وزارة التعليـم العالــي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

القسم: التدريب الرياضي

فوج: 03

الرقم التسلسلي:.....

الرمـــــــــز: .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر أكاديمي)

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة دراسة ميدانية على النادي الرياضي الهاوي الامل لكرة القدم برج بوعريريج

اعداد الطالب:
- رحماني محمد علي

إشراف الدكتور:
- غيدي عبد القادر

السنة الجامعية:2024/2023

شكروتقدير

"وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم "
نحمد الله عز وجل على فضله وكرمه وهداه. ..

أما بعد، ومن باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله نتقدم بخالص شكرنا وفائق احترامنا إلى جميع الاساتذة الدكاترة وكذا الاداريي القائمين على "معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية " قسم التدريب الرياضي" جامعة – المسيلة -
و أستاذنا د. غيدي عبد القادر الذي لم يدَّخر جهداً في
مساعدتي، ورافقني في هذا العمل، وكان يحثني على البحث، ويرغَّبني فيه، وتشجيعي ودعمي ويقوّي عزيمتي على هذا الإنجاز العلمي فله من الله الأجر ومني كل تقدير
حفظه الله ومتّعه بالصحة والعافية.
آخر دعوانا أن الحمد الله رب العالمين.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

شكر وتقدير

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول والأشكال

مقدمة:.....أ

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

مشكلة الدراسة:.....3

فرضيات الدراسة: 4

أهداف الدراسة:.....5

أهمية الدراسة.....5

الكلمات الدالة في الدراسة:.....6

1.الوحدات التدريبية.....6

2.السرعة القصوى.....6

الدراسات السابقة: 8

التعليق على الدراسات السابقة:.....19

الفصل الأول: الوحدات التدريبية

تمهيد 23

1. الوحدات.....24

1.1 ماهية الوحدات:..... 24

2 أهمية الوحدات التدريبية :..... 24

3. الخصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي الوحدات التدريبية: 25

4. الأسس والمبادئ الفنية للوحدات التدريبية:..... 25

5. الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الوحدات التدريبية:..... 27

6 الوحدات التدريبية:..... 29

1.6 تعريف الوحدت التدريبية:..... 29

7. عناصر تصميم الوحدات التدريبية:..... 30

8. خصائص الوحدات التدريبية:..... 31

9. الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم الوحدات التدريبية: 32

10. الخطوات التنفيذية لوضع الوحدات التدريبية لفترة الإعداد:..... 32

11. نماذج تصميم الوحدات التدريبية: 33

أ–نموذج كمب: 33

ب– نموذج جيرلا شوايلي (1891)..... 35

ج– نموذج السكارنة:..... 35

12. خطوات تصميم الوحدات التدريبية:..... 36

12. مقومات نجاح الوحدات التدريبية: 37

خلاصة:..... 39

الفصل الثاني:السرعة و الصفات البدنية

تمهيد: 41

1. الصفات البدنية: 42

1.1 القوة العضلية: 42

أنواع القوة العضلية: 42

أهداف تنمية القوة العضلية: 42

2.السرعة (Vitesse): 43

1.2 مفهومها: 43

2.2 أنواع السرعة: 44

3.2 تنمية السرعة القصوى: 44

3- الرشاقة: 45

1.3 تعريفها: 45

2.3 مكونات الرشاقة: 46

4.المرونة: 46

1.4 تعريفها: 46

2.4 أهمية المرونة: 47

3.4 أنواع المرونة: 47

4.4 طرق تنمية المرونة: 47

5. التحمل: 48
5. 1 مفهوم التحمل: 48
3.5 أهمية التحمل: 48
3.5 أنواع التحمل: 48
6. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (الصفاتالبدنية): 51
1.6 هناك عدة تقسيمات للصفات البدنية نرى منها: 51
2.6 أنواع التحمل: 52
3.6 القوة العضلية: 52
4.6 إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية: 53
5.6 السرعة: 53
1.5.6 أهمية السرعة: 54
7. خصائص ومميزات الفئة العمرية (اقل من 19 سنة): 55
1.7 مفهوم المراهقة: 55
2.7 أطوار المراهقة: 55
8. خصائص النمو في مرحلة المراهقة: 56
1.8 النمو الجسمي: 56
2.8 النمو المورفولوجي: 56
3.8 النمو النفسي: 57
خلاصة: 58

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد: 60
1. تعريف كرة القدم: 61
1-1. التعريف اللغوي: 61
1-2. التعريف الاصطلاحي: 61
2. أهمية كرة القدم في المجتمع: 61
3.المبادئ الأساسية لكرة القدم: 63
4 – أهداف رياضة كرة القدم: 65
5 – خصائص كرة القدم: 65
6.المتطلبات البدنية لناشئي كرة القدم: 66
7. عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم: 68
8. بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم: 72
9. القيمة التربوية لرياضة كرة القدم: 73
10. خطط اللعب التدريبية الناشئين: 75
11. علاقة اللياقة البدنية للناشئين بالتكوين في كرة القدم الحديثة: 76
خلاصة 78

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد: 80

الدراسة الاستطلاعية 81
منهج الدراسة:..... 81
مجتمع البحث:..... 82
عينة الدراسة: 82
مجتمع وعينة البحث:..... 83
أدوات جمع البيانات والمعلومات: 84
الاختبارات المستخدمة:..... 84
حدود الدراسة:..... 85
الخصائص السيكومترية للأداة:..... 86
تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية..... 88
10 المعالجة الإحصائية:..... 88
خلاصة:..... 89

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض تحليل و مناقشة النتائج..... 91
1. الاختبارات للمجموعة التجريبية (اختبار السرعة بدون الكرة)..... 91
المجموعة التجريبية..... 92
الاختبارات للمجموعة التجريبية (اختبار السرعة بالكرة)..... 92
2- الاختبارات للمجموعة الضابطة اختبار السرعة بدون الكرة..... 93
المجموعة الضابطة..... 94

الاختبارات للمجموعة الضابطة اختبار السرعة بالكرة..... 94

– نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين..... 95

اختبار السرعة بدون الكرة :..... 95

– نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين..... 96

اختبار السرعة بالكرة:..... 96

مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:..... 97

مناقشة الفرضية الأولى:..... 98

مناقشة الفرضية الثانية:..... 98

مناقشة الفرضية الثالثة:..... 99

الاقتراحات:.....100

خاتمة.....102

قائمة المصادر و المراجع:.....104

قائمة الجداول والأشكال:

1-قائمة الجداول:

جدولرقم (1):يبينمختلفالاهدافلفترةالتحضيروالإعداد..... 27

جدولرقم (2):يوضحتنميةمختلفأنواعالقوةالعضلية 43

جدولرقم (3): يوضحكيفيةتنميةالسرعة 45

جدولرقم (4):يوضحنتائجمعاملثباتالإختبار 86

جدولرقم (5): يوضحخصائصعينةالدراسة 87

جـــــدولرقم (6): الفروقالإحصائيةومســـتوىالدلالةلنتائجالاختبارالأول (الســـرعةبدونالكرة) للمجموعةالتجريبيةبينالاختبارالقبليوالبعدي..... 91

جـــــدولرقم (7): الفروقالإحصائيةومســـتوىالدلالةلنتائجالاختبارالثاني (الســـرعةبالكرة) للمجموعةالتجريبيةبينالاختبارالقبليوالبعدي..... 92

جـــــدولرقم (8): الفروقالإحصائيةومســـتوىالدلالةلنتائجالاختبارالأول (الســـرعةبدونالكرة) للمجموعةالضابطةبينالاختبارالقبليوالبعدي..... 93

جـــــدولرقم (9): الفروقالإحصائيةومســـتوىالدلالةلنتائجالاختبارالأول (الســـرعةبدونالكرة) للمجموعةالضابطةبينالاختبارالقبليوالبعدي..... 94

جـــــدولرقم (10): الفروقالإحصائيةومســـتوىالدلالةلنتائجالاختبارالأول (الســـرعةبالكرة) للمجموعةالضابطةوالتجريبيةبينالاختبارالقبليوالبعدي 95

جـــــدولرقم (11): الفروقالإحصائيةومســـتوىالدلالةلنتائجالاختبارالثاني (الســـرعةبالكرة) للمجموعةالضابطوالتجريبيةبينالاختبارالقبليوالبعدي 96

2-قائمة الأشكال:

شكلرقم (1):يوضحنموذجكمبلتصميمالبرامجالتدريبية..... 34

شكلرقم (2):يوضحنموذججيرلاشوايليلتصميمالبرامجالتدريبية..... 35

شكلرقم (3): يوضحطريقةأداءاختبارركض 30م 85

شكلرقم (4):يبيننتائجالاختبارالقبليوالبعديفياختبارالسرعةبدونالكرةللمجموعةالتجريبية..... 91

شكلرقم (5): يبيننتائجالاختبارالقبليوالبعديفياختبارالسرعةبالكرةللمجموعةالتجريبية..... 92

شكلرقم (6): يبيننتائجالاختبارالقبليوالبعديفياختبارالسرعةبدونالكرةللمجموعةالضابطة..... 93

شكلرقم (7): يبيننتائجالاختبارالقبليوالبعديفياختبارالسرعةبالكرةللمجموعةالضابطة..... 94

شـــكلرقم (8): يبيننتائجالفروقالإحصائيةومســـتوىالدلالةلنتائجالاختبارالأول (الســـرعةبالكرة) للمجموعةالضابطةوالتجريبيةبينالاختبارالقبليوالبعدي..... 95

شـــكلرقم (9): يبيننتائجالفروقالإحصائيةومســـتوىالدلالةلنتائجالاختبارالثاني (الســـرعةبالكرة) للمجموعةالضابطةوالتجريبيةبينالاختبارالقبليوالبعدي..... 97

فهرس المحتويات

مقدمة

مقدمة:

كل لاعب في الفريق يقوم بجهد بدني وفني ومخطط كبير، والذي يتم إعداده مسبقا من خلال التدريب باستخدام أساليب مختلفة ويشبه ما يعيش فيه اللاعب أثناء اللعبة.

إذا يتميز لاعبو كرة القدم اليوم بقدرة ممتازة على أداء مهارات دقيقة أثناء الجري والحركة، فلم يعد هناك مكان للاعبين البطيئين في team.In بالإضافة إلى الحاجة إلى الجري الحر بدون الكرة بالنسبة لمعظم الفرق لاستلام الكرة واتخاذ المكان المناسب لفتح الفجوة، فقد أصبح من واجب كل من اللاعبين المهاجمين والمدافعين اللعب بشكل مباشر وسريع.إذا قمت بتحليل كل هذه الأشياء أو غيرها، يمكنك أن ترى أن الميزة الواضحة في كرة القدم الحديثة هي الكفاءة البدنية العالية للاعب.

السرعة القصوى هي واحدة من أهم القدرات البدنية التي يجب تطويرها لدى لاعبي كرة القدمخاصة في الفئة العمرية أقل من 17 عاما، ويمكن أن تكون السرعة هي الفرق الحاسم بين الفوز والخسارة في اللعبة.1 بناء على أهمية هذه المهارة، يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير وتحسين السرعة القصوى للاعبي كرة القدم من هذه الفئة العمرية. يركز البرنامج على التدريب المكثف والمتنوع، بما في ذلك ممارسة الجري عالية السرعة، وتقوية القوة، وتحسين تقنيات التمرين، وتدريب التحمل الهوائي واللاهوائي فمن خلال هذا البرنامج، نوفر للرياضيين الأساس الذي يحتاجونه لتحقيق أداء رياضي متميز والمساهمة في بناء فرق قوية يمكنها المنافسة على أعلى مستوى.

ومن هذا المنطلق قمنا بتقسيم دراستنا إلى جزئين:

الجزء الأول تناولنا فيه كل مايخص الجانب النظري للدراسة بدأ من الإطار العام للدراسة حتى الفصول النظرية التي لها علاقة مباشرة بموضوع دراستنا

لجزء الثاني: تناولنا فيه الجانب التطبيقي حيث تناولنا الإجراءات الميدانية للدراسة وعرض وتحليل النتائج ووضعنا برنامج يناسب موضوع الدراسة.

الفصل التمهيدي

مشكلة الدراسة:

تربط الإنسان والرياضة علاقة متينة ونفعية حيث حاول الإنسانتحليلوابتكار قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بالعديد من الأبحاث والتجاربفي مختلف جوانبها ومستوياتها وذلك بغرضالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذلك فقد تكاتفت كل الجهود العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

وكرة القدم من أكثرأنواع الرياضات شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، حيثحظيت هذه اللعبة باهتمام الباحثين في مجال كرة القدم وكان لهذه البحوث دور مهم وأساسي في تطوير مستوى اللاعبين، وبما أن الجزائر جزء لايتجزأ من العالم فإنها تتأثر بما يدور فيه، وهذا التأثير ما يسمح لأن تكون كرة القدم هي رقم واحد بدون منازع، وهذا ما أدى بالسلطات إلى وضع الهياكل القاعدية اللازمة للنهوض بالرياضة وذلك من خلال تشكيل لجان هي التي تسهر على تحسين مستوى الأداء في بلادنا وتطويرها والوصول إلى مستوى عالي نظرا للمنافسات الكبيرة التي تعرفها على الصعيد المحلي أو على الصعيد الدولي.

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

وقد كانت للياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم العلماء أن كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة، وتعد صفة السرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي يلزم المدربين بالتركيز عليها وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم". (ريسان خريبط، 1989، ص15)

ولقد ركز الباحث على مرحلة الأواسط التي تعتبر مرحلة مفضلة في إختبارات قدرات السرعة لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الإكتساب (Acquise).

ونظرا لإطلاع الباحث على ميدان التدريب الرياضي وممارسته المنتظمة لمهنة التدريب خاصة للفئات الصغرى وبالأخص عينة الدراسة لاحظ الباحث تغييب شبه كلي لإهتمام الباحثين بصفة السرعة القصوى وعلى هذا الأساس قرر الباحث طرح إشكال الدراسة على النحو التالي:

هل الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر بشكل فعال في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

التساؤلات الفرعية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية؟

فرضيات الدراسة:

- الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر بشكل فعال في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

أهداف الدراسة:

- معرفة هل الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر بشكل فعال في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة
- محاولة معرفة الكيفية التي جعلتنا نفترض أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية
- التعرف فيما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

أهمية الدراسة

دراسة السرعة القصوى للاعبي كرة القدم في فئة الأصاغر تمثل أهمية كبيرة لعدة أسباب:

- يعد فهم السرعة القصوى للاعبين في مرحلة النمو والتطور مهما لتحديد المواهب الطبيعية وتطويرهافقد يساعد اكتشاف الأصاغر الذين يمتلكون سرعة قصوى عالية في توجيههم نحو برامج تدريبية متخصصة لتطوير قدراتهم بشكل أفضل.
- تعتبر السرعة القصوى ميزة حاسمة في الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم حيث ان القدرة على التسارع السريع والحفاظ على سرعة فائقة يمكن أن تساعد اللاعبين على الفوز في المنافسات وتحقيق النجاحات الفردية والجماعية.
- تؤثر السرعة القصوى أيضًا على التكتيكات والاستراتيجيات التي يستخدمها المدربون. فقد يعتمد بعضهم على لاعبين سريعين في التهجم السريع أو الضغط

الدفاعي المكثف، ولذلك يجب دراسة قدرة الأصاغر على الحفاظ على السرعة القصوى

الكلمات الدالة في الدراسة:

1.الوحدات التدريبية

إصطلاحا:

الوحدات هي تلك الخيارات التعليمية المتوقعة والتي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن المدرب اللاعب والطريقة والإمكانيات و المحتوى و التنظيم (بسطويسي أحمد، 1999، ص57)

* ويعرفه مفتي أبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام يها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص260)

* وتقول ليلى زهران بأنه مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من أمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها (ليلى عبد العزيز زهران، 1991، ص96)

تعريف إجرائي:

هو مجموعة من الحصص التدريبية يتم تنظيمها وفق طرق علمية مدروسة تتدخل غيها العديد من العلوم التي لها صلة بالرياضة.

2.السرعة القصوى

تعريف السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة

الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن بحيث يعرفها بيوكر BIOKER بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.(تشارلزأ. بيوكر، 1964، ص381)

تعريف السرعة القصوى:

التعريف الاصطلاحي:

هي السرعة القصوى للجري والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كمؤشر لبلوغ السرعة القصوى.(تمرابط خولة، 2021، ص23)

التعريف الإجرائي:

هي أقصى سرعة ممكنة يبلغ عندها الجسم وذلك من خلال تكرار حركة معينة بأقصى سرعة ممكنة.

كرة القدم

التعريف اللغوي: كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول أو مايسمى عندهم بالريقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer(مصطفى كمال وحسام الدين، 1999، ص04)

اصطلاحا:

كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما من أحدى عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز.(مصطفى كمال وحسام الدين، 1999، ص04)

تعريف إجرائي

كرة القدم رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 10 لاعبين وحارس مرمى يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى المنافس وتعتبر أكبر لعبة شعبية في العالم.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: تأثير استخدام أسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار سنة 15-17

صاحب الدراسة: إياد حميد رشيد الخزرجي – دراسة دكتوراه – 2002

أهداف البحث:

1. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري على تطوير القوة المميز وبالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

2. التعري على اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

3. التعرف على أي الأسلوبين (الدائري، المحطات أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة

تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام

- أثر التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد؟

النهج المتبع:

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ويعد المنهج التجريبي من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة وصولا لأفضل النتائج لأنه يتعامل من الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ((وهي عملية تفسير لما يحدث من نتائج حول حالة معينة والتحقق من مسبباتها لأنه يتعامل مع الحقائق)) وانه أكثر دقة في جمع البيانات.

عينة البحث:

أن اختيار العينة يجب أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي ويجب ((إن يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها)) إذ اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز التدريبي في محافظة ديالى الذين تتراوح أعمارهم من 15-17 سنة والذين يمثلون فئة الناشئين حيث بلغ عددهم (30) لاعبا والذين يمثلون نسبة (14%) من المجتمع الأصلي وأن اختيار هذه المجموعة كان للأسباب الآتية:

1. إن أفراد العينة يمثلون مجتمع البحث اصدق تمثيل.
2. إن أفراد العينة يمثلون لاعبو المركز التدريبي بكرة اليد محافظة ديالى الذين يشرف على إعداده الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد.
3. ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات المستخدمة عليها.
4. ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التدريبي المقترح والمعد لها.
5. ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة

أدوات البحث:

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية
2. الملاحظة
3. المقابلات
4. المقابلات الشخصية
5. استمارة استطلاع آراء الخبراء
6. شريط قياس لقياس الطول وتثبيت المسافات طول 50 م.
7. (3) ساعات توقيت إلكترونية يابانية الصنع.
8. كرات يد رجالية عدد 10.
9. كرات طبية مختلفة الأوزان (8كغ، 5كغم، 3كغم)

10. شواخص + فانيلات ملونة.

