير دال
اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الامام.					0.94	غير دال
اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الامام.					0.64	غير دال
اختبار الوثب الأمامي من الثبات					0.25	غير دال

الجدول رقم (10) يبين قيمة "ت ستودنت" المحسوبة في الاختبارات البدنية القبليّة لعينتي البحث.

- يتضح من خلال الجدولين رقم (09، 10) عدم وجود فروق معنوية مما يشير الى تجانس وتكافؤ مجموعتي العينة في جميع القياسات الجسمية و الاختبارات البدنية، حيث ان جميع القيم (t) المحسوبة تأرجحت بين (0.25) كأصغر قيمة و (0.94) كأكبر قيمة وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية التي بلغت قيمة (2.62) وهذا عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة الحرية (18) وهذا مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فان التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

ومن خلال الشكل البياني رقم (02) يتضح لنا مدى التجانس القائم بين عينتي البحث في الاختبارات القبلي.



الشكل البياني رقم(02) يوضح قيمة ت المحسوبة في الاختبارات القبلي لعينتي البحث.

2-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي لعينتي البحث.

2-2-1- عرض و تحليل نتائج اختبار vameval لعينتي البحث

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة
	ع	س	ع	س				
المجموعة التجريبية	0.38	12.65	0.12	14.25	9	0.05	1.83	6.85

الجدول الرقم (11) يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار قياس السرعة الهوائية القصوى.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة
	ع	س	ع	س				
المجموعة الضابطة	0.15	12.06	0.17	12.75	9	0.05	1.83	0.83

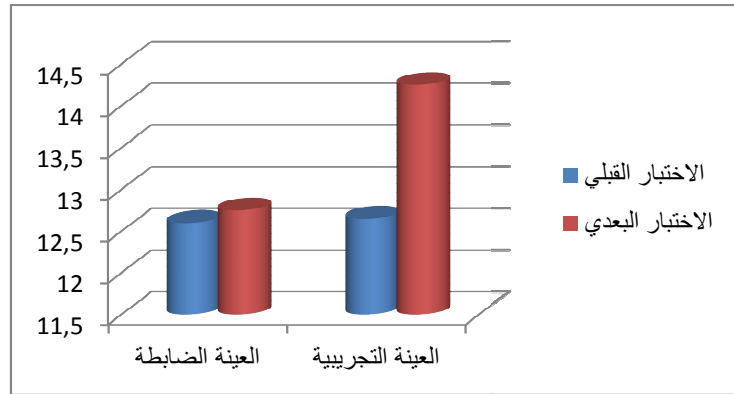
الجدول الرقم (12) يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبار قياس السرعة الهوائية القصوى.

- من خلال الجدولين (11) و (12) الذي يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار لقياس السرعة الهوائية القصوى يبين أن :

المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 12.65 و انحراف معياري 0.38 ففي الاختبار البعدي المتوسط الحسابي يبلغ 14.25 و الانحراف المعياري 0.12 و قد بلغت ت المحسوبة 6.95 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 2.62 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 12.6 و انحراف معياري 0.15 ففي الاختبار البعدي المتوسط الحسابي يبلغ 12.75 و الانحراف المعياري 0.17 و قد بلغت المحسوبة 0.83 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 2.62 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

-من خلال ما سبق نستخلص أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي اكثر فعالية في تنمية السرعة الهوائية القصوى و الشكل البياني يبين ذلك الفرق و هذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار VAMEVAL لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (03) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار Vameval لقياس السرعة الهوائية القصوى.

2-2-2- عرض و تحليل و مناقشة اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة
	ع	س	ع	س				
المجموعة التجريبية	20.67	27.8	20.45	34.7	9	0.05	1.83	3.74

الجدول الرقم (13) يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة
	ع	س	ع	س				
المجموعة الضابطة	20.67	27	20.66	29	9	0.05	1.83	0.94

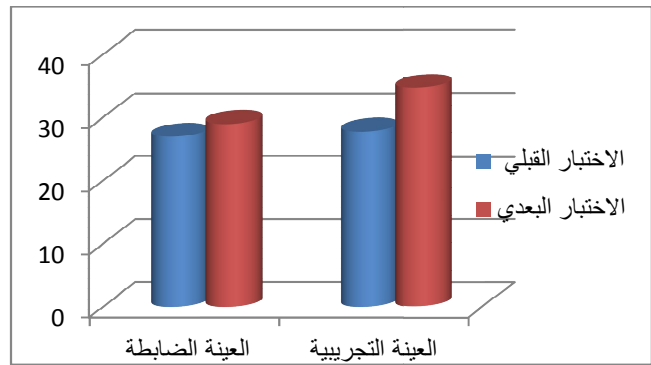
الجدول (14) الذي يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار لقياس الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى.

من خلال الجدول (13) و (14) الذي يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار لقياس الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى يبين أن:

المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 27.8 وانحراف معياري 20.67 ففي الاختبار البعدي المتوسط الحسابي يبلغ 34.7 و الانحراف المعياري 20.45 و قد بلغت المحسوبات 3.47 و هي اكبر من قيمة الجدولية التي بلغت قيمتها 2.62 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 27 و انحراف معياري 19.77 ففي الاختبار البعدي المتوسط الحسابي يبلغ 29 و الانحراف المعياري 20.66 و قد بلغت المحسوبات 0.94 و هي اكبر من قيمة الجدولية التي بلغت قيمتها 2.62 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

-من خلال ما سبق نستخلص إن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي أكثر فعالية في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية, الشكل البياني يبين ذلك الفرق و هذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى لصالح المجموعة التجريبية



الشكل البياني رقم (04) يمثل الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى.