11. أهداف كرة يد قانونية.

12. أهداف قياس 60x60 سم معلقة عدد (2).

13. ملعب كرة يد قانوني.

14. كامرة فديو ناشونال قياس **M5** لتصوير الأداء المهاري والبدني.

15. حاسبة الكترونية كاسيو (يابانية).

16. المعالجات الإحصائية في جهاز حاسوب نوع **PIII**.

النتائج:

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري.

2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية المناولة والاستلام، التصويب للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري.

3. وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري في اختبار الطبطبة.

4. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدريب بأسلوب تدريب المحطات.

5. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب المحطات.

6. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات.

7. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي

تدربت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدربتبأسلوب الدائري.

الدراسة الثانية

عنوان الدراسة: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد

صاحب الدراسة: عمار دروش رشيد أمينالنداوي– دراسة دكتوراه– 2005

أهداف البحث:

1- تحديد مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لاختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعةلدى لاعبي كرة اليد لدوري النخبة.

2- إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية وحدودهما لعينة البحث.

3- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كر اليد (دوري النخبة).

4- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام

1- هل للمنهج التدريبي تأثيرإيجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا لدى عينة البحث؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد؟

النهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي)

عينة البحث:

عينة البحث مكونة من (110) لاعبين موزعين على أندية دوري النخبة للموسم الرياضي 2001 – 2002 وتمثل سبعة أندية هي (الجيش – الكرخ – ديالى – الشرطة – الفتوة – صلاح الدين – الكوفة)، وقد قام الباحث بإجراء اختباراته على لاعبي تلك الأندية من اجل إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية بعد بنائها وتحديدها من قبل الخبراء وإيجاد الشروط العلمية والثقل العلمي لها، بعد ذلك اختبار الباحث عمديا (28) لاعبي يمثلون لاعبو نادي الجيش (14) لاعبا لتكون المجموعة التجريبية، ولاعبو نادي الكرخ (14) لاعبي لتكون المجموعة الضابطة.

أدوات البحث:

تم وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدينا ومهاريا حددت تفاصيله في متن الأطروحة ولقد تم اختبار عينة البحث بخمسة اختبارات هي:

1- اختبار ركض ووثب (50) متراً لقياس واختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا.

2- اختبار ركض وقفز (50) متراً لقياس واختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا أيضا.

3- اختبار تصويب الكرات الأربع لقياس واختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة مهاريا.

4- اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة (30) متر.

5- اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف 50سم×50سم.

استمر تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لمدة عشرة أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

النتائج:

1- إن للتمارين البدنية الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي المقترح فاعلية وتأثير ايجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا على لاعبي المجموعة التجريبية.

2- إن للتمارين المهارية الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي المقترح فاعلية وتأثيرإيجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة مهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.

3- إن للمنهج التدريبي المقترح أثرإيجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنياومهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.

4- إن المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنياومهاريا قد أدى إلى تطوير دقة المناولة لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

5- إن المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنياومهاريا قد أدى إلى تطوير دقة التصويب لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

6- إيجاد مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لقياس واختبار وقياس صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد لدوري النخبة.

7- تم التوصل إلى وضع الدرجات المعيارية لاختبارات صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا واختبارات دقة المناولة ودقة التصويب،

8- تم التوصل إلى تحديد المستويات المعيارية للاختبارات المبحوثة لعينة البحث جدولإذ بلغت المستويات المعيارية لاختبارات إنجاز العينة (9) تسعة مستويات ضمن المستوى المحصور ما بين (ممتاز – جيد جدا – جيد – فوق الوسط – الوسط – تحت الوسط – مقبول – ضعيف – ضعيف جدا).

9- انحسر إنجاز العينة في الاختبارات المبحوثة عند المستويات (جيد جدا – جيد – الوسط).

10- لم تحقق عينة البحث أية نسب تذكر عند المستوى (ضعيف) في اختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا (اختبار ركض وقفز (50) متر، وعند المستوى (فوق الوسط – تحت الوسط – ضعيف) في اختبار دقة المناولة، وعند المستوى (ضعيف – ضعيف جدا) في اختبار دقة التصويب، بالمقارنة مع ما مقرر لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي، إذ بلغت النسب المتحققة (صفر %).

الدراسة الثالثة دراسة لعرابة قويدر دراسة ماجيستر

تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي السرعة الإنتقالية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-16) سنة،

المنهج المتبع: اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة.

أدوات الدراسة:

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

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم أشبال.

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

نتائج الدراسة:

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

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

ꕥ الدراسة الرابعة

تحمل عنوان: تأثير برنامج تدريبي على تنمية صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصاغر (أقل من 15 سنة)، قام بهذه الدراسة الباحث: سمير مرداسي 2015/2014 جامعة محمد خيضر بسكرة.

-المنهج المتبع:

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

مجالات الدراسة:

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

أدوات الدراسة:

إختبار الجري الإرتدادي للرشاقة وإختبار سرعة رد الفعل.

الهدف من الدراسة:

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

نتائج الدراسة:

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

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

ꕥ الدراسة الخامسة

1-عنوان الدراسة:

دراسة أثر التدريب التبادلي قصير قصير على السرعة الهوائية القصوى والارتقاء عند ناشئي كرة القدم أقل من 18 سنة – دراسة ميدانية على مستوى أربع نوادي المستوى الأول.

رسالة دكتوراه لصاحبها بكلي عيسى جامعة سيدي عبد الله الجزائر 03

2-أهداف الدراسة:

التحقق من أثر التدريب التبادلي قصير قصير على تطوير بعض الصفات الأساسية في كرة القدم عند ناشئي كرة القدم من خلال مجالات التدريب التبادلي قصير قصير:

– السرعة الهوائية القصوى.

– الارتقاء

3-منهج وعينة الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت هذه الدراسة على عينة بحث اختيرت بطريقة قصدية تتكون من أربع فرق تنشط في نفس المستوى ونفس المنطقة شلف بعدد 56 لاعب كرة قدم موزعين على أربع نوادي، قسمت العينة إلى أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من 14 لاعب.

4-نتائج الدراسة:

التدريب التبادلي يطور السرعة الهوائية القصوى لمختلف مجالاته لكن لتطوير الارتقاء يجب اختيار التمارين المناسبة كتمارين الوثب.

الدراسة السادسة:

1-عنوان الدراسة:

دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير وأثرهما على كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أكابر – دراسة ميدانية على بعض أندية القسم الوطني الثاني بالشرق الجزائري – منصوري عبد الله 2019 رسالة دكتوراه جامعة دالي ابراهيم الجزائر 03

2-اهداف الدراسة:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع طويل في تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعبي كرة القدم أكابر.
- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع قصير في تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعبي كرة القدم أكابر.
- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع طويل في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أكابر.
- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع قصير في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أكابر.
- الكشف عن طبيعة الفروق الاحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة.

3-منهج وعينة الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باختيار عينة بطريقة عمديةتكونت من مجموعتين تجريبيتين، وتمثلت في فريق أمل شلغوم العيد بـ 20 لاعب كعينة تجريبية أولى، وفريق هلال شلغوم العيد بـ 20 لاعب كعينة تجريبية ثانية.

4-نتائج الدراسة:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائي بين الاختبارين القبليين والاختبار البعديين في اختبار السرعة الهوائية القصوى للمجموعة التجريبية الأولى (برنامج التدريب المتقطع طويل).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائي بين الاختبارين القبليين والاختبار البعديين في اختبار السرعة الهوائية القصوى للمجموعة التجريبية الثانية (برنامج التدريب المتقطع قصير).

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية الأولى.

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية الأولى.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبار السرعة الهوائية القصوى وهي لصالح المجموعة التجريبية الثانية. وهو ما يمنح التدريب المتقطع قصير الأفضلية في تطوير الخصائص الهوائية مقارنة مع التدريب المتقطع طويل.

- هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبار القوة المميزة بالسرعة وهو لصالح المجموعة التجريبية الثانية. وهو ما يثبت أن التدريب المتقطع قصير يتعدى تأثيره إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة بنسب متفاوتة مع التدريب المتقطع طويل.

التعليق على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات تبين أنها قد أجريت في الفترة الممتدة من2002إلى 2019 وبناء على ماتناولته الدراسات المشابهة من نقاط اختلاف وفي ضوء أهداف الدراسة اتضح للباحث بعض النقاط الأساسية التي أمكن الاستعانة بها في الدراسة، وتم التعليق على هذه الدراسات من حيث الهدف – المنهج–العينة–نتائج الدراسة.

الهدف:

أول دراسة نبدأ بها هيا دراسة إياد حميد رشيد الخزرجي**حيث هدفت دراسته إلى التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري على تطوير القوة المميز وبالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.** وفي نفس السياق فلقد هدفت دراسة **عمار دروش رشيد أمينالنداويإلىوضع منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد**

أما فيمايخص الدراسات المحلية

فلقد هدفت دراسة كل من دراسة **لعرابة قويدر** لمعرفة**تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي السرعة الإنتقالية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14–16) سنة**

أما دراسة سمير مرداسيفلقد **هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على تنمية صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصاغر (أقل من 15 سنة)**وبالظر إلى أهداف الدراسات السابقة فإنها تتداخل مع دراستنا كونها تتناول متغيرات الدراسة من برنامج تدريبي وصفة السرعة وكلها تقريب تصب في تتناول نشاط كرة القدم

2–المنهج:

اعتمدت كل الدراسات على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة

3-العينة:

تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (40 إلى 200) تنوعت ما بين تلاميذ متمدرسين ولاعبين مختصين في مجالات الرياضة المختلفة منها كرة القدم وكرة اليد

4-النتائج:

توصلت دراسة **إياد حميد رشيد الخزرجي**

* وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب الدائري.

وفي نفس الوقت توصلت دراسة **عمار دروش رشيد أمين النداوي** إلى

* للتمارين البدنية الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي المقترح فاعلية وتأثيرإيجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا على لاعبي المجموعة التجريبية.

أما فيما يخص الدراسات المحلية فلقد توصلت دراسة **سمير مرداسي** إلى:

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

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية بالنسبة لاختبار الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي

أما دراسة**بكلي عيسى** فلقد توصلت إلى نتيجة مفادها:

التدريب التبادلي يطور السرعة الهوائية القصوى لمختلف مجالاته لكن لتطوير الارتقاء يجب اختيار التمارين المناسبة كتمارين الوثب.

أما**دراسة منصوري عبد الله** فلقد توصل إلى مجموعة من النتائج أهمها:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائي بين الاختبارين القبليين والاختبار البعديين في اختبار السرعة الهوائية القصوى للمجموعة التجريبية الأولى (برنامج التدريب المتقطع طويل).

– هناك فروق ذات دلالة إحصائي بين الاختبارين القبليين والاختبار البعديين في اختبار السرعة الهوائية القصوى للمجموعة التجريبية الثانية (برنامج التدريب المتقطع قصير).

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فيما يلي:

- ✓ اختيار موضوع البحث ووضع أهدافه وفروضه.
- ✓ تحديد منهج البحث والمسار الصحيح للخطوات الملائمة لطبيعة البحث.
- ✓ التعرف على أهم الوسائل اللازمة لجمع المعلومات والبيانات من خلال الاختيار الأمثل لأداة الدراسة المناسبة
- ✓ وضع أفضل الأساليب الإحصائية لمعالجة ما توصل إليه الباحث من بيانات.
- ✓ الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.

الفصل الأول

الوحدات التدريبية

تمهيد

إن الوحدات التدريبية عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويتميز التدريب بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية، فالبرنامج التدريبي هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيما وكفاحا.

1. الوحدات

1.1 ماهية الوحدات:

عرفه وليامس بانه: "الوحدات بصفة عامة عبارة عن عمليةالتخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد".**(يحي السيد الحاوي، 2013، ص 106)**

2 أهمية الوحدات:

يمكن أن نستخلص أهمية الوحدات بصفة عامة و نذكر أهمها في النقاط التالية:

- **اكتساب عنصر التخطيط فاعليته:**حيث أن الوحدة عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب الوحدة تصبح عملية التخطيط عدمية الفاعلية.
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإرادة وبغياب الوحدة من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإرادية غير مكتملة فتصبح لاجدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء وتكون العملية التعليمية كلهامتعثرة والسبب يكون في غياب الوحدات.
- **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإرادية لفقدها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا.
- **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي الوحدات للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعدعلى إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **تساعدعلى نجاح الخطط التدريبية و التعليمية:**إذا اكتملت العملية الإرادية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب الوحدات تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.
- **دقةالتنفيذ:**أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن وحدة سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولايضيع غرض.**(عبدالحميدشرف، 1996، ص13)**

3. خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي الوحدات :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء وحدة تدريبية.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم الوحدة سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم وحدة تدريبة الافراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوروالتنوع المستمرفي طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الاجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم الوحدات الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الافرادالذين سيوضع لهم الوحدات التدريبية.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية. (الصيرفي، 2009، ص181)

4. الأسس والمبادئ الفنية للوحدة :

لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف الوحدة وضمان تأثير المحتوى من التدريبات والمهارات الخططية لرفع المستوى للحالات التدريبيةعلى المدرب التعرف على بعض الأسس

وذلك ليحسن توزيع محتويات اليوموالأسبوع التدريبي خلال الوحدات التدريبية للتدريب، وهي على التالي:

- مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح مابين 90 و180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي وفترة التدريب.
- استمرارية التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية مابين الصعب والمتوسط والمعتدل في ثلاثة ايام دائرية مع مراعاة العلاقة بين شدة العمل وحجم العمل.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل وخاصة في فترة الإعداد والتحضير لما يتناسب وأغراض كل مرحلة.
- مراعاة أسس العداد البدني، أي تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال فترة الإعداد.
- أن يوضع التدريبات المهارية والبدنية في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات قدرة تركيزية عالية للجهاز العصبي.
- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية لأنه يجب أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو بتدريب خفيف.
- ضرورة وضع نشاط ترويحي في الوحدات التدريبية (ألعاب جماعية ترويحية)
- أن يأخذ التدريب العقلي جانب امن الوحدات التدريبية حيث يفضل شرح التدريب ودور ك للاعب، وتقسيم وقت التدريب وخاصة فيما يتعلق بالاسترجاع. **(بسطوطيأحمد، 1999، ص 38-39)**

ثانيا:

يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة وذلك معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب والزمن المخصص لهما، وبصفة عامة فالإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قويا في عمل الاجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم. بينما الاعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية، مهارية، خططية، فكرية). **(عبدالمقصودالسيد، 1992، ص 107)**

الجدول يوضح مختلف الاهداف لفترة التحضير والإعداد (الإعداد العام و الإعداد الخاص)

الإعداد العام	الإعداد الخاص
– **تطوير الاسس العامة لبناء الفورمة الرياضية.** – **الإعداد العضوي من خلالا لارتقاء بمستوى الجسم.** – **تكوين عالي من القدرات البدنية.** – **توسيع قاعدة القدرات الخاصة والمهارية.** – **تنظيم وتحسين المهارات الخططية.** – **الاهتمام بالاختبارات وتحسين نتائجها.**	– التقليل من حجم الإعدادالعام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر (قوة، تحمل، سرعة.... الخ). – الارتقاء بمستوى التدريبات البدنية. – تكثيف التدريبات الخططية. – تحقيق قيمة المستوى المهارية وربطه بالأداء الخططي.

جدول رقم(1):يبين مختلف الاهداف لفترة التحضير والإعداد.

5. الاحتياطات التي يجب مراعاتهاعند تنفيذ الوحدات التدريبية:

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب عند تنفيذ وحدة تدريبية رياضية للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلب العلماء وهي:

– **ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشتركين:** لكي تؤتي الوحدات التدريبية ثمار هو لكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشتركون في الوحدات بقدر كبير من الصحة

العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حطتكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ الوحدة.

- **الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:** هي بمثابة أجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي انشطة بدنية غير عادية تعرضها لإصابات لمواقف وخيمة.
- **مراعاة حمل التدريب:**حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب و قد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس و إذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه التدريب الزائد.
- **مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:** يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذية الصحيحة والذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.
- **تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب** :من الحقائق "المهمة معرفة تكيف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام في هي قلل من مستواه إذن لابد أن يستمر اللاعب في التدريبب أسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.**(يحي السيد الحاوي، 2010، ص 10)**
- **تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:** لابد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم

الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ الوحدات التدريبية يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.

6 الوحدات التدريبية:

1.6 تعريف الوحدات التدريبية:

تعرف الباز الوحدات التدريبية بأنه خطة تعليمية منظمة تتضمن مجموعة من الخبرات والأنشطة والأساليب التدريسية المتنوعة وضعت بهدف إحداث تغيرات مرغوبة في الجوانب المعرفية و المهارية والوجدانية للمعلمين.**(الباز، 2013، ص118)**

وتعرفه محيرق بأنه عبارة عن خطة تتضمن بشكل رئيسي مجموعة من الأهداف التدريبية المختارة في ضوء تحليل العمل والمحتوى وطرق التدريب والوسائل المساعدة التي يتم من خلالها تحقيق تلك الأهداف، إضافة إلى أدوات التقويم اللازمة للتأكد من تحقيق الوحدات لأهدافها.**(محيرق، 2013، ص193)**

أما نوفل يعتبر الوحدات التدريبية بأنها مجموعة من اللقاءات التعليمية التعلمية المخططة المنظمة زمنياً، والمستند إلى مراحل التعلم، والمتضمن سلسلة من الإستراتيجيات التعليمية.**(نوفل، 2008، ص374)**

كما يعرفه أبو سويرح بأنها مجموعة من الخبرات والأنشطة المخططة والمنظمة والهادفة إلى تنمية مجموعة من المهارات لدى المعلمين وتطوير قدراتهم بما يساهم في تحسين وتطوير العملية التعليمية.**(سويرح، 2009، ص61)**

ومما سبق يتضح أن التعريفات السابقة اتفقت في أن الوحدات التدريبية خطة تعليمية، تتضمن سلسلة من الإستراتيجيات والأنشطة والخبرات، يهدف إلى تنمية مجموعة من المهارات والمعارف للمتدربين.