-3-2- عرض و تحليل و مناقشة اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى :

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة
	ع	س	ع	س				
المجموعة التجريبية	17.7	33.2	12.26	43.6	9	0.05	1.83	5.71

الجدول الرقم (15) يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة
	ع	س	ع	س				
المجموعة الضابطة	10.54	32.9	8.93	34.3	9	0.05	1.83	0.64

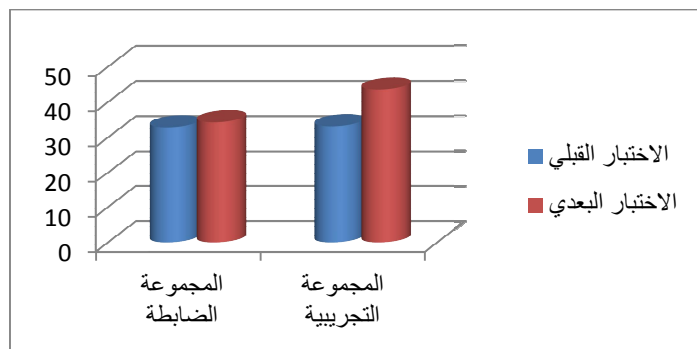
الجدول (16) الذي يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار لقياس الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى.

من خلال الجدول (15) و (16) الذي يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار لقياس الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى يبين أن:

المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 33.2 و انحراف معياري 17.7 ففي الاختبار البعدي المتوسط الحسابي يبلغ 43.6 و الانحراف المعياري 12.26 و قد بلغت ت المحسوبة 5.71 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 2.62 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 32.9 و انحراف معياري 10.54 ففي الاختبار البعدي المتوسط الحسابي يبلغ 34.3 و الانحراف المعياري 8.93 و قد بلغت ت المحسوبة 0.64 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 2.62 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

-من خلال ما سبق نستخلص أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي أكثر فعالية في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية، الشكل البياني يبين ذلك الفرق و هذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (05) يمثل الفرق بين المتوسطات القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الاعلى

4-2-2- عرض و تحليل و مناقشة اختبار القفز الطويل من الثبات:

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة
	س	ع	س	ع				
المجموعة التجريبية	2.04	86	2.08	67	9	0.05	1.83	2.66

الجدول الرقم (17) يوضح مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار

لقياس القفز الطويل من الثبات.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة
	س	ع	س	ع				
المجموعة الضابطة	2.05	87	2.04	63	9	0.05	1.83	0.25

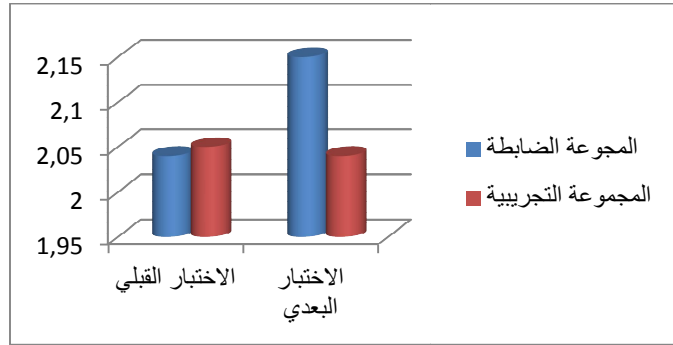
الجدول (18) يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار لقياس القفز الطويل من الثبات.

من خلال الجدول (17) و (18) الذي يبين مقارنة الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار لقياس القفز الطويل من الثبات يبين أن:

المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 2.04 و انحراف معياري 73 ففي الاختبار البعدي المتوسط الحسابي يبلغ 2.15 و الانحراف المعياري 80.55 و قد بلغت المحسوبة 2.66 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 2.62 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 2.04 و انحراف معياري 87 ففي الاختبار البعدي المتوسط الحسابي يبلغ 2.05 و الانحراف المعياري 63 و قد بلغت المحسوبة 0.25 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 2.62 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و هذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي و هذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

-من خلال ما سبق نستخلص إن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي اكثر فعالية في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية , الشكل البياني يبين ذلك الفرق و هذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلية و البعدي لعينة البحث في اختبار القفز الطويل من الثبات لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم(06)يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الطويل من الثبات .

2-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

بعد ما قامت مجموعة البحث (التجريبية و الضابطة) بإجراء الاختبارات البعدية, قمنا بمعالجة النتائج المتحصل عليها. و ذلك باستخدام "ت" ستيودنت وهذا بحساب قي م"ت" المحسوبة ومقارنتها ب "ت" الجدولية(2.62) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 كما هو موضحة في الجدول رقم (15)

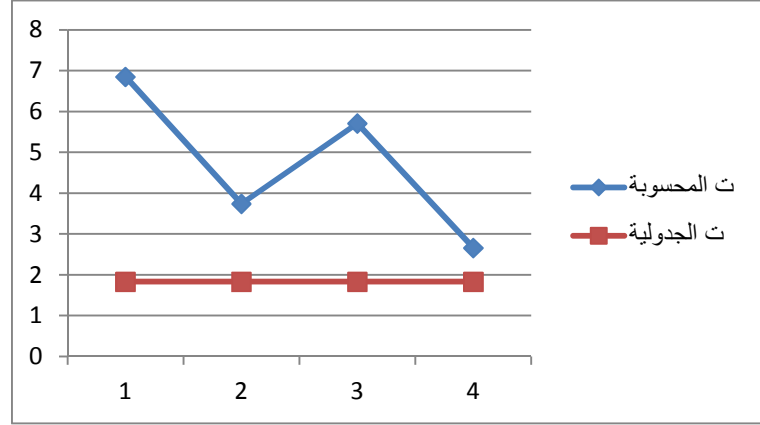
الاختبارات	الدراسة الإحصائية	عدد العينة	درجة الحرية (2-ن)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية t	قيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار Vameval		20	18	0.05	2.62	6.85	دال إحصائيا
اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الامام.	3.74					دال إحصائيا	
اختبار الارتقاء العمودي من الثبات الى الامام.	5.71					دال إحصائيا	
اختبار الوثب الامامي من الثبات	2.66					دال إحصائيا	

الجدول رقم (15) يبين قيمة "ت ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينتي البحث.

- من خلال الجدول رقم (15) الذي يوضح قيم "ت" المحسوبة في الاختبارات البعدية تبين ان :

قيمة "ت" المحسوبة في جميع الاختبارات البدنية كانت على التوالي (6.85, 3.74, 5.71, 2.66). و هي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب (2.62) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18 و هذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين و إن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين هي لصالح المجموعة التجريبية.

وعلى ضوء النتائج سالفة الذكر يوضح الشكل البياني رقم قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية لعينة البحث, أين يظهر أن جميع القيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية فهذا يدل على ظهور فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية, مما يبين الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية في زيادة كل من السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين.