وبناًء على ذلك، فإن الباحثة تعرف الوحدات التدريبية أنها: خطة تعليمية، تتضمن مجموعة من المعارف والخبرات والأساليب، والأنشطة المصممة بطريقة منظمة ومترابطة

تهدف إلى تنمية معارف ومهارات واتجاهات المتدربين، باعتماد مبدأي التدريب بمساعدة المدرب والتدريب الذاتي.

7. عناصر تصميم الوحدات التدريبية:

عملية تصميم الوحدات التدريبية تحتاج إلى عناصر محددة تشمل جميع جوانب تصميم الوحدة، حيث حدد تمحيرق أهم العناصر المطلوبة في تصميم الوحدة التدريبة كما يلي: **(محيرق، 2013، ص194-199)**

- **عنوان الوحدة التدريبية:** حيث يتم تحديد العنوان بشكل واضح ويكون فيه دلالة مباشرة على الاحتياجات الأساسية التي يتم تلبيتها من خلاله.
- **أهداف الوحدات** :يجب أن توضع الأهداف في ضوء الاحتياجات التدريبية التي حددت من قبل، وأن تكون الأهداف مرتبطة بعنوان البرنامج ولها دلالاتها المباشرة عليه، كما يجب أن تكون واقعية ومحددة من ناحية المجالات التي سوف يتم تغطيتها خلال الوحدة.
- **تحديدالمتدربين أو المشاركين في الوحدات:** وتشمل تحديد عدد المتدربين الذين يمكن للوحدة استيعابهم، وضرورة وجود تجانس بين المتدربين في وحدة واحد، على أن يتوافر للمتدرب الحدالأدنى من الخبرة التخصصية لتمكنه من المشاركة الفعالة في الوحدة التدريبية.
- **تحديد الزمان الذي تستغرقه الوحدة:** حيث لايوجد مدة مثالية للتدريب، وانما الأصل أن تكون المدة كافية لتحقيق الأهداف الموضوعة.
- **تحديدالموضوعات** التي تمثل محتوى الوحدات التدريبية.
- **اختياروتحديدالمدربين:** حيث يشكل المدرب الوسيلة التي يتمعن طريقها نقل رسالة وهدف التدريب.
- **تحديدأساليب التدريب:** وتكون الأساليب متنوعة بحسب المعارف والمهارات.

- **تحديدالأدوات والمعدات المناسبة:**ويتم تحديد الأدوات الخاصة بتنفيذ الوحدات التدريبية كجهاز العرض """""
- **تحديدأساليب التقييم:** حتى يتم تقييم العملية التدريبية وبخاصة المتدربين، والوحدة التدريبية.
- **تحديد موازنة الوحدة** بجميع عناصرها وبنودها.
- **إعداد الجدول الزمني** والموضوعي للوحدة.

وترى الباحثة أنم نضمن العناصر المطلوبة في تصميم الوحدات التدريبية، ضرورة تحديد التطبيقات اللازمة لموضوعات الوحدة التدريبية، وتحديد المكان الذي سيتم فيه عقد الوحدة التدريبة للمتدربين، وأيضا تجميع الوسائط المتاحة التي يمكن الاستفادة منها في إعداد محتوى الوحدة التدريبيبة الإضافة إلى تحديد المنطلقات الفكرية للوحدة وتحديد الأهداف، ومن ثم تحديد الأدوات وأساليب التدريب ووسائل التقويم، ووضع خطة زمنية للوحدة التدريبية.**(محيرق، 2013، ص45)**

8. خصائص الوحدات التدريبية:

إن الوحدات التدريبية تتسم بعدة سمات منها ما تم تحديده في الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي وهي كما يلي:

- الخصوصية والتفرد.
- يوجه إلى فئات محددة مع المرونة في صياغة المحتوى العلمي.
- غالبا ما يحتوي على عناصر المعرفة التطبيقية.
- تعكس الوحدة التدريبية عادة الرؤية التطبيقية للجهة المنظمة للوحدة.
- قصير في مداه الزمني.
- مكثف في محتواه التعليمي.

وترى الباحثة أن الفاعلية من أهم السمات المميزة للوحدة التدريبية وتشمل تفاعل جميع العناصر المطلوبة لتصميم الوحدات التدريبية وتفاعل المتدرب كذلك، ومنها أيضاً التدريب العملي على المهارات المتضمنة في الوحدة التدريبية مع ضرورة اتقانها لكل متدرب على حدة.

9. الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم الوحدات التدريبية:

هناك اعتبارات أساسية عند تصميم الوحدات التدريبية ذكرها كل من تشمل تغير مرغوب في المعرفة، والمهارات، والمواقف، والإبداع كما يلي:

- تحديد المعلومات الأساسية، وربط المعلومات الجديدة بالسابقة.
- تحديد أهداف المهارات بوضوح (ماذا، وكيف، ومتي، وأين، ولأي درجة.)
- مساعدة المتدربين على مناقشة وجهات النظر وتوضيح القيم، وتأكيد الفوائد والإيجابيات.
- تشجيع المتدربين على المشاركة الإيجابية، ومكافأة الإبداع.

وترى الباحثة أن من الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم الوحدات التدريبية بالإضافة إلى ماسبق:

- ارتباط الوحدة بواقع المتدربين.
- الاستفادة من المعينات التدريبية المتاحة.
- أن تكون الوحدة مصحوبة بأساليب وأدوات التقويم.
- التوافق مع الاحتياجات التدريبية والمشاكل الفعلية للمتدربين. (الطعاني أحمد حسن، 2010، ص66)

10.الخطوات التنفيذية لوضع الوحدات التدريبية لفترة الإعداد:

أولا:يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية للوحدات الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية والواجب وهي:

- تحديد أثر التدريبات السابقة عند اللاعب والكشف الطبي وتقرير شامل عن كل لاعب والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية لكل لعب من خلال الاختبارات.
- تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا.
- تحديد الأهداف الخاصة لكل مرحلة.
- تحديد الملعب والمساعدين والأدوات الخاصة.
- التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة.

11. نماذج تصميم الوحدات التدريبية:

تعددت نماذج التصميم لوحدات التدريبية، تبعاً للغاية التي صممت الوحدة من أجلها، وفيما يلي ذكر لبعض هذه النماذج:

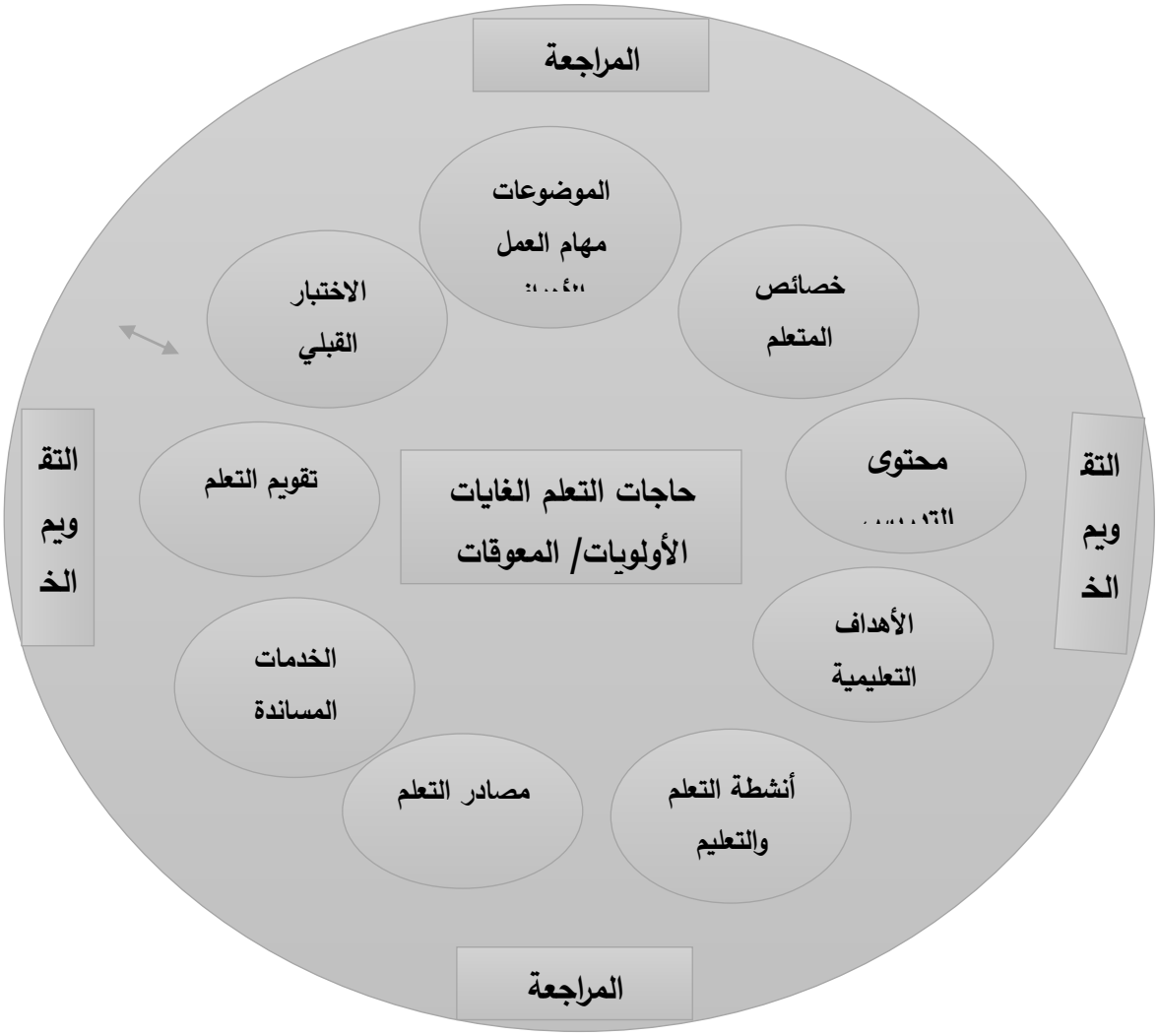
أ-نموذج كمب:

يتصف نموذج كمب بالنظرة الشاملة التي تأخذ بعين الاعتبار جميع العناصر الرئيسية في عملية التخطيط للتدريب، أو التعليم بمستوياته المختلفة، ويساعد هذا النموذج المدربين أو المعلمين في رسم المخططات لاستراتيجيات التعليم بما في ذلك تحديد الأساليب والطرق، والوسائل التعليمية من أجل تحقيق الأهداف.**(الرواضية وآخرون، 2012، ص172)**

ويتكون نموذج كمب من الخطوات التالية كماعرضها(كمب، 1987، ص15-16)

- تحديد حاجات التعلم والغايات والمعوقات والأولويات.
- اختيار الموضوعات والأهداف العامة المناسبة للموضوعات، ثم تحديد الأهداف
- العامة المناسبة للموضوعات والمهمات.
- تحديد خصائص المتدربين
- تحديد محتوى الموضوع وتحليل المهمات المرتبطة بالغايات والأهداف.

- تحديد وصياغة الأهداف التدريبية صياغة سلوكية وإجرائية تشير إلى سلوك
- التعلم المتوقع أن يؤديه المتدرب.
- تصميم نشاطات التدريب والتعليم المناسبة لتحقيق الأهداف المحددة.
- اختيار مصادر التدريب التي تساند الأنشطة التدريبية.
- تحديد خدمات الدعم المساندة.
- إعداد أدوات تقويم التعلم والوحدات التدريبية .
- إعداد الاختبارات القبلية لمعرفة استعداد المتعلمين لدراسة الموضوع



شكل رقم (1): يوضح نموذج كمب لتصميم الوحدات التدريبية

ب- نموذج جيرلاش وايلي (1891)

يتكون هذا النموذج من **(الفقي، 2011، ص63-65)**

- تحديد الأهداف ووصف المحتوى.
- إجراء السلوك القبلي لسلوك المتدربين.
- تحديد وقت ومكان التدريب.
- تحديد استراتيجيات وطرائق التدريب.
- اختيار المصادر والمواد التعليمية المناسبة.
- تقييم الأداء والتغذية الراجعة لضمان انتقال التدري

شكل رقم (2):يوضح نموذج جيرلاش وايلي لتصميم الوحدات التدريبية

ج- نموذج السكارنة:

يتكون هذا النموذج من: **(السكارنه، 2011، ص135-138)**

- التبرير: ويتم فيه تحديد مبررات عقد الوحدة التدريبية.
- الأهداف التدريبية.
- التقويم القبلي: يتم فيه إجراء تقويم بسيط لمعرفة المعلومات السابقة لدى

- المتدربين حول موضوع البرنامج
- اختيار محتوى الوحدة التدريبية وتنظيمها.
- الأساليب والأنشطة والطرق التدريبية.
- البناء أو التركيب المعرفي للمادة التدريبية، واختيار المعينات التدريبية.
- التقويم الختامي

12. خطوات تصميم الوحدة التدريبية:

يمر تصميم الوحدة التدريبية بعدة خطوات يتم اتباعها من أجل الحصول على الصورة النهائية للوحدة التدريبية التي تشمل جميع عناصر الوحدات لتحقيق الأهداف المرجوة منه، حيث أشار كل من **السكارنه والصيرفي** إلى أنتصميم الوحدات التدريبية يتضمن الخطوات التالية:

- تحديد الاحتياجات التدريبية كأساس لتحديد نوع التدريب ومستواه.
- تحديد الأهداف المطلوبة من الوحدة التدريبية (معلوماتية، مهارات، اتجاهات.)
- وضع محتوى واعداد المواد التدريبية.
- اختيار الأساليب التدريبية والتقنيات السمعية والبصرية والوسائط المتعددة.
- تهيئة التسهيلات التدريبية الأخرى (القاعة، الأجهزة والمعدات، وسائل النقلوالمواصلات، الخدمات المساعدة. **(السكارنه، 2011، ص137-146)**
- المواءمة بين عدد الساعات التدريبية التي حددت للدورة ككل وبين إجمالي عدد الساعات التدريبية
- استقطاب المدربين الأكفاء.
- استقطاب المشاركين.
- إعداد الميزانية اللازمة للوحدات.
- إعداد الجدول الزمني للوحدات.

- إعداد خطة الدرس للموضوعات. **(الصيرفي، 2009، ض209-219)**

وأضاف الطعاني من خطوات بناء وحدة تدريبية، تحديد المواد التدريبية وتحديد النشاطات التدريبية ومدة ومكان الوحدة، وتوفير الحوافز كإعطاء المتدرب شهادة تدريب، وفي النهاية ضرورة التقويم للتعرف على انطباعات المتدربين حول الوحدات التدريبية. **(الطعاني، 2010، ص212-214)**

وبناً ء على ما سبق يتضح أن عملية تصميم الوحدات التدريبية تمر بعدة خطوات يتم اتباعها بهدف الوصول إلى الوحدة التدريبية حسب الخطوات التالية:

- تحديد المنطلقات الفكرية للوحدة.
- تحديد الاحتياجات التدريبية الضرورية.
- تحديد الأهداف التعليمية (العامة -الخاصة) للوحدة.
- إعداد المادة التدريبية.
- تحديد الأساليب التدريبية المستخدمة في للوحدة.
- تحديد الأنشطة التعليمية المصاحبة للوحدة.
- تحديد أساليب التقويم في للوحدة.

وقد اتبعت الباحثة الخطوات السابقة أثناء إعدادها للوحدات التدريبية في هذه الدراسة، وجدير بالذكر أن خطوات تصميم وحدة تدريبية تكون قابلة للتعديل من قبل المدرب من حيث محتواها وتسلسلها حسب طبيعة ومتطلبات الموقف التدريبي

12. مقومات نجاح الوحدات التدريبية:

تتميز الوحدات التدريبية ببعض المقومات التي تؤديها إلى النجاح، منها ما حدده السكارنه ما يلي:

- أن يكون المتدربون لديهم الرغبة في التغيير أي شعور الأفراد بالحاجة الماسة للتدريب.

- العمل على مساعدة المتدربين في تحليل الأفكار والمعلومات التي يستقبلونها من المدرب.
- النظر إلى المشاكل التي يعالجها التدريب من عدة محاور وهذه المحاور تتمثل في إعطاء الحرية للمتدربين في إبداء آرائهم ووجهات نظرهم حيال هذه المشاكل وهذا الأسلوب يساعد المتدربين على فهم خبرات متنوعة ويفتح الباب أمامهم لمجالات جديدة في التفكير والتحليل.
- أن تكون الوحدة التدريبية مرنه. **(سكارنه، 2011، ص68)**
- أن يكون الهدف الأسمى للوحدات التدريبية هو معالجة المشاكل التي يعاني منها المتدربون.

وأشار الخليفات إلى بعض مقومات الوحدات التدريبية الناجحة كما يلي:

- أن تتناسب الوحدات التدريبية مع قدرات المتدربين وميولهم.
- القدرة على مواكبة التطور العلمي والتكنولوجي
- أن تعتمد الوحدات التدريبية على الاحتياجات التدريبية للمتدربين التي يجب تحديدها بعناية.
- إتاحة الفرصة لممارسة ما تم التدريب عليه.

وترى الباحثة أن لإقبال المتدربين وتفاعلهم مع المادة التدريبية الدور الأكبر في نجاح الوحدات التدريبية والعملية التدريبية بشكل أوسع، هذا فضلاً عن تصميم وبناء الوحدة التدريبية بكفاءة عالية تشمل التخطيط المنظم لكافة العناصر المطلوبة للوحدة التدريبية، مع مراعاة ملائمة الأسلوب التدريبي مع موضوعات التدريب واحتياجات المتدربين، وتحديد مدة الوحدة التدريبية وتحديد الساعات المقررة لكل موضوع، مع توفر الوسائل والأدوات والأجهزة اللازمة للوحدة. **(الخليفات، 2010، ص120)**

خلاصة:

خلاصة القول لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وأعداد لاعبيه متزنا ومتكاملا من جميع النواحي وخاصة الجانب البدني.