الشكل البياني رقم(07) يوضح قيمة ت المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث.

3-1 الاستنتاجات العامة :

-في ضوء أحداث البحث و حدود ما أظهرته نتائج البحث و الدراسة و الظروف التي أجريت فيها التجربة و مواصفات العينة التي طبقت عليها و بناء على النتائج المتوصل إليها و ذلك اعتمادا على البيانات و المعلومات و بعد القيام بالتحليل الإحصائي لها تم تلخيص أهم الاستنتاجات التي نعرضها فيما يلي:

- بالنسبة لاختبار السرعة الهوائية القصوى أدى البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية إلى تطور و تحسنها لدى اللاعبين.

-و أفرزت النتائج المعالجة إحصائيا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبار الارتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

-حققت المجموعة التجريبية تحسن في الارتقاء العمودي من الثبات بينما المجموعة الضابطة لم تحقق زيادة و هذا بعد تطبيق البرنامج المقترح.

-أوضحت النتائج الإحصائية فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة و هذا بعد تطبيق البرنامج المقترح.

3-2 مناقشة فرضيات البحث:

1_ على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالتالي:

-مناقشة الفرضية الأولى:

و التي نفترض فيها أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على التمارين الفترية القصيرة تساهم في تنمية السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة"

-من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار السرعة الهوائية القصى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية و نلاحظ هذا من خلال الجدول(11) و منه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على التمارين الفترية القصيرة الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير السرعة الهوائية القصى.

-مناقشة الفرضية الثانية:

و التي نفترض فيها أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على التمارين الفترية القصيرة تساهم في زيادة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة"

-من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات الارتفاع (الارتفاع العمودي من الثبات، القفز الطويل من الثبات) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية و نلاحظ هذا من خلال الجداول(14.13.12) و منه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على التمارين الفترية القصيرة الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين.

-الفرضية العامة:

بعد المعالجة الإحصائية لمختلف الاختبارات و التي أظهرت تحقق كل من الفرضية الجزئية الأولى و الثانية يمكننا من القول انه يوجد علاقة قوية بين التمارين الفترية القصيرة مع كل من السرعة الهوائية القصى و القوة الانفجارية للأطراف السفلية و التي تتوافق مع الفرضية العامة التي تقوم على اثر برنامج تدريبي مقترح مبني على التمارين الفترية القصيرة في تنمية السرعة الهوائية القصى و القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

3-3- خاتمة :

-لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي، الجانب النظري و الجانب التطبيقي.

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة و الفرضيات التابعة لها كما قمنا بتحديد حدود البحث و تعريف المصطلحات كما تطرقنا إلى أهمية و أسباب و اختيار الموضوع و في الأخير قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة و المشابهة لدراستنا.

و في الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول و هي موضوع دراستنا.

في الفصل الأول تطرقنا إلى نبذة حول كرة القدم و متطلباتها الحديثة، و مدى تأثير التحضير البدني في الوصول إلى المستوى العالي و مختلف الصفات البدنية التي يلزم عليها.

أما الفصل الثاني فقد خصصناه للإعداد البدني و تكلمنا فيه حول مراحل التدريب و تأثيرها على الرياضي و الصفات البدنية التي يؤثر عليها و ضرورة العمل بأسس علمية من أجل إعداد بدني جيد يضمن مواصلة الرياضي للأداء بشكل مساير مع متطلبات المنافسة في كرة القدم.

و الفصل الثالث خصصناه للتدريب الفترتي و تكلمنا فيه حول أنواعه و خصائصه، كما تمحور الحديث حول تأثيره على بعض الصفات البدنية منها القوة و السرعة الهوائية القصوى

و بالمرور إلى الجانب التطبيقي و بعد عرض الإجراءات الخاصة للبحث قمنا بعرض و تحليل نتائج الاختبارات التي قمنا بصياغة فرضياته إلى فرضية عامة متمثلة في مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المبني على التمارين الفترية على السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

و في الأخير يمكن القول استنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أنها أثبتت أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على التمارين الفترية اثر في تطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

3-4- التوصيات:

- في حدود الإجراءات المستخدمة و النتائج المتحصل عليها و في حدود الإطار العام للدراسة يمكننا الخروج بالتوصيات التالية:
- 1-نوصي بتعميم استخدام برنامج التدريب الفترتي للاعبين كرة القدم على الفئات التي يتناسب مع خصائصها و مميزاتها.
 - 2_ نوصي بضرورة البرامج التكوينية للرفع من المستوى المعرفي للمدربين من قبل مختصين.
 - 3-نوصي الباحثين بضرورة إجراء أبحاث أخرى حول الموضوع والقيام بالاختبارات القبلية في بداية الموسم من اجل اخذ دراسة دقيقة ومضبوطة.
 - 4-ضرورة التركيز الكبير على تطوير القوة الانفجارية للإطراف السفلية لأنها تعتبر من العوامل المساعدة في مواكبة متطلبات كرة القدم الحديثة.
 - 5-نوصي بضرورة توفير إمكانيات مادية و هياكل من ملاعب التدريب و قاعات تدريب إضافة إلى مختلف الوسائل البداغوجية التي تسمح للمدرب للقيام بمهامه.

قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي, الطبعة الاولى, دار الفكر العربي, القاهرة 1997.
- 2- ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلال فزيولوجيا التدريب في كرة القدم, دار الفكر العربي القاهرة, 1994.
- 3- ابو العلا عبد الفتاح: فزيولوجيا التدريب و الرياضة, دار الفكر العربي, القاهرة. 2003.
- 4- إبراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة 1998.
- 5- اسامة كامل الراتب: تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) , دار الفكر العربي, الطبعة الاولى, القاهرة, 2000.
- 6- اسامة كامل الراتب : علم نفس الرياضة, دار الفكر العربي, القاهرة 2000.
- 7- أسامة كامل راتب، النمو الحركي للطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994
- 8- امين امور الخولي: "الرياضة و المجتمع", سلسلة عالم المعارف (216), المجلس الوطني للفنون و الادارة, الكويت 1996.
- 9- امر الله البساطي: قواعد و اسس التدريب الرياضي مطبعة الانتصار, كلية التربية الخاصة, جامعة الاسكندرية 199.
- 10- بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف الاسكندرية: القاهرة، 1994.
- 11- بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، 1999.

قائمة المراجع باللغة العربية

- 12- ثامر محسن إسماعيل موقف مجيد المولي، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان، 1999.
- 13- ثامر محسن، واثق ناجي كرة القدم وعناصرها الأساسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية : بعباد، 1998.
- 14- حنفي محمود مختار، المدير الفني في كرة القدم، دار النشر: كلية التربية البدنية والرياضية، المنيا، سابقا، 1997.
- حنفي محمود، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة، 1995.
- 16- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث: الكويت، 1984.
- 17- حامد عبد السلام زهران، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط.4، علم الكتب: القاهرة، (د.ت).
- 18- سامي الصفار، كرة القدم، كتاب منهجي لطلاب كليات التربية البدنية والرياضية، ج، 1، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: بعباد، 1989
- 19- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، طرق تدريس التربية الرياضية، ط.2، دار الكتب لطباعة والنشر: القاهرة، 1989.
- علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجامعية، (د.ن) 1992.
- 21- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ط.4، دار المعارف (د.م)، 1991.
- 22- عادل البصير على ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط.1، القاهرة، مصر، 1999.

قائمة المراجع باللغة العربية

- 23-قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي دار الفكر للطباعة والنشر عمان 1998.
- 24-محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط.7، دار المعارف، 1992.
- 25-محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1982.
- 26-ميخائيل خليل معوض، المراهقة في المدن والريف، دار المعاريف: القاهرة، 1971.
- 27-مفتي إبراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
- 28-محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،د"الجزائر.
- 29-نوري الحافظ، المراهقة، ط. 2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990 .
- 30- هارا، أسس علم التدريب الرياضي، ترجمة قاسم حسن حسين، (د.ن)، 1992.
- 31-وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، المينيا، 2002.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

- 1-Batte (a), le football et devenus,meilleur,editionvigot:paris,1969
- 2-Bernerd turpinK football, reformation et formation, .parisMedition amphores, 1993
- 3-L.PMatveiv.les fondamentaux de l entrainement,1992.
- 4-R.a.akraamov,selection et preparation des jeunes footballeurs, des publications,alger ;1994.

الاختبارات البدنية :

VAMEVAL اختبار

هو اختبار صمم من قبل جورج كازورلا وهو من اختبارات اللياقة البدنية يسمح بقياس السرعة الهوائية القصوى للرياضي

وذلك انطلاقا من سرعة متدرجة و متزايدة و يعتبر اختبار مناسب لكل الرياضيين

vameval: مبدأ اختبار

نقوم بوضع اقمعة على ساحة ملعب او مضمار سباق العاب القوى بمسافة 20 متر بين كل قمع و اخر لمسافة 200 او 400 متر

عنى الرياضي التركيز مع صوت المنبه و زيادة السرعة تدريجيا بالتوازن مع مع سماع التنبيه

ادوات الاختبار:

منبه ديكامتر اقمعة و ساحة العاب القوى

-ينطلق هذا الاختبار من دون احماء بوتيرة 8,5 كلم\سا و ما علينا سوى اتباع التعليمات من الصوت المسجل و الزيادة في السرعة تقدر هذه الزيادة ب0,5 متراد و يجب على الرياضي ان يكون بنفس المستوى الذي اشار اليه الايقاع.

قياس الدرجات: عندما يتوقف الرياضي عن الجري تحسب له عدد الدورات او عند التأخر ثلاث مرات عن الوصول الى اقماع عند الصافرة.

نتيجة الاختبار:

السرعة الهوائية القصوى للرياضي هي اخر مستوى وصل اليه

LE VAMEVAL

Épreuve progressive, continue et maximum, à pallier d'une minute (Cazorla et Logez, 1992).

Utiliser au tuteur (voir schéma) une piste dont la distance totale est multipliée de 30 (200 mètres, 300 mètres, 400 mètres). Puis placer un plot tous les 20 mètres. Utiliser une corde de 19,10 mètres pour placer les plots dans les "arêtes". Au début du test, les joueurs sont répartis sur les plots. Au démarrage successif, au premier signal sonore, les joueurs démarrent le protocole audio du test et le diffusent via une radio, ou utilisent MP3 en prenant soin de diffuser à chaque "stop". Le joueur doit parcourir la distance entre 2 plots (20 mètres) durant la période de 30 secondes.

À la fin de la période, la vitesse augmente de 0,5 km/h toutes les minutes, ce qui veut dire qu'à la fin et à mesure du déroulement du test, la distance entre les plots diminue, obligeant les sujets à accélérer. Le départ s'effectue à 8 km/h, soit 8 secondes pour rejoindre le plot suivant. Lorsque le joueur n'est pas en mesure de suivre le rythme imposé, qu'il arrive en retard de 2 mètres ou plus et qu'il ne parvient pas à contrôler ou retard sur les 3 plots suivants, il arrête le test. Sa note fin de test est égale à la vitesse correspondante au dernier plot atteint correctement.