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط ووحدات تدريبية يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع الوحدات التدريبية على تحديد الاحتياج و متطلبات الوحدة التدريبية المناسبة.

الفصل الثاني

الصفات البدنية

تمهيد:

التغيرات المستمرة في السرعة والهجمات المرتدة السريعة هي الإجراءات الرئيسية في كرة القدم، حيث تعتمد نتيجة المباراة على الحفاظ على جودتها حتى نهاية. وهذا لا يتحقق إلاإذا كانت الصفات البدنية عالية المستوى.

ومن بين الصفات البدنية التي تعتبر المحرك الأساسي للأداء البدني السرعة القصوى وهي واحدة من أكثر الصفات البدنية طلبا حيث يتم تقييمها من قبل المدربين لتطوير محتوى البرامج التدريبية.

لهذا سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى بعض من الصفات البدنية، والمؤشرات الميدانية لكرة القدم.

1. الصفات البدنية:

1.1 القوة العضلية:

مفهومها:

في العديد من أنشطة الرياضية والبدنية يعتبر تطوير القدرات على إنتاج قوة كبيرة ذو أهمية بالغة لرفع مستوى الأداء خاصة عند الرياضي النخبة.

يعرفها (Letzelter) بأنها: قدرة الشخص على نقل كتلة جسمه الخاص أو جسم الخصم أو شيء آخر يكمل فيقول بمعنى آخر هي التغلب على مقاومة أو التصدي لها باستعمال العضلات.

يعرفها "ماتفيف" (MATVEEV) هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو التصدي لها عن طريق الجهد العضلي.**(Matveev. L.P,1983، p110)**

تعرف كذلك: درجة الجهد أو التوتر المتضمن في الحركة.

(أمين الخوليوآخرون، 2004، ص287)

أنواع القوة العضلية:

- القوة العضلية القصوى (Force maximale).
- القوة العضلية المميزة بالسرعة (Force vitesse).
- تحمل القوة (القوة المستمرة) (Force endurance).
- القوة العضلية القصوى (Force maximale). **(أمين الخولي وآخرون، 2004، ص13-14)**

أهداف تنمية القوة العضلية:

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.
- زيادة قوة الأربطة العضلية.
- زيادة قوة الأوتار العضلية.

- زيادة قوة العظام. تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه.
- التأثير الإيجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

جدول رقم(2):يوضح تنمية مختلف أنواع القوة العضلية (**Marie Christine Abébéo,P 115)**

نوع القوة	الحمولة القصوى	عدد التكرارات	زمن الراحة بين السلاسل	الايقاع
القوة العضلية القصوى	أقصى حمولة 80% – 100%	من 1 إلى 3	طويل من: 3 إلى 4 د	متوسط
القوة المميزة بالسرعة	متوسط حمولة 45% – 70%	من 6 إلى 10	متوسط من: 2 إلى 2:30 د	الأقصى
تحمل القوة	متوسط حمولة 50% – 70%	من 2 إلى 15	قصير من: 1 إلى 1:30 د	سريع

جدول رقم (03): يوضح تنمية مختلف أنواع القوة العضلية

2.السرعة (Vitesse):

1.2 مفهومها:

هي خاصية أو صفة عصبية (Neuromusculaire) تسمح للرياضي القيام بحركات سريعة أو تكرار عدد كبير من الحركات في زمن قصير، وهي تستدعي اللاهوائي اللاحمضي.

يعرفها مات فياف (Matveev) أنها القدرة على أداء الحركات معينة في أقل زمن ممكن.

سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركاته. (**G. Comti,2009، p10-11)**

تتأثر السرعة بنظامين هما:

* **النظـام العصـبي:** يتمثـل تـأثيره فـي إنقـاص مـدة رد الفعـل الحركـي عـن طريـق الأليـاف العصبية.

* **نظـام العضـلات: le Systeme musculaire:** يتمثـل تـأثيره فـي رفـع إيقـاع الحركـات (Velocité)، وفـي تكبيرهـا وذلـك حسـب مسـتوى نمـو الأليافالعضـلية بمعنـي كلمـا كـان نمـو العضلات كبير كلما كانت سرعة الحركة كبيرة. **(Marie Christine Abébéo,P43)**

2.2 أنواع السرعة:

أ. سرعة ردة الفعل: هي الزمن الذي يستغرقه الرياضي كي يقوم بحركة ما استجابة لإشارة مسموعة أو مرئية (agit au signaléR). **(Gilles Comti,2009)**

ب. التسـارع (La vitesse d ' acceleration):هي قوة السرعة (la vitesse maximal) تتطور بالتدريب المنظم ونجدها عند رياضي العدو لمسافات قصيرة.

ج- سـرعة المقاومـة (la vitesse resistance): هـي التـي تسـمح بالحفـاظ علـى السـرعة القصوىأطول مدة ممكنة.

3.2 تنمية السرعة القصوى:

تعمل على تنمية السرعة بفضل تمارين القوة العضلية، من النوع الديناميكي ذلككون السرعة مرتبطـة بشـكل مـن أشـكال القوة كـذلك باسـتعمال التكـرار علـى مسـافات قصـيرة معاسـترجاع كامـل مهـم جـدا الاسـترجاع حتـى لا نجـد نفسـنا ننمـي المقاومـة. **(Marie Christine Abébéo,P 121)**

*** كيفية تنمية السرعة**

أنواع السرعة	المسافة	عدد التكرارات	عـــدد الاســـترجاع بـــين السلسلتين
ســـرعة رد الفعـــل الجري الخفيف عند سماع	من 3 إلى 5 م	من 5 إلى 7	من 8 إلى 10 ثا (جري خفيف)
التسارع انطلاق أسفل انطلاق واقفا	من 10 إلى 12 م من 15 إلى 20 م	8 6	1 د 1 د و30 ثا
السرعة القصوى الانطلاق بالقصوى سرعة	30م 40م 50م 60م	3 2 1 1	8 د 2 د و18 ثا 2 د و30 ثا 2 د و45 ثا
سرعة المقاومة	100م 120م 100م	1 2 1	4 د 4 د و30 ثا 4 د و30 ثا

جدول رقم(3):يوضح كيفية تنمية السرعة

3- الرشاقة:

3.1تعريفها:

هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة أو اتجاهات على الأرض أو الهواء بدقة وانسحابي وتوقيت صحيح.

المقدرة على سرعة في التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه.

إن الرشاقة هي أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة لممارسة كرة اليد التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مقدرة والتغيير وقدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق. (مفتي إبراهيم، 2001، ص 190)

2.3 مكونات الرشاقة:

- القدرة على رد الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي. القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على التنسيق الحركي.
- القدرة على الاستعداد الحركي.
- القدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

4.المرونة:

4.1تعريفها:

كفاءة أداء حركة لأوسع مدى.**(Gipoulou christin ,2006، p87)**

تعرف كذلك بأنها كمية أو مقدار الحركة، أو مدى الحركة التي يستطيع الفرد عملها لكل مفصل عندما تستطيع لمس أصابع قدميك معين ثني خفيف للركبتين، أو لمس أصابع يديك خلف ظهرك، فذلك يعني أنك تتمتع بالمرونة لهذه المفاصل. (**Gipoulou christin ,2006، p87)**

يميز البعض بين مصطلح المرونة (flexibilité) ومصطلح الحركة (mobilité) باعتبار بأن المرونة تعبر عن نتائج الكلى لحركة جميع مفاصل الجسم، بينما يعني مصطلح الحركة في المفصل الواحد. **(أمين الخولي وآخرون، 2004، ص280)**

2.4أهمية المرونة:

- تسهل على الرياضي اكتساب المهارات الحركية المختلفة والادعاءات الخطية.
- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- تساهم في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية. **(أمين الخولي وآخرون، 2004، ص280)**

3.4أنواع المرونة:

أ. المرونة العامة: هي عندما يصل مقدار معظم أنظمة المفاصل بالجسم إلى مدى كبير من التطور.

ب. المرونة الخاصة: هي عندما يصل مقدار حركة معينة بالجسم إلى مدى كبير من التطور حسب الرياضة التخصصية، ففي كرة اليد مثلا يجب أن يتمتع المرفق بمرونة كبيرة.**(أمين الخولي وآخرون، 2004، ص190)**

ج. المرونة المتحركة: هي عندما يصل مقدار حركة إلى مدى كبير باستعمال الانقباض العضلي(Muscule agoniste). وبتمدد العضلات (Muscule antagost).

د. المرونة السالبة: تمثل مدى الأقصى لحركة المفصل التي يتمكن الرياضي من الحصول عليها

بمساعدة قوة خارجية (زميل، أثقال... إلخ) بواسطة قدرة التمدد واسترخاء العضلات.

4.4طرق تنمية المرونة:

هناك ثلاث طرق لتنمية المرونة: **(أمين الخولي وآخرون، 2004، ص191)**

أ. المطاطية الثابتة (Statique stretch): تتطلب تحريك المفصل بالتدرج لأقصى مدى، ثم الثبات من 10 إلى 60 ثانية.

ب. المطاطية المتحركة (Dynamique stretch): تتطلب أداء الحركة على المدى الكامل للمفاصل بشكل متحرك مثل ثني الجذع أماما، أسفل وتكرار الضغط.

ج. **الانقباض والارتخاء:** تتطلب عمل سلسلة من الانقباضات المتتالية مع الاسترخاء للعضلة يتبعها أقصى انقباض من خلال مطاطية العضلة سلبيا (أي بمساعدة والثبات من 4 إلى 5ثواني.

5. التحمل:

5. 1 مفهوم التحمل:

يعرف التحمل بأنه: مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دونهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقارنة التعب.**(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص147-148)**

كما يعرف بأنه: قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لفترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات.(**Derouiche.M et Hadj Aissa، 2006/2007، p 09)**

3.5 أهمية التحمل:

تكمن أهمية التحمل في كونها القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها العديد من الرياضات، فهي تعتبر المؤشر التي يعرف من خلالها المدرب الحالة البدنية للاعب. إذا كانت هذه الصفة متطورة بشكل عالي للاعب فإن ذلك يحسن من أداءه لمدة طويلة ويجعله أكثر قدرة على تحمل شدة وحجم حمل التدريب كم يؤثر بطريقة غير مباشرة في تطوير الصفات البدنية الأخرى.

3.5 أنواع التحمل:

أ – **التحمل العام:** هو القدرة على القيام بجهد بدني لمدة طويلة باستعمال أكبر عدد ممكن من المجموعات العقلية كما يعمل على تنمية القدرة على التهوية (العمل الهوائي). يمكن

اعتباره كذلك: "القدرة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يساهم في إكساب الفرد رياضي التحمل الخاص".

ب-التحمل الخاص: يعرفه **(ابراهيم شعلان، 1989، ص98):**

"التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخططية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب والاجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء.

هناك نوعان من التحمل وذلك حسب الاستقلاب الطاقوي التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي. **(مفتي إبراهيم، 2001، ص 159)**

ج- التحمل الهوائي:

يرتبط التحمل الهوائي بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه فزيادة استهلاك الأوكسجين تعكس بشكل كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة.

أهم آثار التحمل الهوائي على الرياضي:

- إطالة فترة الأداء قبل أن يحل التعب على اللاعب.
- تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة ويقلل احتمالات الإصابة.
- يحدث تحسن في السعة العضلية لتحمل الأنسجة الرياضية التي تتميز بطول مدة منافستها.
- تحسن في كفاءة نظم توصيل الأوكسجين الذي يؤدي إلى تحسن نظام الأكسدة.
- زيادة في نظام الأنزيمات المشاركة في أكسدة الدهون.
- استمرار الأداء لفترة طويلة أو قد يتم على مراحل طويلة نسبيا. **(مفتي إبراهيم، 2001، ص159)**

د- التحمل اللاهوائي: وينقسم إلى:

- **التحمل اللاهوائي الفوسفاتي:**

ويعتمد على انتاج أقصى طاقة أو أداء ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي ويعرف أيضا النظام اللاهوائي بعدم وجود حمض اللبن ويحدد زمنيا بأقل من 10 ثواني ومن 25 إلى 30 ثانية في السعة.

- **التحمل اللاهوائي اللبني:**

وهو القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي وهذا بوجود حمض اللبن ويحدد زمنيا وفق قدرة من 30 إلى 90 ثانية وبسعة من 03 إلى 04 دقائق. **(أبو العلاعبد الفتاح، نصر الدين رضوان، 1993، 163)**

أهم مميزاته:

- يحسن التدريب اللاهوائي كفاءة الحركات وفاعلية الحركة الأفضل، تحتاج إلى طاقة أفضل.
- تزداد سعة النظم إنتاج الطاقة داخل العضلة بزيادة التدريب اللاهوائي. **(مفتي إبراهيم، 2001، ص 165)**

3-5-4- تنمية التحمل: يعتمد على العناصر التالية:

- المستوى العالي في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين;VO2 max .
- عتبة لا هوائية عالية.
- من السرعة (0) إلى السرعة القصوى يبقى العمل بنظام الهوائي.
- ارتفاع نبضات القلب تتراوح ما بين 120-160 ن/د.

6. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم(الصفات البدنية):

1.6 هناك عدة تقسيمات للصفات البدنية نرى منها:

– التقسيم الأول: يقسمها محمد صبحي حسانين إلى ستة مكونات للياقة البدنية وهي القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، الجلد العضلي، السرعة، المرونة، الرشاقة.

– التقسيم الثاني: يقسمها هارسون كلارك في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر حركية وكما يلي: القدرة، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، القوة العضلية، السرعة، التحمل العضلي

– التقسيم الثالث: يقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمسة قدرات بدنية أساسية أو خمسة صفات بدنية أساسية die physischen grandeigenschaften وكما يلي:

– التحمل

– القوة العضلية

– السرعة

– المرونة

– الرشاقة

– وتسمي بجانب القدرات والصفات البدنية، القدرات والصفات الحركية والفسيولوجية.**(بسطويسي أحمد، 1999، ص109).**

التحمل :

– يعرف الحمل بأنه " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في كفاءته".

– أو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب".**(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص148).**

– ويقصد بالتعب الهبوط لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد، وهناك أنواع متعددة من التعب، منها:

– التعب الحسي: إرهاق الحواس مثل تعب الحواس في رياضة الرماية

– التعب الانفعالي: كنتيجة للخبرات الانفعالية الحادة، كما هو الحال عقب الاشتراك في المنافسات الهامة التي تتميز بالكفاح والمنافسة.

– التعب البدني: كنتيجة للعمل البدني، أو النشاط العضلي. **(بسطويسي أحمد، 1999، ص180).**

2.6 أنواع التحمل:

التحمل العام:يعرف بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية"

التحمل الخاص: يعرف بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ضهور هبوط في مستوى الأداء".

– وبدوره ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه إلى:

– **تحمل الأداء:** يعرف بأنه المقدرة على إستمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

– **تحمل السرعة:** يعرف بأنه المقدرة على أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص139).

3.6 القوة العضلية:

تعد من بعض الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى، ويذكر سيد عبد جواد بأن القوة العضلية ضمن العناصر البدنية الهامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة.**(بلواضح عماد الدين، 2018، ص20).**

– يعرفها شتيلر 1973 stiehler "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية".

– يتفق ماتفيف 1964 مع شتيلر في تعريفهما للقوة العضلية، حيث يعرفها ماتفيف أيضا "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفةحيث تمثل المقاومات في نضر ماتفيف ما يلي:

– التغلب على ثقل خارجي، عند لاعبي الأثقال.

– التغلب على وزن الجسم، عند لا عبي الوثب والجمباز.

– التغلب على منافس، عند لاعبي المصارعة والملاكمة. (بسطويسي أحمد، 1999، ص113).

4.6 إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

– القوة الإنفجارية.

– القوة المميزة بالسرعة.

– تحمل القوة (القوة المستمرة).

– القوة العضلية القصوى (العظمى).

– وترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز وذو علاقة كبيرة بالفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة وكما يلي:

5.6 السرعة:

ينضر إلى السرعةكمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي، وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

– هي "إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن".

– وتعرف "القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن".

– وتعرف "أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع". وبذلك يمكن اعتبار التعاريف السابقة شاملة لمعنى ومصطلح السرعة بوجه عام.**(بسطويسي أحمد، 1999، ص148)**.

1.5.6 أهمية السرعة:

– مكون هام في العديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

– تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

أنواع السرعة: هناك عدة أنواع للسرعة هي كما يلي.

سرعة رد الفعل (سرعة الإستجابة): تعرف بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن" وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل.

سرعة رد الفعل البسيط: ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ضهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الإستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري.

سرعة رد الفعل المركب: ويعبر عنها الزمن المحصور بين ضهور مثير للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط.

سرعة الفعل المنعكس: ويعبر عنها الزمن المحصور بين ضهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.

سرعة الحركة الوحيدة: تعبر عن السرعة المبذولة عند أداء حركة ما ولمرة واحدة أي غير متكررة، وبذلك يمكن قياسها بالزمن المستغرق منذ بداية الحركة وحتى نهايتها.

سرعة التردد:تظهر سرعة التردد من خلال أداء حركات متكررة ومتشابهة في زمن معين كحركات الجري والسباحة والتجديف والدراجات حيث تسمي تلك السرعة بالسرعة الانتقالية.**(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص204)**.

المرونة :

– يعرفها هاراعلى أنهاإمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن."**(بسطويسي أحمد، 1999، ص221)**.

– تعرف كذلك بانها المرونة المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل".**(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص194)**.

7. خصائص ومميزات الفئة العمرية(اقل من 19 سنة):

1.7 مفهوم المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة انتقالية من الطفولة إلى مراحل أخري من النموتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريف دقيقا ومحددا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

2.7 أطوار المراهقة:

يختلف علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة، فبعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين (10–12) سنة، بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين (13–19) سنة. وبداية المراهقة تختلف من فرد إلى أخر ومن مجتمع لأخر فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم في يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر ويقسمها العلماء إلى ثلاثة مراحل:

المراهقة المبكرة: (12–14) سنة:إنها المرحلة الأهم والأعمق في مسيرة النمو باتجاه النضج، لأنها تمثل نهاية الطفولة وولادة الكائن في شكله النهائي وفي شخصيته الخاصة، التي ترافقه طيلة العمر.

– ونضر "الهنداوي" بأنها فترة تتسم بالإضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الإستقرار النفسي والإنفعالي بالقلق والتوتر والمشاعر المتضاربة. **(علي فلاح الهنداوي، 2002، ص292–293).**

المراهقة الوسطي:(15–18) سنة: هذه المرحلة تتميز بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة وباتجاه إلى تقبل الحياة لكل ما فيها من اختلافات وفي هذه المرحلة يخف الإنكفاء على الذات ومراقبة ما يجري في داخل من تغيرات ليحل محلها إنفتاح على عالم الكبار من أجل العمل على تحقيق التوازن بين الرغبات والإمكانات.**(عبد الغاني الديدي، 1995، ص18).**

المراهقة المتأخرة: (19–21) سنة: في هذه الفترة تتعادل إهتمامات (يبدو ذلك من خلال الميل إلى تغيير المهنة أو الإختصاص) ويقل الإهتمام بالرياضة لحساب الإهتمام بالنشاطات الإجتماعية والثقافية والدينية.

– وفي هذه المرحلة تتم العودة إلى الموضوعية التي تهدف إلى التعامل مع الواقع والسيطرة عليه عن طريق فهمه وتفسيره (إستعمال اللغة).

8. خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

1.8 النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.

2.8 النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة

الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

3.8 النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- عواطف وطنية، دينية وجنسية.
- أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.**(بلواضح عماد الدين، 2018، ص36).**

خلاصة:

تتطلب كرة القدم لاعب ذو لياقة بدنية عالية، وبذلك فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد حيث أن كرة القدم الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك في تنمية الصفات البدنية وخاصة السرعة القصوى التي تعد من أولى المتطلبات البدنية ومن أساسيات مباريات كرة القدم التي يحتاجها اللاعب ويتحملها في ظروف هوائية إذ يعتمد عليها بشكل كبير.

لذا وجب على كل مدرب أو محضر بدني الإلمام بأهم الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بالأخص التركيز على أهم المؤشرات والخصائص الفيزيولوجية الخاصة بها وتطبيق عليها الطرق التدريبية خاصة ومختارة بعناية من أجل المساعدة في تنمية القدرات البدنية بشكل فعال وبالتالي الوصول إلى مستوى عال من التطور وهذا يؤدي بالضرورة إلى تحقيق نتائج جيدة.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفرد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

1. تعريف كرة القدم:

1-1. التعريف اللغوي:

كرة القدم Foot Ball: هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المرفوعة والتي سنتحدث عنها فتسمى Soccer.**(رومي جميل، 1986، ص05)**

1-2. التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعة، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكاك موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشاؤها آنذاك، تم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس. **(فيصل رشيد عياش، 1997، ص12)**

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرض ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أ] 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأ] خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

2. أهمية كرة القدم في المجتمع:

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

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

***الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

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

* **الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.**(أمين الخولي، 1996، ص132)**

3.المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاونا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.**(حسين عبد الجولد، بس، ص25)**

4-أهداف رياضة كرة القدم:

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

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

إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

5 – خصائص كرة القدم:

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- الضمير الجماعي: وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.

والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم.كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة. **(مناهج التربية البدنية، 1984، ص29)**
- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.
- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.
- لحرية:اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا ".(زيدان وآخرون، 1995، ص46)

6.المتطلبات البدنية لناشئي كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة

الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.**(حسن أحمد الشافعي، 1998، ص23)**

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

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

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. **(أمر الله أحمد البساطي، 1990، ص70)**

الإعداد البدني العام: (préparationphysique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة. ..الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).**(michel pradete.1997.p22)**

الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

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

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

(أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص63)

7.عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم:

التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.(ahmed khlifi.1990.p107)

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

القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياجاللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.**(أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص125)**

السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.**(قاسم حسن، 1984، ص48)**

تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث

تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. **(حسن السيد أبو عبده، 2001، ص60)**

الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.**(قاسم حسن، مرجع سابق، ص185)**

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

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

أولا:القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا:القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا:القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.**(محمد حسن علاوي، 1994، ص85)**

المرونة:

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

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقةونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في

التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.**(pirre wullacki.1990.p145)**

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب.**(أبو العلا عبد الفتاح، 1994، ص395)**

الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانبالإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل:التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات

المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء...**(حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص127)**

8. بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

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

حب اللاعب للعبة:

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

الثقة بالنفس:

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

التحمل وتمالك النفس:

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

المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

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

الكفاح:

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

التصميم:

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

9. القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأشيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب والبدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة. **(حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص21)**
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة.
- –هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.
- بصفتها نشاطا جماعي،فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطء،من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات

وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ

تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه. **(حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص131)**

تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. **(زيدان وآخرون، مرجع سابق، ص49)**

10.خطط اللعب التدريبية للناشئين:

خطط اللعب تعني:قدرة كل لاعب، والفريق ككل، في العمل كوحدة خلال المباراة، وذلك باستخدام المباراة الأساسية في تحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وفي نفس الوقت مع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق.

ويمكن تقسيم خطط اللعب:

- خطط فردية هجومية ودفاعية.
- خطط جماعيةوخطط الفريق الهجومية والدفاعية.

وهذا التقسيم وتفرعه يعنيوضع واجبات معينة مناسبة لكل لاعب من خلال العمل الجماعي. بمعنى أنه لو قام لاعب بأداء الخطط الفردية وليس في إطار العمل الجماعي فإن

تأثيره سيكون سلبي على أداء الفريق مما يعرقل فاعليته ووصوله للنصر، وخطط اللعب الفردية لكل لاعب ترتبط ارتباطا وثيقا بخطط اللعب الفرديةلزميله اللاعب الآخر، وهذا يجعل العمل جماعيا بين الإحدى عشر لاعبا. ومباراة كرة القدم تصبح مسلية ومبهجة مادام أن هناك هجوما من الفريقين المتنافسين في محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف. وفي نفس الوقت يقوم كل دفاع بمحاولة منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرماه

11. علاقة اللياقة البدنية للناشئين بالتكوين في كرة القدم الحديثة:

كرة القدم الحديثة تستدعي أن يقوم اللاعب بالتحرك طوال وقت المباراة واللاعب الذي تستنفد قواه خلال المباراة يصبح عالة على فريقه. وسرعة اللعب هي سمة كرة القدم الحديثة لذلك أصبح من الضروري أن يتصف لاعب الكرة بالسرعة. من هذا المنطلق أصبح أول شرط يجب أن يضمه مدربو الأشبال عند اختيار اللاعبين الناشئين أن يكون اللاعب سريعا أولا ثم تأتي بعد ذلك مهارته، فلمهارة يمكن أن يكتسبها اللاعب بالتمرين، أما السرعة فهو يولد بها ولا يمكن إلا أن تحسن فقط. لذلك فنصيحتي للمدربين أن يختاروا من بين المئات الذين يتقدمونإليهم صيفا للانضمام لمدارس الأشبال أن يختاروا أولا اللاعبين ذوي السرعة العالية ثم بعد ذلك يختارون من هؤلاء من يمتازون بإجادة المهارات الأساسية. إن اللاعب البطيء الآن لا وجود له في كرة القدم الحديثة، وإذا لم يراعي ذلك المدرب أصبح فريقه لا يمكنه أن يجاري الفرق الأخرى ويكون معرضا للهزيمة.

وأهم الصفات التي يجب أن يطورها المدرب في لاعبيه هي:السرعة، والتحمل، والقوة، والرشاقة، والمرونةومن الطبيعي أن هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض، فالمدرب لكي يحسن من سرعة اللاعب لابد وأن يعطي تمرينات قوة لمجموعة العضلات التي تعمل في الجري والوثب عاليا. كما أن التحمل يصل إليه اللاعب بتكرار تمرينات السرعة، والسرعة والرشاقة مرتبطتان ببعضهما البعض وتؤثر كل منهما في الأخرى – لابد وأن يلاحظ المدرب

أن تدريب اللياقة يكون في أول فترة الإعداد بدون كرة ثم يلي ذلك طريقة التدريب على المهارات مرتبطة بتطوير اللياقة البدنية للاعب. وفي نهاية فترة الإعداد وخلال موسم المباريات فإن التدريب على اللياقة البدنية مرتبط بالتدريب على المهارات والخطط، أي أن التمرين الواحد يعمل على تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت هو تدريب على المهارات والخطط، وهي تعطى في الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية.

ويجب أن يدرك المدرب أن لاعب الكرة الحديثة هو الذي يستطيع أن يسيطر بدقة على الكرة بسرعة وأن يتحمل ذلك طوال زمن المباراة. **(حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص145)**

خلاصة

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

الفصل الرابع

تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث ، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

الدراسة الاستطلاعية

لضمان السير الحسن لتجربة البحث، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 07 لاعبين ينشطون في المدرسة الكروية النادي الهاوي اتحاد برج بوعريريج وكان الهدف منها التأكد من صدق الاختباراتالوقوف على الصعوبات التي تواجهنا وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.

منهج الدراسة:

إن مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات، هي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية، التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة التجريبية)، إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل.

ويعرف المنهج **انه:" مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".(عثمان حسن عثمان، 1998، ص29)**

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي لأنه أفضل مناهج البحث العلمي يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

مجتمع البحث:

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته، تحديدا واضحا ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون أفراد البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات.

أما مجتمع الدراسة فتمثل في اللاعبين الناشطين في مدينة برج بوعريريج البالغ عددهم حوالي90 لاعب في فئة أقل من 17 سنة ينشطون في حوالي 06 أندية.

عينة الدراسة:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي". **(رجاء محمود أبو علام، 20111، ص160)**

كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عمدي، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وعينة البحث تمثلت في اللاعبين الناشطين في النادي الهاوي الأمل برج بوعريريج.

تحديد متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو:

تأثير البرنامج التدريبي المقترح

-تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. **(مروان المجيد إبراهيم، 2000، ص141)**

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد **المتغير التابع الذي هوا السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم.**

مجتمع وعينة البحث:

ويقصد بها النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان ومجتمع بحثنا تمثل في اللاعبين الذين ينشطون على مستوى قطر ولاية المسيلة لصنف الأواسط.

تمثلت عينة البحث في فريق الرابطة الولائية لكرة اليد باتنة

- المجموعة التجريبية وتشمل 13 لاعبمن النادي الهاوي الامل برج بوعريريج.
- المجموعة الشاهدة وتشمل 13 لاعبالنادي الهاوي نجم برج بوعريريج

تم اختيار العينة عشوائيا وبطريقة تخدم البحث، وقمنا باختيار 20% من الفريق كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار.

4-6-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فنتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في النادي الرياضي.

الاختبارات المستخدمة:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى

الأدوات المستخدمة:

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر بعد (30 م) للنهاية.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، صافرة.

إداريا الاختبار:

- مسجل / يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً.
- موقت عدد (2) / يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

طريقة الأداء:

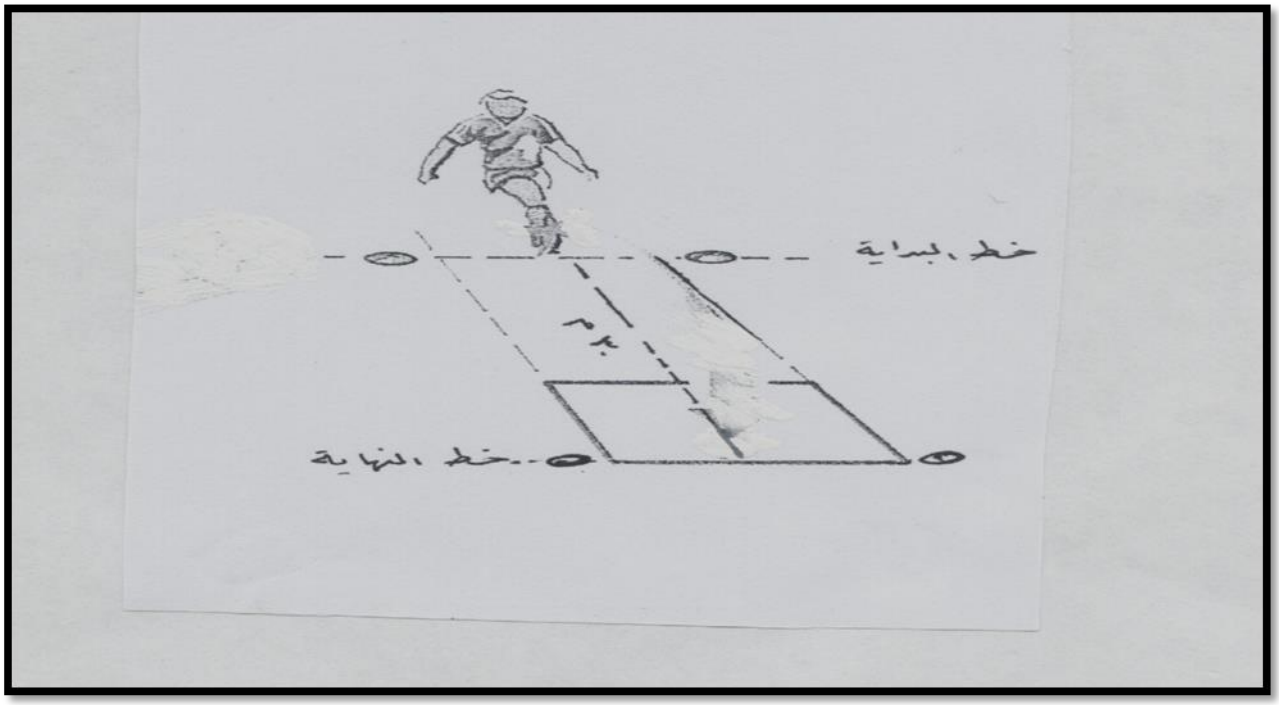
يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية.

تعليمات الاختبار:

- لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم أجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم.
- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

طريقـة التسـجيل: يحتسـب الـزمن لأقـرب (100/1) ثانيـة. (شـامل كامـل وكـاظم الربيعـي، 1997، ص149)

شكل رقم (3):يوضح طريقة أداء اختبار ركض 30م



اختبار 30 متر بالكرة وبدون كرة

حدود الدراسة:

- المجال المكاني:

تم البدء في الدراسة بمجرد ضبط عنوان الدراسة حيث بدئنا في الجانب النظري منذ شهر جانفي 2024 أما في ما يخص الجانب التطبيقي فقمنا بتطبيق الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي في ملعب ضيافات السعيد

- المجال الزماني:

بعد تحديد موضوع الدراسة قمنا بالعمل في المؤسسة حيث أجريت الاختبارات على النحو التالي:

- **الإختبار القبلي:** 04 فيفري 2024.
- **الإختبار البعدي:** 10 مارس 2024

- **المجال البشري:** شمل المجال البشري عينة البحث التي أجريت عليها الاختبارات والتي ضمتلاعبا مقسمة إلى مجموعتين شاهدة وتجريبية، بحيث تتراوح أعمارهم من 16 إلى 17 سنة.

الخصائص السيكومترية للأداة:

- **ثبات الاختبار:**

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين". **(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص1993، ص52)**

قمنا بإعادة الاختبار بعد أسبوعين على نفس العينة المتكونة من 07 لاعبينمن خارج العينة الأصلية وفي نفس الظروف وهذا من أجل حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار

- ✓ نتائج ثبات اختبار سرعة بدون كرة تساوي 0.91.
- ✓ نتائج ثبات اختبار السرعة بالكرة تساوي 0.93.

الرقم	إسم الإختبار	معامل الإرتباط	معامل الصدق
01	اختبار سرعة بدون كرة تساوي	0.91	0.95
02	اختبار السرعة بالكرة	0.93	0.96

جدول رقم(4):يوضح نتائج معامل ثبات الإختبار

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة ثبات الاختبار المستعمل في الدراسة جد عالية وعليه يمكننا الاعتماد على الاختبار لتحقق من فعالية البرنامج التدريبي.

صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار نقوم بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$

موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية الاختبارات البدنية التي تعتمد على الفروق بين المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق لـ (T) المحسوبة والجدولية، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

*** تجانس العينة**

تمت دراسة التكافؤ بين العينتين من حيث ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع وذلك اعتمادا على ما خلصنا إليه من نتائج الدراسات السابقة حيث تم ضبط هذه المتغيرات الأنتروبومترية وهذا حتى تكون الدلالة الإحصائية راجعة إلى أثر المتغير المستقل لوحده.

جدول رقم(5):يوضح خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	العينة التجريبية		العينة الظابطة	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن (سنة)	16.800	0.553	16.750	0.681
الطول (متر)	1.65	0.060	1.67	0.055
الوزن (كغ)	66.147	6.294	65.600	5.700
إختبار س/ق	11.93	0.865	11.90	0.855

تجانس عينة الدراسة:

تمت دراسة التجانس بين العينتين من حيث ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع وذلك اعتمادا على ما خلصنا اليه من نتائج الدراسات السابقة حيث تم ضبط هذه المتغيرات الأنتروبومترية وهذا حتى تكون الدلالة الإحصائية راجعة إلى إثر المتغير المستقل لوحده.

وبالاعتماد على برنامج المعالجات الإحصائية (SPSS) نسخة 21 وذلك لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمختلف المتغيرات، اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين وذلك لتحقق من تجانس العينتين التجريبية والضابطة.

تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17. وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج.

10 المعالجة الإحصائية:

المتوسط الحسابي: يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها.

الانحراف المعياري: هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار.

ستيودنت: هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم.