Intérieur à un terrain de football ou de rugby



Plots de 300 m x 10 plots espacés de 20 m

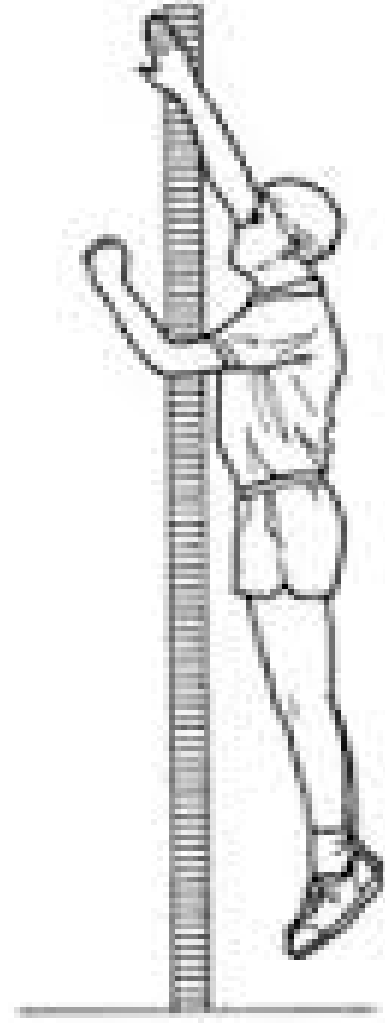
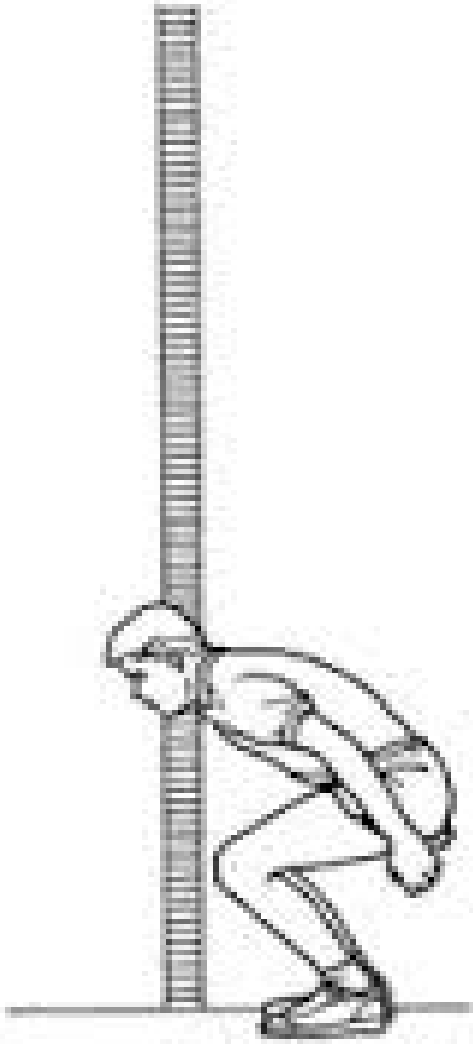
SQUAT JUMP: اختبار

قياس القوة الانفجارية للرجلين:.

الأجهزة والأدوات (حائط امس لا يقل ارتفاعه عن (3.50 متر)، لوحة الخشب مصبوغة بالأسود وترسم عليها خطوط باللون الابيض بين كل خط وآخر (2سم)، مسحوق مغنسيوم ، قطعة قماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاولة للمختبر، يرسم خط متعامد على الحائط بطول (30سم).

وصف الاداء: يغمس المختبر اصابع يده بالمسحوق ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد ذراعيه عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير بعد ذلك بجانب اللوحة . بحيث تكون قدمان على الخط (30سم) ويقوم بثني ركبتين ومد اليدين وبعد ذلك رفع القدمين معا للوثب للأعلى مع ارجحة الذراعين بقوة للأعلى والوصول بهما الى اعلى ارتفاع ممكن بحيث تقع علامة المسحوق في اعلى نقطة تصل اليها حيث مرتين لكل مختبر تحسب له الأفضل.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي وصل اليه من وضع الوقوف والذراعين عالياً والعلامة التي يؤشرها نتيجة الوثب للأعلى الى اقرب السنتيمترات



اختبار: CONTRE MOVEMENT JUMP

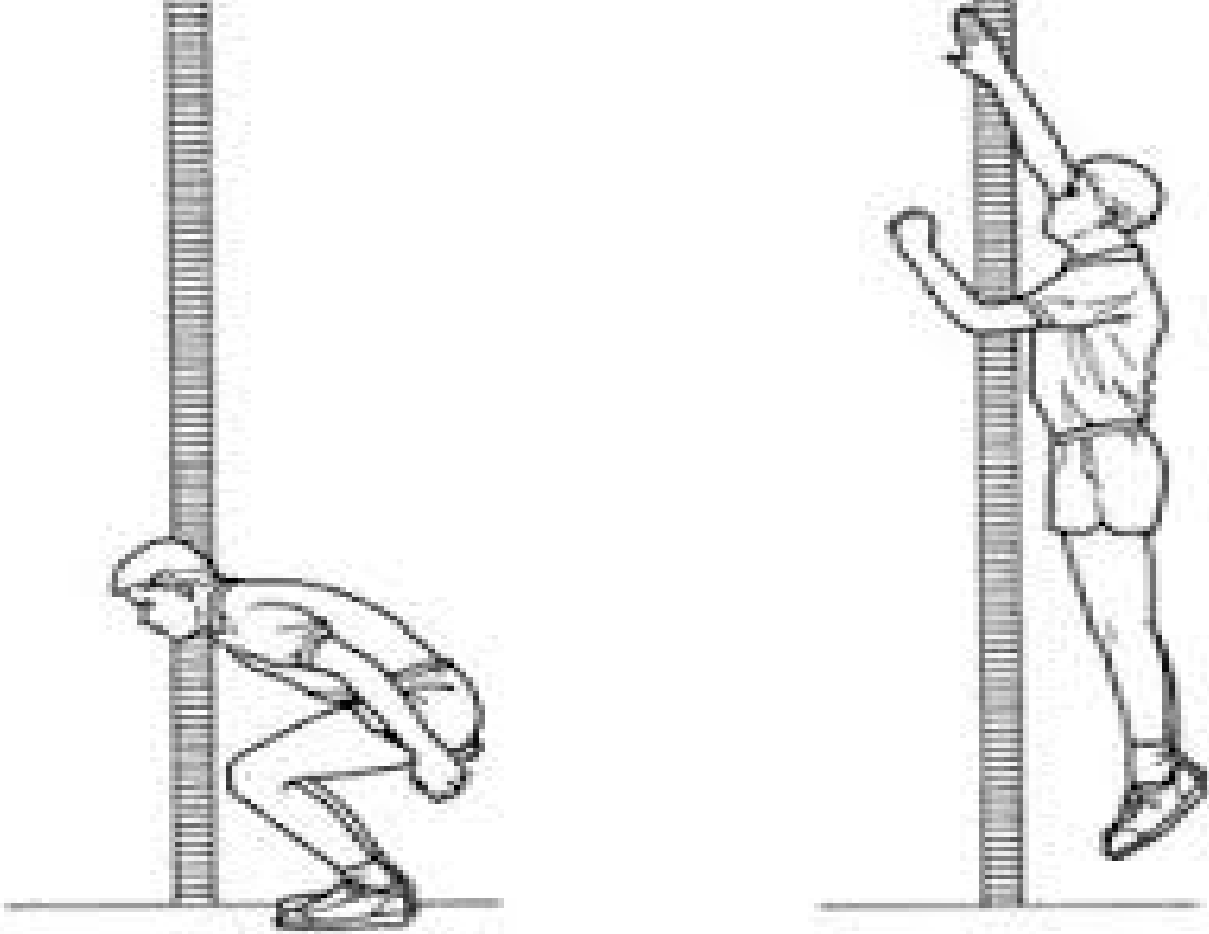
قياس القوة الانفجارية للرجلين:.