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل الكشف عن الحقائق البحوث العلمية، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهي عبارة عن مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها وهذا ما حاولنا القيام به في فصلنا هذا.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

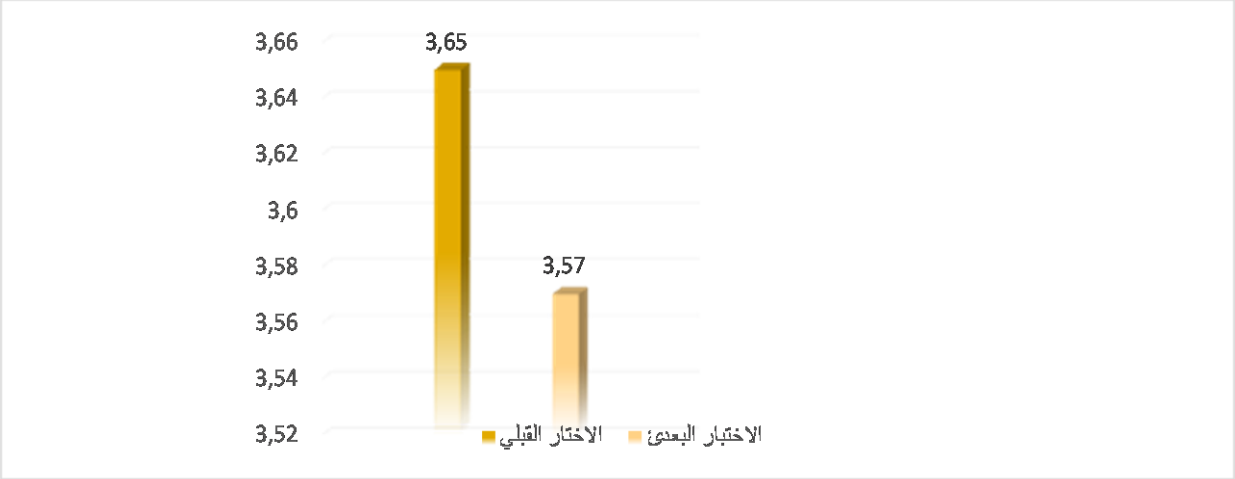
عرض تحليل ومناقشة النتائج

1. الاختبارات للمجموعة التجريبية (اختبار السرعة بدون الكرة)

جدول رقم(6):الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tالمحسوبة	Tالجدولية	مستوىالدلالة 0.05
الاختبار القبلي	13	3.65	0.27	5.75	1.79	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	13	3.57	0.44			

المصدر:spss,الاصدار 21



شكل رقم (4):يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي3.65 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 3.57 ثا ومنه T المحسوبة تساوي

(5.75) ومن خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

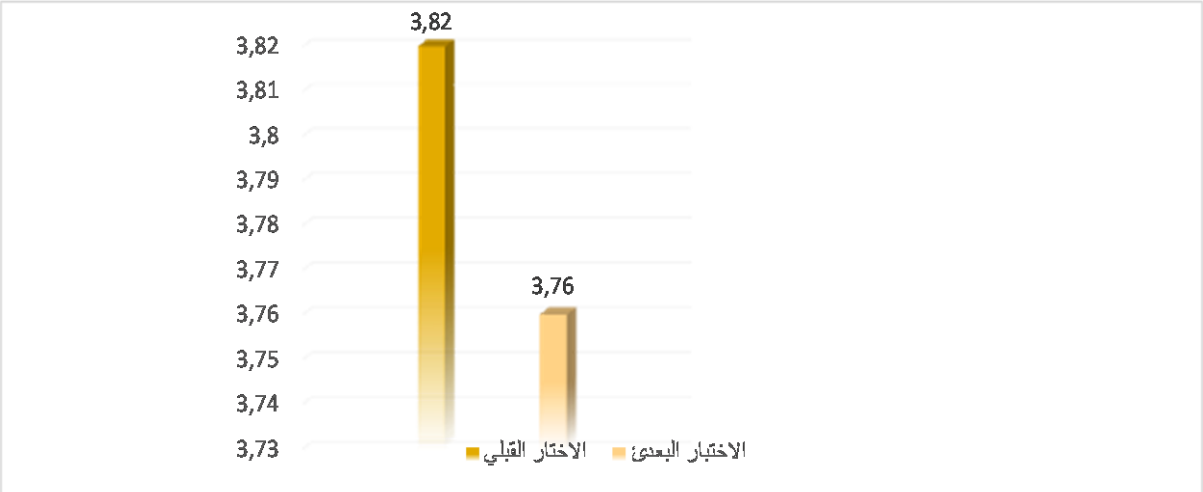
المجموعة التجريبية

الاختبارات للمجموعة التجريبية (اختبار السرعة بالكرة)

جدول رقم(7):الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	Tالجدولية	مستوىالدلالة 0.05
الاختبار القبلي	13	3.82	0.41	3.78	1.79	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	13	3.76	0.44			

المصدر:spss,الاصدار 21



شكل رقم (5):يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.

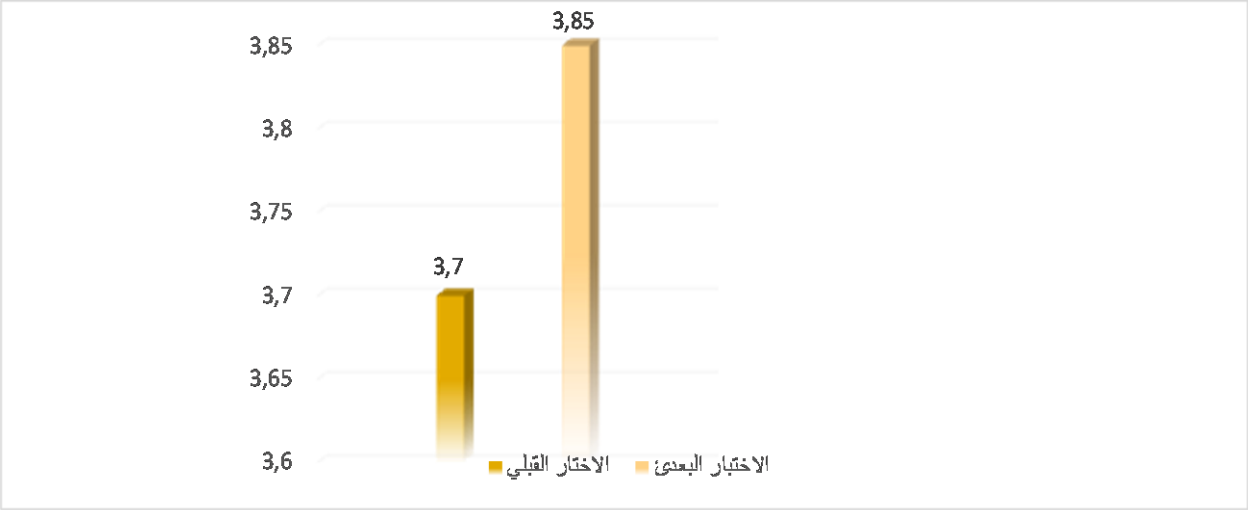
من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 3.82 ثا والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي .....ثا ومنه T المحسوبة تساوي 3.78 ومن خلال ذالك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوي الدلالة .0.05

2- الاختبارات للمجموعة الضابطة اختبار السرعة بدون الكرة

جدول رقم(8):الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tالمحسوبة	Tالجدولية	مستوىالدلالة 0.05
الاختبار القبلي	13	3.70	0.86	0.92	1.79	غير دالة إحصائيا
الاختبار البعدي	13	3.85	0.79			

المصدر:spss,الإصدار 21



شكل رقم (6):يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بدون الكرة للمجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 3.70 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 3.85 ومنه T المحسوبة تساوي 0.92.ومن خلال ذلك نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أصغر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

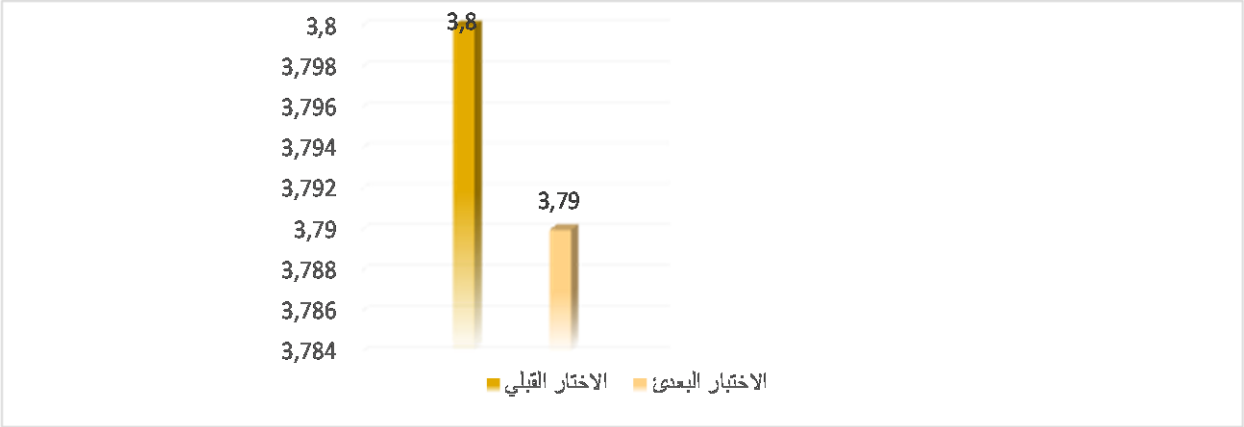
المجموعة الضابطة

الاختبارات للمجموعة الضابطة اختبار السرعة بالكرة

جدول رقم(9):الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	13	3.80	0.22	-3.84	1.79	غير دالة إحصائيا
الاختبار البعدي	13	3.79	0.26			

المصدر:spss,الاصدار 18



شكل رقم (7):يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 3.80 ثا والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 3.79 ثا ومنه T المحسوبة تساوي3.84- ومن خلال ذلك نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة اصغر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

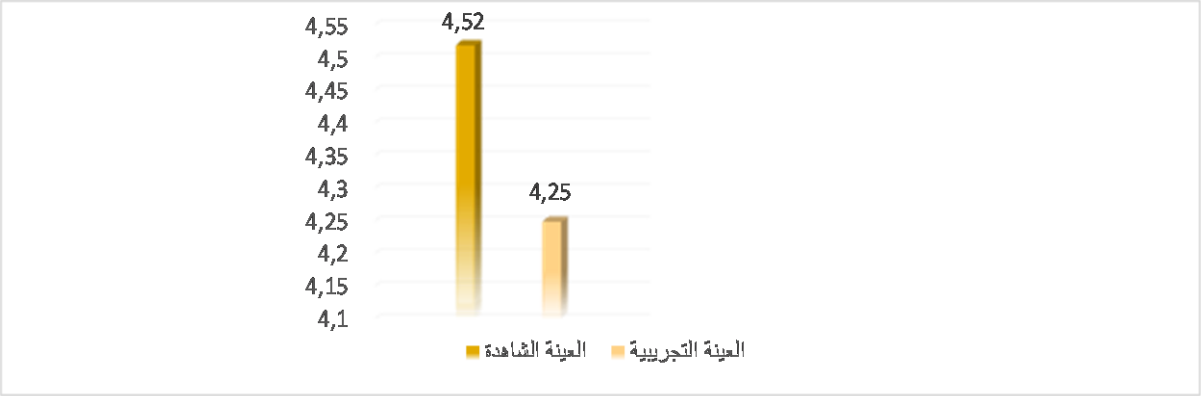
- نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين

اختبار السرعة بدون الكرة :

جدول رقم(10):الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بالكرة) للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tالمحسوبة	Tالجدولية	مستوىالدلالة 0.05
العينة الضابطة	13	3.79	0.26	2.43	1.71	دالة إحصائية
العينة التجريبية	13	3.76	0.44			

المصدر:spss,الإصدار 21



شكل رقم (8):يبن نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بالكرة) للمجموعةالضابطة والتجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.76 ثا، وانحراف معياري مقدر بـ0.44، والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 3.76، وانحراف معياري مقدر بـ0.26 وبلغت (T) المحسوبة 2.43 وبمقارنتها مع(T) الجدولية التي تساوي1.71عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين العينتين، ويعني أن هناك تطور ملحوظ في السرعة بدون كرة لصالح العينة التجريبية التي عملت وفق البرنامج التدريبي المقترح.

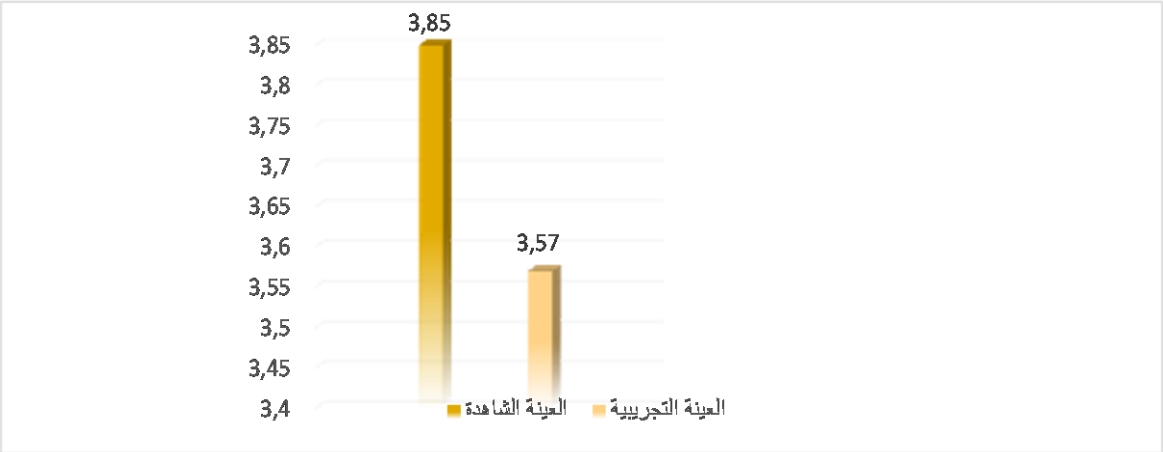
- نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين

اختبار السرعة بالكرة:

جدول رقم(11):الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة الضابط والتجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tالمحسوبة	Tالجدولية	مستوىالدلالة 0.05
العينة الضابطة	13	3.85	0.79	11.05	1.71	دالة إحصائية
العينة التجريبية	13	3.57	0.44			

المصدر:spss,الاصدار 21



شكل رقم (9):يبن نتائج الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعةالضابطة والتجريبيةبين الاختبار القبلي والبعدي.

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.57ثا، وانحراف معياري مقدر بـ 0.44، والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 3.85، وانحراف معياري مقدر بـ0.79 وبلغت (T) المحسوبة 11.05 وبمقارنتها مع (T) الجدولية التي تساوي1.71 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين العينتين، ويعني أن هناك تحسن ملحوظ في إختبار الجري بالكرة لصالح المجموعة التجريبية التي عملت وفق البرنامج التدريبي المقترح

مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بعرضها وتحليلها في هذا الفصل نأتي إلى مناقشة الفرضيات بالوصول إلى أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث وذلك بإسقاط المفاهيم النظرية على الدراسة التطبيقية ومقارنتها.

مناقشة الفرضية الأولى:

انطلاقا من نتائج اختبار البدنية، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (5) و(6) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي:

اختبار السرعة بدون كرة 3.78.

اختبار السرعة بالكرة5.75

وبمقارنة النتائج معا (t) الجدولية نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعديويعزى هذا التحسن إلى تطبيق العينة للبرنامج التدريبي الذي تم بنائه وفق طرق علمية وأكاديمية.

مناقشة الفرضية الثانية:

استنادا إلى الأرقام المسجلة في الاختبارات المهارية الخاصة بالعينة التجريبية ومن خلال الجداول (07) و(08) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي:

اختبار السرعة بدون كرة 0.92

اختبار السرعة بالكرة3.84-

وبمقارنة النتائج معا (t) الجدولية نجد أنها معنوية وغير دالة إحصائية وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح العينة الضابطةويمكن أن نفسر عدم وجود أي تحسن بالنسبة للعينة الضابطة هو عدم تعرضها للبرنامج التدريبي المقترح وإعتمادها على طريقتها المعتادة دون تغيير.

مناقشة الفرضية الثالثة:

أما فيما يخص نتائج المتحصل في المقارنة بين الإختبارات البعدية والمخوضحة في الجداول (09) (10)، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي:

- ❖ اختبار السرعة بدون كرة 2.43
- ❖ اختبار السرعة بالكرة11.05

وبمقارنة النتائج معا (t) الجدولية نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح المجموعة التجريبية ويمكن أن نفسر هاته الفروق هو إعتماد العينة التجريبية على البرنامج التي تم وضعه من طرف الباحث والذي إعتمد فيه على مجموعة من الخبرات الأكاديمية والمعرفية.

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة والمتمثلة في للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم.

الاقتراحات والتوصيات:

الإقتراحات:

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

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

التوصيات:

على ضوء النتائج وإستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات التالية:

- ✓ الاستعانة بالوحدات التدريبية المقترحة قيد البحث لتدريب اللاعبين الأكابر وكذلك الناشئين لتحسين صفة السرعة القصوى لدى لاعبي أندية الأقسام خاصة للفئات الصغرى باعتبارهم اللبنة الأساسية لتشكيل المنتخب الوطني الجزائري.
- ✓ ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدني والمهاري وخاصة الخططي وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرنامج.

- ✓ التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني العام والخاص ودورهما في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم
- ✓ ضرورة استخدام الاختبارات والمقاييس كأسلوب للتقويم الموضوعي لمستويات الإعداد البدني والمهاري والخططي.

خاتمة

يعد تطوير السرعة القصوى للاعبي كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 17 عاما جزءا مهما من إعدادهم ليصبحوا لاعبين ممتازين في المستقبل حيث يتيح لنا البرنامج التدريبي المقترح الشامل والمتكامل تحسين السرعة والقوة والتقنية اللازمة لتحقيق أفضل أداء على أرض الملعب.

يتضمن البرنامج التدريبي المقترح جوانب مختلفة، بدءا من الإحماء الديناميكي، إلى تدريب السرعة والمقاومة، بالإضافة إلى تدريب القوة والسرعة إلى جانب ذلك، تلعب التغذية السليمة والاستشفاء دورا أساسيا في تحقيق التقدم المستدام. حيث يجب تحقيق التقييمات المنتظمة والملاحظات المستمرة على تتبع التطوير وتخصيص البرنامج لاحتياجات كل لاعب.

باستخدام هذا النهج الشامل، يمكن للاعبين الاستعداد لتحقيق أقصى إمكاناتهم ويمكنهم تطوير مهاراتهم البدنية والتقنية لإعدادهم للتحديات المستقبلية في عالم كرة القدم ويمكن أن يساهم الالتزام بالتدريب والتغذية والنوم الجيد والدعم المعنوي في بناء جيل من الرياضيين المتميزين الذين يتمتعون بالسرعة والقوة اللازمين لتحقيق النجاح على مختلف المستويات.

وهذا ما نسعى لتحقيقه في برنامجنا التدريبي وعليه يمكن القول أن البرنامج تدريبي المقترح لتطوير السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة قد نجح من خلال تحقق الفرضيات الجزئية.

قائمة المصادروالمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم شعلان، (1989) كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
2. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال (1994):"فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
3. أبو العلاء عبد الفتاح، نصر الدين رضوان، (1993) فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
4. أمر الله أحمد البساطي (1990) "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر.
5. أمين أنور الخولي(1996): "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت.
6. أمين خولي وآخرون، (2004) دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
7. بسطوطي أحمد (1999): "أسس ونظريات التدريب"، د. ط، دار الفكر العربي، القاهرة
8. بسطويسي أحمد (1999) أسس تنمية القوة العضلية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
9. بسطويسي أحمد (1999): نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
10. تشارلز أ. بيوكر (1964)، أسس التربية البدنية "ترجمة" حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة، مكتبة الأنجلو مصرية، 1964م.

11. حسن أحمد الشافعي(1998) تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر.
12. حسن السيد أبو عبده:(2011) "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
13. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي مصر
14. الخليفات عصام (2010): تحديد الاحتياجات التدريبية لضمان فاعلية البرامج التدريبية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
15. الرواضرية صالح، وآخرون (2012): التكنولوجيا وتصميم التدريس، ط1، زمزم للنشر، عمان
16. روبيرت كولز، هربت بروسو (2001): الدارية الفنية في تدريب المدربين، تر: حسين صلاح، دار الرضا للنشر، سوريا–دمشق.
17. رومي جميل: (1986) فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، لبنان.
18. ريسان خريبط مجيد(1989) موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1 البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989.
19. زيدان وآخرون (1995) "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط"، مذكرة ليسانس، فسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر.
20. سكارنه، بلال خلف (2011): اتجاهات حديثة فب التدريب، ط1، دار المسيرة، عمان. الصيرفي محمد، التدريب الإداري (2009): المدربون والمتدربون وأساليب التدريب، الاحتياجات التدريبية وتصميم البرنامج التدريبي، ج2، دار المناهج، عمان.
21. شامل كامل وكاظم الربيعي، (1987) المرتكزات الحديثة في كرة القدم، دار المختار للنشر والتوزيع، بغداد، العراق.

22. الطعاني أحمد حسن (2010): التدريب الإداري المعاصر، ط2، دار الشروق، عمان.

23. عبد الحميد شرف (1996)، "البرنامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق"، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

24. عبد الغاني الديدي 1995، التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر اللبناني للنشر والتوزيع، لبنان.

25. عبد المقصود السيد (1992): "نظريات التدريب الرياضي وفسيولوجيا التحميل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.

26. عثمان حسن عثمان (1998)، منهجية كتابة البحوث والرسائل العلمية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، مصر.

27. الفقي عبد الله إبراهيم، التعلم (2011): التصميم التعليمين الوسائط المتعددة، التفكير الابتكاري، ط1، دار الثقافة، عمان.

28. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق (1997): كرة القدم، (ب، ط)، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر.

29. قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار(1984):"مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق.

30. كمب جيرولد، تصميم الرامج التعليمية (1987): تر: أحمد خيري كاظم، دار النهضة العربية، القاهرة.

31. لصيرفي محمد، التدريب الإداري (2009): المدربون والمتدربون وأساليب التدريب، الاحتياجات التدريبية وتصميم البرنامج التدريبي، ج2، دار المناهج، عمان.

32. ليلى عبد العزيز زهران(1991): المناهج التدريبية في التربية الرياضية، دار زهون، القاهرة.

33. محمد حسن علاوي (1994)"علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر.
34. مروان ع المجيد إبراهيم (2000م): أسس البحث العلمي، ط1، مؤسسة الوراق، عمان، الأردن.
35. مصطفى كامل محمود حسام الدين 1999، التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
36. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر،1997، ص 260.
37. مفتي إبراهيم حمادة، (2001) التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
38. مفتي إبراهيم حمادة، (2001) التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
39. مقدم عبد الحفيظ، (1993) الإحصاء والقياس النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
40. منهاج التربية البدنية (1984): "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، الجزائر
41. يحي السيد الحاوي (2010): "المدرب الرياضي"، ط1، المركز العربي للنشر، القاهرة
42. يحي السيد الحاوي (2013): "المدرب الرياضي"، ط1، المركز العربي للنشر، القاهرة.

المذكرات والمجلات:

1. أبو سويرح أحمد (2009): برنامج تدريبي قائم على التصميم التعليمي في ضوء الاحتياجات التدريبية لتنمية بعض الماهرات التكنولوجية لدى معلمي التكنولوجيا، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

2. الباز محمد مروة محمد (2013): فاعلية برنامج تدريبي قائم على تقنيات الويب 2.0 في تنمية مهارات التدريس الإلكتروني والاتجاه نحوه لدى معلمي العلوم أثناء الخدمة، مجلة العلمية، مج 16، ع2، مصر.

3. بلواضح عماد الدين 2018، تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب البليومتري على لاعبي كرة القدم، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر

4. تمرابط خولة،2022، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع على تطوير السرعة الهوائية القصوى vma لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، دامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.

المراجع الأجنبية

1. PIRRE WULLACKI (1990)"Médecine du sport", édition vigot, paris
2. AHMED KHELIFI (1990) "L'arbitrage a travers le caractère du football", ENAL, Alger .
3. Derouiche.M et Hadj Aissa .R: (2006/2007), mémoire D.E.S Caractéristique de l effort et compétition.
4. Gille Cometti: (2009), La resistance de la vitesse, dijon, France
5. Gipoulou Christian: (2006), Les qualites physique a devloppe en E.P.S, paris
6. Marie Christine Abébéo et autre: éfucation physique et sportive ,reunes.
7. Matveev: (1983), Aspects Fondamentaux de l'entrainement, Ed Vigot, Paris.
8. Matveev: (1983), Aspects Fondamentaux de l'entrainement, Ed Vigot, Paris.
9. MICHEL PRADET (1997) "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris.

الملاحق:

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم للوحدات التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور المحترم: .....بن ..... ادريس.....

الدرجة العلمية: .....أستاذ محاضر أ.....

الاختصاص: .....تدريب رياضي.....

عدد سنوات الخبرة: .....20 سنوات.....

التوقيع:.....

تحية طيبة

لغرض اجراء دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة " ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجوا من سيادتكم المحترمة ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدات التدريبية الموضحة امامكم مع إعطائنا النصائح اللازمة من أجل تطبيق دراستنا بشكل صحيح

ملاحظة

يرجى إضافة أي ملاحظة وفق ما وترونه مناسبا وضروريا

الطالب: رحماني محمد علي " فوج 03 " سنة ثانية ماستر

قسم التدريب الرياضي / التخصص: تحضير بدني

الموسم الدراسي :2023 –2024

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم للوحدات التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور المحترم: ..... بركيش لحسن .....

الدرجة العلمية: ..... أستاذ محاضر أ .....

الاختصاص: .....

عدد سنوات الخبرة: .....

التوقيع: .....

تحية طيبة

لغرض اجراء دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة " ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجوا من سيادتكم المحترمة ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدات التدريبية الموضحة امامكم مع إعطائنا النصائح اللازمة من أجل تطبيق دراستنا بشكل صحيح

ملاحظة

يرجى إضافة أي ملاحظة وفق ما وترونه مناسبا وضروريا

الطالب: رحماني محمد علي " فوج 03 " سنة ثانية ماستر

قسم التدريب الرياضي / التخصص: تحضير بدني

الموسم الدراسي :2023 –2024

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم للوحدات التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور المحترم: .....والي عبد النور.....

الدرجة العلمية: .....استاذ محاضر أ.....

الاختصاص: .....تدريب رياضي.....

عدد سنوات الخبرة: .....09.....

التوقيع:.....

تحية طيبة

لغرض اجراء دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة " ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجوا من سيادتكم المحترمة ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدات التدريبية الموضحة امامكم مع إعطائنا النصائح اللازمة من أجل تطبيق دراستنا بشكل صحيح

ملاحظة

يرجى إضافة أي ملاحظة وفق ما وترونه مناسبا وضروريا

الطالب: رحماني محمد علي " فوج 03 " سنة ثانية ماستر

قسم التدريب الرياضي / التخصص: تحضير بدني

الموسم الدراسي :2023 –2024

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم للوحدات التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور المحترم: .....

الدرجة العلمية: .....

الاختصاص: .....

عدد سنوات الخبرة: .....

التوقيع:.....

تحية طيبة

لغرض اجراء دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة " ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجوا من سيادتكم المحترمة ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدات التدريبية الموضحة امامكم مع إعطائنا النصائح اللازمة من أجل تطبيق دراستنا بشكل صحيح

ملاحظة

يرجى إضافة أي ملاحظة وفق ما وترونه مناسبا وضروريا

الطالب: رحماني محمد علي " فوج 03 " سنة ثانية ماستر

قسم التدريب الرياضي / التخصص: تحضير بدني

الموسم الدراسي :2023 –2024

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم للوحدات التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور المحترم: ...بن التومي بلال.....

الدرجة العلمية: .....أستاذ محاضر أ.....

الاختصاص: ...التربية الرياضية.....

عدد سنوات الخبرة: .....

التوقيع:.....

تحية طيبة

لغرض اجراء دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة " ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجوا من سيادتكم المحترمة ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدات التدريبية الموضحة امامكم مع إعطائنا النصائح اللازمة من أجل تطبيق دراستنا بشكل صحيح

ملاحظة

يرجى إضافة أي ملاحظة وفق ما وترونه مناسبا وضروريا

الطالب: رحماني محمد علي " فوج 03 " سنة ثانية ماستر

قسم التدريب الرياضي / التخصص: تحضير بدني

الموسم الدراسي :2023 –2024

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم للوحدات التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور المحترم: .....

الدرجة العلمية: .....

الاختصاص: .....

عدد سنوات الخبرة: .....

التوقيع: .....

تحية طيبة

لغرض اجراء دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة " ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجوا من سيادتكم المحترمة ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدات التدريبية الموضحة امامكم مع إعطائنا النصائح اللازمة من أجل تطبيق دراستنا بشكل صحيح

ملاحظة

يرجى إضافة أي ملاحظة وفق ما وترونه مناسبا وضروريا

الطالب: رحماني محمد علي " فوج 03 " سنة ثانية ماستر

قسم التدريب الرياضي / التخصص: تحضير بدني

الموسم الدراسي :2023 –2024

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم للوحدات التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور المحترم: ..أ.د...جبيرة...محمد.....

الدرجة العلمية: ...أستاذ.....

الاختصاص: ...التدريب الرياضي.....

عدد سنوات الخبرة: .....15.....

التوقيع:.....

تحية طيبة

لغرض اجراء دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة " ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها نرجوا من سيادتكم المحترمة ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدات التدريبية الموضحة امامكم مع إعطائنا النصائح اللازمة من أجل تطبيق دراستنا بشكل صحيح

ملاحظة

يرجى إضافة أي ملاحظة وفق ما وترونه مناسبا وضروريا

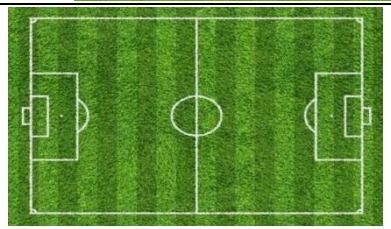
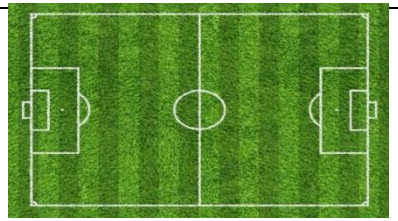
الطالب: رحماني محمد علي " فوج 03 " سنة ثانية ماستر

قسم التدريب الرياضي / التخصص: تحضير بدني

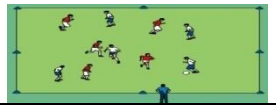
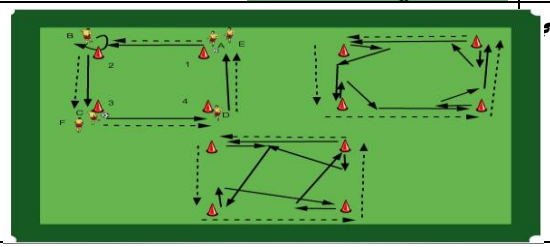
الموسم الدراسي :2023 –2024

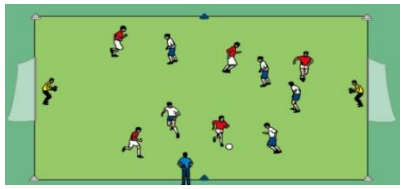
قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	التخصص : تحضير بدني
الطالب	دورة تدريبية أسبوعية	دورة أسبوعية رقم : 1 — 2024 - 2023
رحماني محمد علي		
		صنف : أقل من 17سنة : امل برج بوعريريج

الأيام / المحتوى	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الهدف الغالب	راحة	تطوير سرعة الانطلاق	راحة	تطوير سرعة رد الفعل	تطوير السرعة المميزة بالقوة	راحة	
الشدة				قصوى	قصوى		
الحجم				30 د	30 د		
البدني				السرعة	السرعة		
التقني				تمرير والجري بالكرة	التمرير التسديد اللعب بالرأس		
التكتيكي				استغلال الفضاءات	انهاء الهجمة		
ذهني				الثقة بالنفس	روح الجماعة		

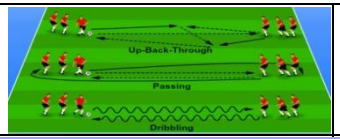
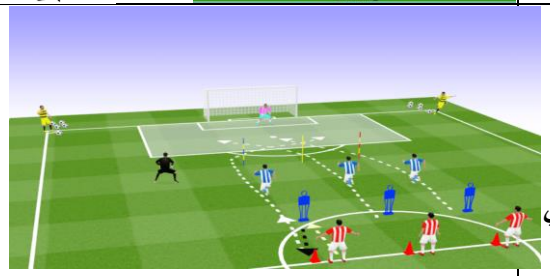
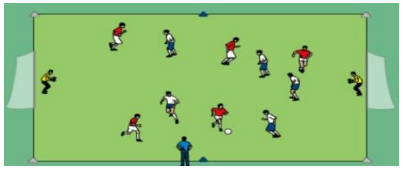
قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			التخصص : تحضير بدني	
الطالب	الهدف الغالب للحصة : تطوير سرعة الانطلاق			حصة رقم : 01	2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : الجري	تكتيكي : العمل الجماعي – المساندة		
	شدة الحمل :قصوى	تقني (المهارة) : المراوغة - التسديد	ذهني : تنمية روح الجماعة	صنف : أقل من17 سنة: امل برج بوعريريج	
المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة التامة / توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	- تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة		15 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	تنمية السرعة باستعمال الكرة تنمية التنسيق البدني و المهاري	اقماع موضوعة بشكل مستقيم مراوغة الاقماع بالكرة و سرعة التنفيذ في الاختبار اقل زمن مع وجوب تجاوز الاختبار صحيح هو الناجح التنسيق بين الاطراف السفلية (الرجلين)		15د	% 100	التركيز مع المدرب انقاص الارتكازات عند الجري بالكرة عبر الاقماع مع ادخال الرجلين اليسرى و اليمنى
	تنمية سرعة الأداء ملئ و الهروب للاماكن الفارغة التركيز و التموقع الجيد	تخطيط 04 ملاعب صغيرة 25متر على 10م 3ضد 1 مع وضع شروط للمنافسة (لمسة واحدة ثم لمستين مع عدم ارجاع الكرة للممرر الاول)		15 د	%95	التمركز الجيد للاعبين التمرير بدقة نحو الزميل اعطاء حلول مع فتح مساحات وعدم البقاء في مكان واحد

		✓ لعبة 4 ضد 4 + حارسين في مساحة 40م/20م ✓ التركيز على التسديد من خارج منطقة 18 متر ✓ السرعة في التمرير و التمركز		15 د	% 90	الانتشار الجيد اللعب وفق خطة ولو تكون بسيطة اتخاذ القرار بسرعة و بتركيز
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		التخصص : تحضير بدني	
الطالب		الهدف الغالب للحصة : تطوير سرعة رد الفعل		حصة رقم : 02	2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة - تحمل هوائي قدرة	تكتيكي : استغلال المساحات بالكرة + الاستحواذ		
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير - الجري بالكرة - التسديد	ذهني : الثقة بالنفس	صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج	
المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة تامة / توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	- تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - لعبة التمريرات العشر		15 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	تمرير والجري بالكرة	✓ المتغير أول : وضع التشكيل بمربعات 5 لاعبين في كل مربع تمرير وتنقل للزميل ✓ متغير ثاني : نفس التشكيل مع زيادة تمريرة صغيرة ✓ متغير ثالث : نفس التشكيل مع تغير في شكل التمرير نحو اللاعب الثالث تحليل التمرين		8 د لكل متغير مع 2د لعب حر بالكرة 30 د	% 95	التمرير بدقة نحو الزميل وضعية الجسم عند استقبال الكرة الدوران حول القمع من اجل تسيير الجسم في

				مجموع		المساحة
	احتلال الفضاءات الحلول للزميل : دعم ومساندة	لعبة 5 ضد 5 مع حارسين /في شكل ملاعب صغيرة مساحة 20 م× 15 م 3 لمسات في الكرة احتساب الأهداف تجسيد التمرين		20 د	%90	الانتشار الجيد حسب موقع اللاعب إعطاء حلول للزميل
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	تمارين إطـــــالة		5 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية				التخصص : تحضير بدني
الطالب	الهدف الغالب للحصة : تطوير السرعة المميزة بالقوة			حصة رقم : 03	2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة	تكتيكي : انهاء الهجمة		
	شدة الحمل : قصوى	تقني : التمرير التسديد اللعب بالرأس	ذهني : روح الجماعة	صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج	
المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة التامة / توجيهات

التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	ـ تمارين بالكرة : ـ مداعبة الكرة ـ تسخينات باستعمال الكرة		15 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	السرعة التمرير التسديد اللعب بالرأس انهاء الهجمة	تمرين مدمج مركب بوضع علامات أو اقماع + التنويع في التكرارات (المسافات .. الاتجاهات ...ادخال اقماع صغيرة ...الخ) + طلب كرة على الأطراف + إنهاء الهجمة تدوير المهام بين التمرير والعمل البدني والتكتيكي التسديد نحو المرمى		25 د عمل كلي الراحة تكون × 3 المسافة	%95	التركيز على الراحة الكافية بين التكرارات وبين المجموعات نوعية التمرير الطويل الانهاء الجيد في منطقة العمليات (حسن التمركز)
		لعبة5 ضد 5 مع حارسين مساحة 40 م× 30 م 3 لمسات في الكرة احتساب الأهداف (هدف من تمريرة جانبية بالرأس 3 نقاط)		25 د	%95	محاولة تطبيق ما تعلمه في التمرين السابق في هاته المساحة
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	تمارين إطـــــالة		5 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