الاجهزة والأدوات (حائط املس لا يقل ارتفاعه عن (3.50 متر)، لوحة الخشب مصبوغة بالأسود وترسم عليها خطوط باللون الابيض بين كل خط واخر (2سم) ،مسحوق مغنسيوم ، قطعة قماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاولة للمختبر، يرسم خط متعامد على الحائط بطول (30سم).

وصف الاداء: يغمس المختبر اصابع يده بالمسحوق ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد ذراعيه عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير بعد ذلك بجانب اللوحة. ويقوم بثني ركبتين ومد اليدين هذه المرة ينزل للأرض ويقام عكس الحركة

وبعد ذلك رفع القدمين معا للوثب للأعلى مع ارجحة الذراعين بقوة للأعلى والوصول بهما الى اعلى ارتفاع ممكن بحيث تقع علامة المسحوق في اعلى نقطة تصل اليها حيث مرتين لكل مختبر تحسب له الافضل.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي وصل اليه من وضع الوقوف والذراعين عاليا والعلامة الني يؤشرها نتيجة الوثب للأعلى الى اقرب السنتيمترات

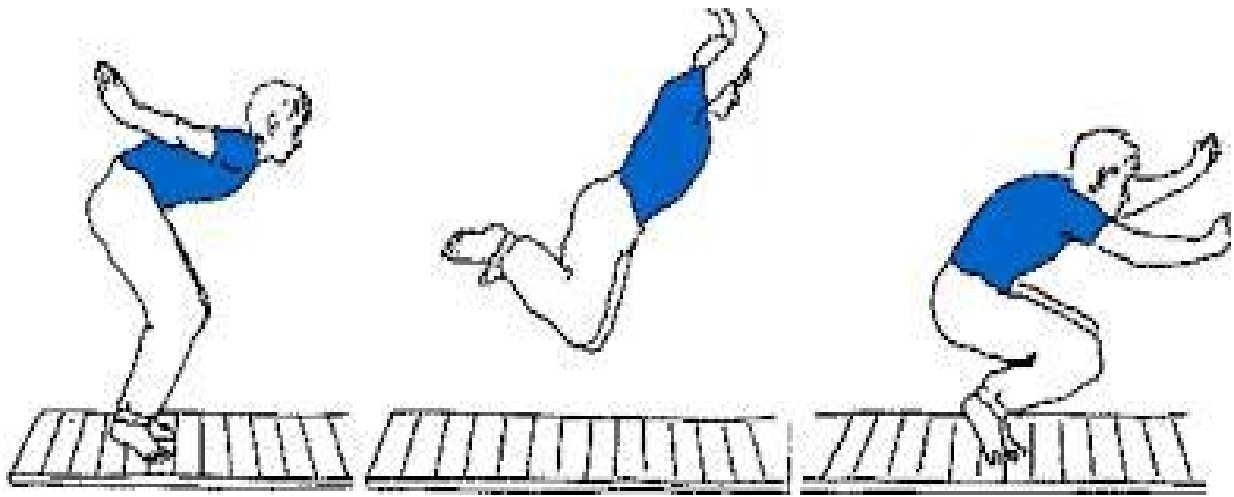


اختبار الوثب الامامي من الثبات:

الادوات والاجهزة: شريط لاصق حبل لرسم الخطوط بالجير (النموذج) على الارض،ملعب صغير بطول 10_15متر

وصف الاداء: يقف المختبر على الخط من وضع القرفصاء وبدون استخدام الذراعين في المرجة، والقفز الى ابعد نقطة ممكنة الوصول اليها حيث تمنح محاولتين للمختبر وتحسب احسن محاولة.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الانطلاق والنقطة الوصول تعتبر مؤشر للقوة العضلية



المجموعة التجريبية شببية تيارت الفوج 1:

مؤشر الكتلة العضلية	الوزن	الطول	العمر	اللاعب
22.79	60	174	18	1
21.63	64.5	172	18	2
21.45	63.5	168	19	3
21.73	70	175	18	4
22.73	66	174	19	5
22.53	61	166	18	6
22.05	62	167	17	7
21.40	65	168	18	8
12.40	59	170	18	9
22.57	60	171	18	10
21.65	63.5	1.69	18	س
0.74	2.04	0.08	0.88	ع

مؤشر الكتلة العضلية	الوزن	الطول	العمر	اللاعب
21.27	68	170	18	1
21.1	57	162	18	2
22.30	67	159	19	3
22.72	57	171	19	4
21.43	62	165	17	5
22.54	67	162	18	6
22.72	61	174	17	7
21.3	63	173	19	8
22.26	58	170	17	9
22.87	65	174	18	10
21.87	62.9	1.67	18	س
0.84	1.99	0.05	0.88	ع

الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية:

الاختبار	الاختبار vameval	الارتفاع Cmj العمودي من الثبات	الارتفاع العمودي من الثبات sj	الوثب الطويل
اللاعب	كم/سا	سم	سم	سم
1	13.5	41	45	230
2	14	41	31	223
3	14.5	50	29	213
4	14.5	42	30	209
5	14	47	37	209
6	14.5	39	38	204
7	14	42	41	203
8	14.5	45	28	217
9	14.5	46	38	218
10	14.5	43	34	224
س	14.25	43.6	34.7	215
ع	0.12	12.26	20.45	80.44

الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة :

الاختبار	الاختبار vameval	Cmj الارتقاء العمودي من الثبات	الارتقاء العمودي من الثبات sj	الوثب الطويل
1	12.5	32	22	217
2	12.5	33	25	218
3	12.5	35	31	205
4	13.5	31	22	210
5	13	42	29	207
6	13.5	33	33	200
7	12.5	35	34	185
8	.125	34	34	203
9	12.5	32	30	200
10	12.5	36	30	205
س	12.75	34.3	29	204
ع	0.17	8.93	20.66	0.63

الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية:

الاختبار	الاختبار vameval	Cmj الارتقاء العمودي من الثبات	الارتقاء العمودي من الثبات sj	الوثب الطويل
1	12.5	31	31	219
2	13.5	29	27	216
3	13.5	40	32	208
4	13.5	28	37	205
5	12.5	39	26	203
6	12	32	22	194
7	12	35	28	193
8	12.5	30	34	198
9	.125	36	33	206
10	12	32	35	207
س	12.65	33.2	27.8	204
ع	0.38	17.7	20.67	63

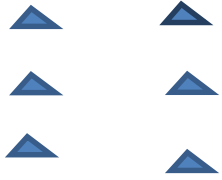
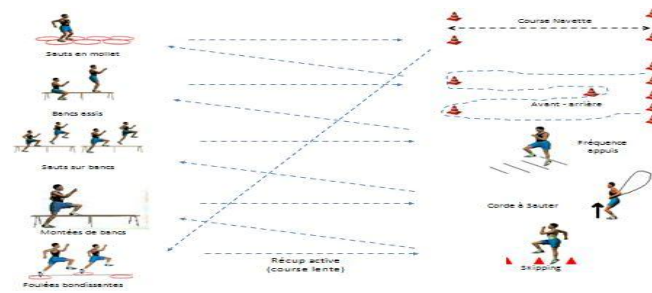
الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة :

الاختبار	الاختبار vaeval	Cmj الارتقاء العمودي من الثبات	الارتقاء العمودي من الثبات sj	الوثب الطويل
1	12	32	22	219
2	12.5	33	21	215
3	12.5	39	29	209
4	13	28	21	205
5	.13	35	29	202
6	13	30	28	195
7	12	34	33	190
8	12.5	30	33	199
9	13	36	27	205
10	12.5	32	27	209
س	12.6	32.9	27	205
ع	0.15	10.54	19.77	0.87

الاسبوع الاول :

الحصة رقم 1 و 2. زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة .

المدة	التشكيلات	الاجراءات التعليمية	المراحل
10 د		-شرح هدف الحصة -تحضير اللاعبين نفسيا -القيام بالاحماء و التسخينات العضلية	المرحلة التمهيدية
25د		التمرين 1: تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصافرة	المرحلة الرئيسية
		القيام بجري خفيف و التمديد العضلي	المرحلة الختامية

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي.

مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
10ث	20ث	4	3	3د	5د	12د

الاسبوع 1:

الحصة 2.

زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي

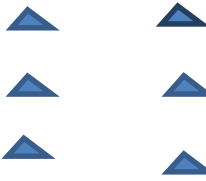
مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
10ثا	20 ثا	5	3	3د	5د	19 د

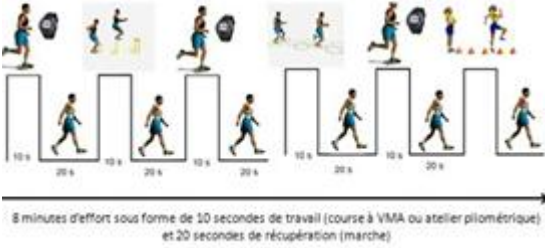
-لأسبوع:2

الحصة 3

زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة

المراحل	الاجراءات التعليمية	التشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تحضير اللاعبين نفسيا -القيام بالإحماء و التسخينات العضلية		10 د

د25	<p style="text-align: center;">Exemple et mise en place</p> <p style="text-align: center;">• Intermittent course VMA/plio (2 x 8' de 10/20)</p> 	<p style="text-align: center;">التمرين 1: تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصافرة</p>	<p style="text-align: center;">المرحلة الرئيسية</p>
		<p style="text-align: center;">القيام بجري خفيف و التمديد العضلي</p>	<p style="text-align: center;">المرحلة الختامية</p>

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي.

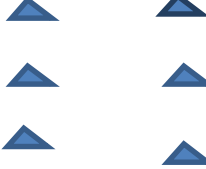
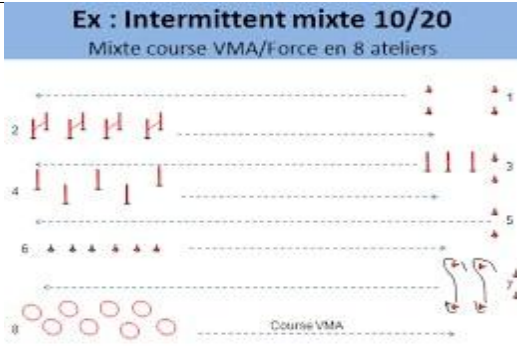
مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
15ثا	30ثا	4	3	3د	5د	18د

لاسيوع2:

الحصة4

زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب: الفتري مرتفع الشدة

المراحل	الاجراءات التعليمية	التشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تحضير اللاعبين نفسيا -القيام بالإحماء و التسخينات العضلية		10 د
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصافرة		25د
المرحلة الختامية	القيام بجري خفيف و التمديد العضلي		

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي .

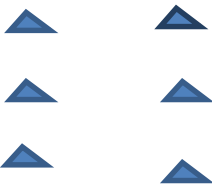
مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
15ثا	30ثا	4	3	3د	5د	24د

لاسبوع:3

الحصة:5

زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب:الفتري مرتفع الشدة

المدة	التشكيلات	الاجراءات التعليمية	المراحل
10 د		-شرح هدف الحصة -تحضير اللاعبين نفسيا -القيام بالإحماء و التسخينات العضلية	المرحلة التمهيد ية
25د	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Force / vitesse</div> 	التمرين 1: تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصارفة	المرحلة الرئيسية
		القيام بجري خفيف و التمديد العضلي	المرحلة الختامية

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي .

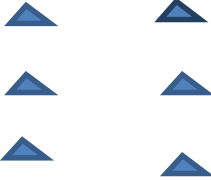
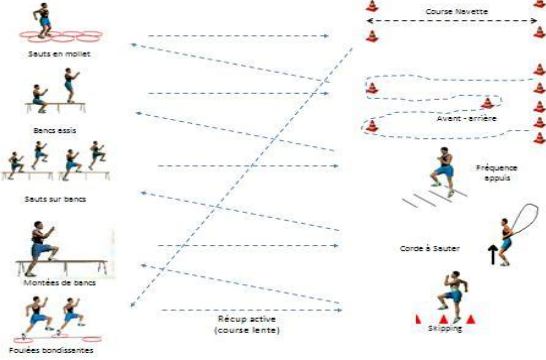
مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
15ثا	30ثا	5	3	3د	5د	24د

لاسبوع:3

الحصة6

زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القصى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب:الفتري مرتفع الشدة

المراحل	الاجراءات التعليمية	التشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تحضير اللاعبين نفسيا -القيام بالإحماء و التسخينات العضلية		10 د
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصافرة		25د
المرحلة الختامية	القيام بجري خفيف و التمدد العضلي		

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي .

مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
15ثا	30ثا	5	3	3د	5د	24 د

لاسبوع:4

الحصّة 7

زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة

المدة	التشكيلات	الاجراءات التعليمية	المراحل
10 د		-شرح هدف الحصّة -تحضير اللاعبين نفسيا -القيام بالإحماء و التسخينات العضلية	المرحلة التمهيد ية
25د	<p>Exemple et mise en place</p> <p>• Intermittent course VMA/plio (2 x 8' de 10/20)</p>  <p>8 minutes d'effort sous forme de 10 secondes de travail (course à VMA ou atelier pliométrique) et 20 secondes de récupération (marche)</p>	التمرين 1: تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصارفة	المرحلة الرئيسية
		القيام بجري خفيف و التمديد العضلي	المرحلة الختامية

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصّة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي

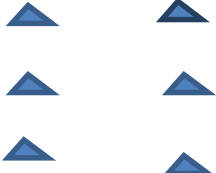
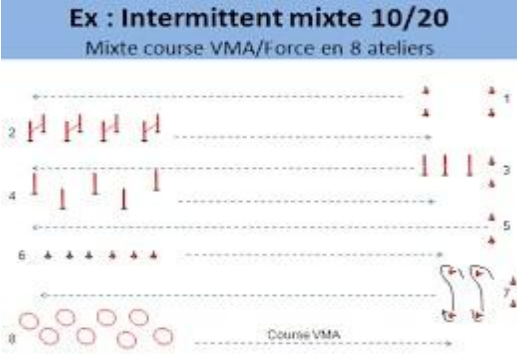
مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
15ثا	15ثا	4	3	3د	5د	17د

لأسبوع:

الحصة: 8

- زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القسوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة

المدة	التشكيلات	الاجراءات التعليمية	المراحل
10 د		-شرح هدف الحصة -تحضير اللاعبين نفسيا -القيام بالإحماء و التسخينات العضلية	المرحلة التمهيدية
25د		التمرين 1: تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصفارة	المرحلة الرئيسية
		القيام بجري خفيف و التمديد العضلي	المرحلة الختامية

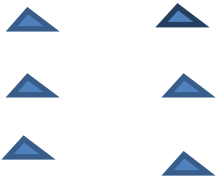
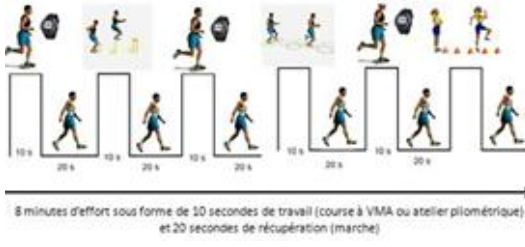
ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي

مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
15ثا	15ثا	4	3	3د	5د	17د

لأسبوع:5، الحصة9

زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القسوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة

المدة	التشكيلات	الاجراءات التعليمية	المراحل
10 د		<p>-شرح هدف الحصة</p> <p>-تحضير اللاعبين نفسيا</p> <p>-القيام بالإحماء و التسخينات العضلية</p>	المرحلة التمهيدية
25د	<p>Exemple et mise en place</p> <p>• Intermittent course VMA/plio (2 x 8' de 10/20)</p> 	<p>التمرين 1:</p> <p>تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصافرة</p>	المرحلة الرئيسية
		القيام بجري خفيف و التمديد العضلي	المرحلة الختامية

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي

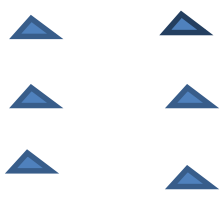
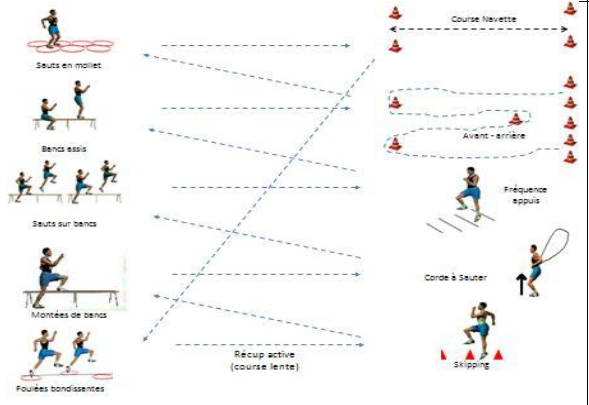
مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
15ثا	15ثا	5	3	د5	د5	18

لاسبوع:6

الحصة 11

-زمن التمرين داخل الوحدة (30) دقيقة. الهدف: تطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة الانفجارية للرجلين

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة.

المدة	التشكيلات	الاجراءات التعليمية	المراحل
10 د		-شرح هدف الحصة -تحضير اللاعبين نفسيا -القيام بالإحماء و التسخينات العضلية	المرحلة التمهيدية
25د		التمرين 1: تقسيم على ورشات يعملون عند بداية الصافرة	المرحلة الرئيسية
		القيام بجري خفيف و التمديد العضلي	المرحلة الختامية

ملاحظة: نقوم بتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية لمدة 35 دقيقة من كل حصة تدريبية ثم عودة اللاعبين لمزاولة التدريبات مع المدرب الرئيسي

مدة العمل	مدة الراحة	التكرار	عدد المجموعات	مدة الراحة بين المجموعات	مدة الراحة في نهاية التمرين	مدة التمرين
30ثا	15ثا	4	3	3د	5د	21د