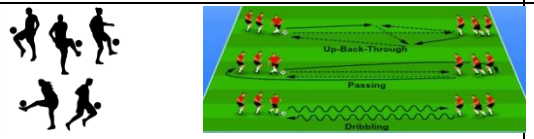
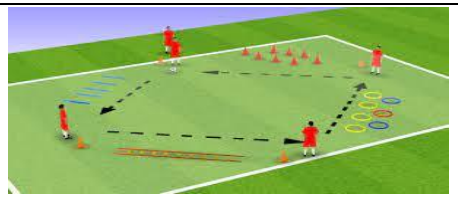
الطالب		دورة تدريبية أسبوعية		دورة أسبوعية رقم : 2	2024 - 2023
رحماني محمد علي					
				صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج	

الأيام / المحتوى	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الهدف الغالب	راحة	تطوير السرعة بانواعها الانطلاق / رد الفعل / السرعة المميزة بالقوة / الانفجارية	راحة	تطوير سرعة الانطلاق	تطوير سرعة رد الفعل باستعمال مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه	راحة	
الشدة		قصوى		قصوى	قصوى		
الحجم		30 د		30د	30 د		
البدني		السرعة		السرعة	السرعة		
التقني		تمرير والجري بالكرة		التمرير الجري بالكرة التسديد اللعب بالرأس المرواغة	التمرير التسديد اللعب بالرأس		
التكتيكي		اللعب الثنائي والثلاثي في المساحات اللازمة		مباراة تطبيقية	انهاء الهجمة		
ذهني		روح الجماعة		التركيز اثناء اداء المهام	الثقة بالنفس		

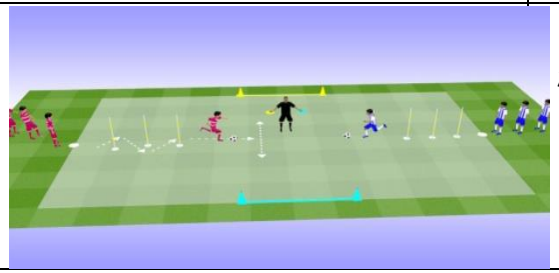
قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		التخصص : تحضير بدني
الطالب	الهدف الغالب للحصة : تطوير السرعة بانواعها (الانطلاق – رد الفعل – السرعة المميزة بالقوة – الانفجارية)		حصة رقم : 04 — 2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة + تحمل هوائي قدرة + مرونة	تكتيكي : اللعب الثنائي والثلاثي في المساحات اللازمة
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير والجري بالكرة	ذهني : روح الجماعة — صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج

المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة التامة / توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	ـ تمارين بالكرة : ـ مداعبة الكرة ـ تسخينات باستعمال الكرة		15 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	تمرين مدمج بين العمل البدني هوائي قدرة + التقني المهاري التمرير والجري بالكرة التسديد المراوغة	توزيع اللاعبين على طول الملعب حسب الصورة فريقين ... فريق يمرر ويتنقل وفريق يمرر ويهيئ فقط التناوب بعد كل 3 د تمرير وتنقل لمكان الزميل حسب الصورة القيام بالمراوغة للقمع الاخير التسديد / " تنشيط الهجوم"		25 د عمل كلي 3 د عمل 3 د راحة ايجابية	%95	التمرير الدقيق التنقل وفق مسار الكرة اخذ المعلومة صحيحة المراوغة حرة رفع الرأس
	اللعب الثنائي والثلاثي في المساحات اللازمة	تمرين 6 × 6 + 2 جوكر مساحة 40 × 30 ..... مرميين لكل فريق ثلاث لمسات بالكرة التسجيل في الهدفين من الخلف جوكر لعب حر		20 د	%90	الانتشار الجيد اللعب الثنائي اللعب الثلاثي استغلال الجوكر استغلال المرمى الفارغ
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	تمارين إطـــــالة تقوية بسيطة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			التخصص : تحضير بدني
الطالب	الهدف الغالب للحصة : تطوير سرعة الانطلاق		حصة رقم : 05	2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة	تكتيكي : مباراة تطبيقية	
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير الجري بالكرة	ذهني : التركيز أثناء أداء المهام	صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج

المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة التامة / توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	- تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة		15 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	بدني ... تنسيق بالكرة	ورشات تنسيق موضوعة بشكل معين عمل مدمج بين التنسيق + تمرير + الجري بالكرة بدني : سلم + دوائر + أقماع + حواجز صغيرة في اقل وقت ممكن (استعمال الميقاتية عند المدرب)		15 د 3 د عمل 1 د راحة 3 مجموعات	% 90	التركيز أثناء العمل التمرير الدقيق التنقل بسلاسة بين الورشات
	مباراة تطبيقية 11 ضد 11	مباراة تطبيقية : التمركز الجيد البسيط في الملعب 5ضد5 بناء اللعب من الخلف التحول البسيط بداية اللعب دائما عند حارس المرمى		30د	%95	فتح المساحات عند بداية اللعب تمركز المسترجع تحول منصب لاعبي الوسط دخول المهاجمين الجانبين في حال صعود الظهير

الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		التخصص : تحضير بدني		
الطالب		الهدف الغالب للحصة : تطوير سرعة رد الفعل باستعمال مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه		حصة رقم : 06		2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة	تكتيكي :			
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير الجري بالكرة المراوغة التسديد	ذهني : الثقة بالنفس			صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج
المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة التامة / توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	ـ تمارين بالكرة : ـ مداعبة الكرة ـ تسخينات باستعمال الكرة		15 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	تنمية السرعة باستعمال الكرة	تمرين سرعة مدمج بين الجري بالكرة والمراوغة + السرعة (سرعة رد الفعل في اختيار الاتجاه حسب اللون)		15 د	% 100	التركيز مع المدرب إنقاص الارتكازات عند الجري بالكرة عبر المعالم إدخال الرجلين يسرى يمنى

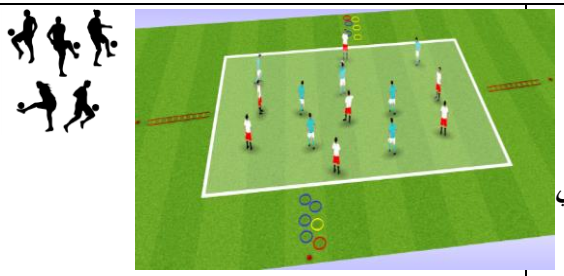
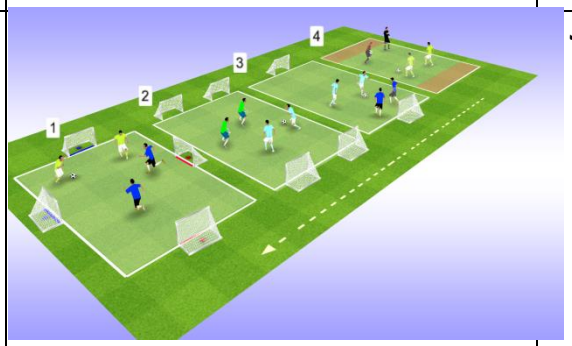
	تنمية سرعة الأداء في الهجمة السريعة	تمرين إنهاء هجمة بسيط في مضمونه .. ينطلق اللاعب في الجهتين بالتناوب والقيام بتمريرة عرضية للزملاء الذين ينطلقون بسرعة محاولين تسجيل الأهداف التنوع في انهاء الهجمة والتسجيل من كل الاتجاهات/بالتناوب "بالاطراف وفي العمق "		15د	%95	التمركز الجيد للاعبين المعنيين بالتسجيل اخذ المعلومة قبل القيام بالتمريرة العرضية
		لعبة 5 ضد 5 + حارسين / ملعبين هدف عادي .... نقطة هدف من تمريرة عرضية ... نقطتين هدف من مراوغة ثم تسديد ... 3 نقاط		15 د	% 95	الانتشار الجيد اللعب وفق خطة ولو تكون بسيطة
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		التخصص : تحضير بدني
الطالب	دورة تدريبية أسبوعية		دورة أسبوعية رقم : 3 — 2024 - 2023
رحماني محمد علي			صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج

الأيام / المحتوى	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الهدف الغالب	راحة	تطوير السرعة المميزة بالقوة	راحة	تطوير سرعة الانطلاق مع سرعة رد الفعل	تطوير سرعة الانطلاق مع سرعة رد الفعل	راحة	

الشدة	قصوى		قصوى	قصوى		
الحجم	30 د		30 د	30 د		
البدني	السرعة		السرعة	السرعة		
التقني	تمرير والجري بالكرة المراوغة التسديد		التمرير الجري بالكرة التسديد اللعب بالرأس المرواغة	التمرير الجري بالكرة التسديد اللعب بالرأس المرواغة		
التكتيكي	التحولات في وضعيات 2 ضد 2 أو 3 ضد 3		التحولات	انهاء الهجمة		
ذهني	روح الجماعة		التركيز اثناء اداء المهام	الثقة بالنفس		

قسم : التدريب الرياضي		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		التخصص : تحضير بدني	
الطالب		الهدف الغالب للحصة : تطوير السرعة المميزة بالقوة		حصة رقم : 07	2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة + تحمل هوائي قدرة + مرونة	تكتيكي : التحولات في وضعيات 2 ضد 2 أو 3 ضد 3		
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير الجري بالكرة المراوغة التسديد	ذهني : روح الجماعة	صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج	
المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة التامة / توجيهات

التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	ـ تسخينات باستعمال الكرة ـ تمارين بالكرة : مداعبة الكرة ـ تمرين مدمج مابين التمريرات العشر (باليد + باليد والرجل + بالرأس) ـ عند الاشارة يخرج كل فريق للعمل في الورشات الجانبية (كل فريق له ورشات 2 مماثلة مع التناوب في العمل)		20 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	اللعب في مساحات صغيرة واستعمال المهارة للحلول التكتيكية	العاب مصغرة في وضعيات 2 ضد 2 و3 ضد 3 4 متغيرات أو ورشات في نفس الوقت التغير بعد كل 6 د مع 1 د راحة ايجابية 3 لمسات في الكرة مساحة المربعات 10 على 5 (ورشة أربع اهداف 10 م على 10 م) ادخال ميقاتية في زمن 05دقائق كم تسجل ورشة من اهداف		20 د	% 95	التركيز أثناء العمل التمرير الدقيق التنقل بسلاسة بين الورشات تنفيذ المراوغة بكل ثقة الحلول للزميل
	التحولات في وضعيات اللعب في 9	تمرين 9 ضد 9 + حارسين على نصف الملعب 3 لمسات في الكرة الفريق يجب عليه القيام بخمسة تمريرات في جهته قبل الهجوم عند ضياع الكرة الفريق كله وراء خط المنتصف للدفاع		20 د	%95	التحول السريع من حالة الدفاع للهجوم والعكس التحرك بانتظام ككتلة وكل في منطقة لعبه
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		التخصص : تحضير بدني
الطالب	الهدف الغالب للحصة : تطوير سرعة الانطلاق مع سرعة رد الفعل والسرعة الانفجارية		حصة رقم : 08 — 2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة	تكتيكي : التحولات في وضعية اللعب حقيقية
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير الجري بالكرة المراوغة التسديد	ذهني : التركيز اثناء اداء المهام

المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة التامة / توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	ـ تمارين بالكرة : ـ مداعبة الكرة ـ تسخينات باستعمال الكرة ـ تمرين تمرير ب 3 فرق مختلفة		10 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	تنمية التنسيق بين البدني والمهارة	تمارين تنسيق في ورشات مقسمة ل 3 مجموعات حسب الصورة التنقل من ورشة 1 إلى 2 ثم 3 الجري بالكرة + الورشات + المراوغة + التسديد على المرمى 3 تكرارات ب 6 د + 1 د راحة بينية ايجابية (تمديدات)		20	% 95	التركيز أثناء العمل التمرير الدقيق التنقل بسلاسة بين الورشات
	التحولات من حالة لأخرى	09 ضد 09 على طول الملعب		30 د	%95	تسيير مجريات اللعب حسب وضعية الزميل الكرة الخصم المرمى
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			التخصص : تحضير بدني
الطالب	الهدف الغالب للحصة : تطوير سرعة الانطلاق مع سرعة رد الفعل والسرعة الانفجارية			حصة رقم : 09 — 2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة	تكتيكي : الاستحواذ	
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير الجري بالكرة المراوغة التسديد	ذهني : الثقة بالنفس	صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج

المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	ـ تمارين بالكرة : تنس كرة القدم + تمارين تنسيق تسخينية		10 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	تنمية السرعة الحركية + التنقل بالكرة	تمرين مدمج بين السرعة الحركية في ورشات محددة + التنقل بالكرة والقيام بالتقاطعات + تمريرة جانبية + إنهاء الهجمة تغيير الأماكن بين الأفواج 3 التنويع في التقاطعات كمتغير يمكن إدخال مدافعين سلبيين		25 د	% 95	التركيز أثناء العمل التمرير الدقيق التنقل بسلاسة بين الورشات الراحة الكاملة بين التكرارت

	التحولات السريعة لإنهاء الهجمة	تمرين في نصف الملعب 6 ضد 6 + حارسين + 2 جوكر على الأطراف 3 لمسات للاعبين لعب حر للجوكر وحده في المنطقة المحددة اللعب على 3 فترات 9 د للفترة مع 1 د إطالة الهدف العادي بنقطة الهدف من تمريرة جانبية ب 2		25 د	%95	الصعود الجماعي لخلق الزيادة العددية الرجوع السريع من أجل المراقبة خاصة في التمريرات العرضية
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص : تحضير بدني

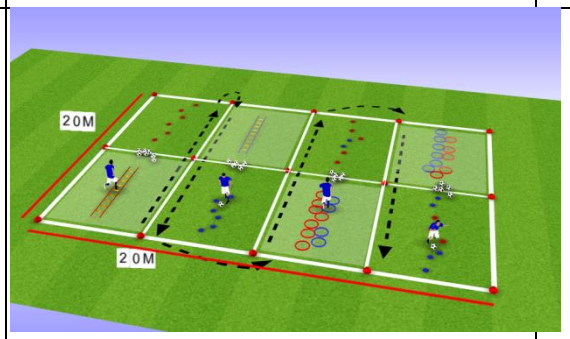
الطالب		دورة تدريبية أسبوعية
رحماني محمد علي		
		صنف : أقل من 17سنة : امل برج بوعريريج

دورة أسبوعية رقم : 4 — 2024 - 2023

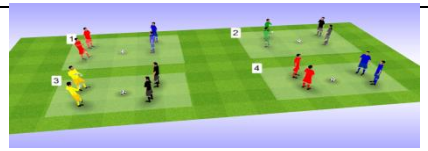
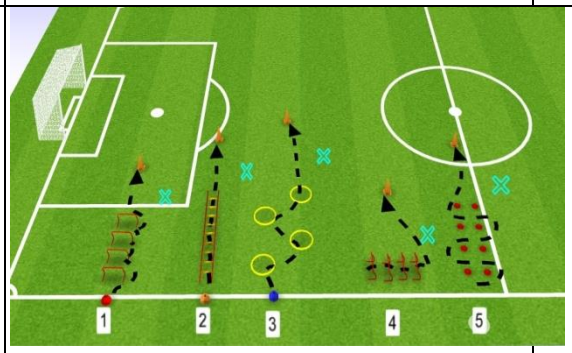
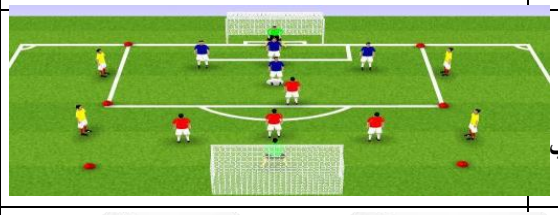
الأيام / المحتوى	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الهدف الغالب	راحة	تطوير خاصية السرعة بانواعها (الانطلاق-رد الفعل-السرعة المميزة بالقوة- الانفجارية)	راحة	تطوير خاصية السرعة بانواعها (الانطلاق-رد الفعل-السرعة المميزة بالقوة- الانفجارية)	تطوير خاصية السرعة بانواعها (الانطلاق-رد الفعل-السرعة المميزة بالقوة- الانفجارية	راحة	
الشدة		قصوى		قصوى			

الحجم	30 د		30د			
البدني	السرعة		السرعة			
التقني	التمرير الجري بالكرة المرواغة		التمرير الجري بالكرة التسديد اللعب بالرأس المرواغة			
التكتيكي	الاستحواذ		التنشيط الهجومي			
ذهني	روح الجماعة		التركيز اثناء اداء المهام			

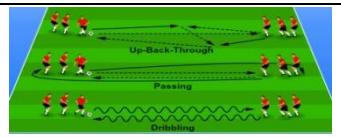
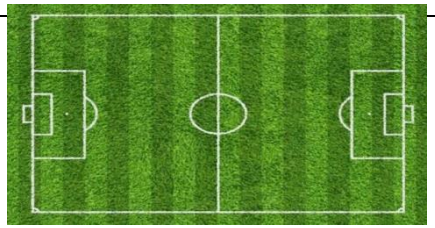
قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية				التخصص : تحضير بدني
الطالب	الهدف الغالب للحصة : تطوير خاصية السرعة بانواعها (الانطلاق-رد الفعل-السرعة المميزة بالقوة-الانفجارية)			حصة رقم : 10	2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة	تكتيكي : استحواذ		
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير الجري بالكرة المراوغة التسديد	ذهني : روح الجماعة		صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج
المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة التامة / توجيهات

التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	ـ تسخينات باستعمال الكرة		10د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	اللعب في مساحات صغيرة واستعمال المهارة للحلول التكتيكية	تمرين تحمل هوائي قدرة بنبض 160 ن / د 4 مجموعات ب 5 د مع راحة 3 د بينية التنقل في ورشات بالكرة في مساحة محددة 20م على 20م مقسمة ل 4 أجزاء في اقل زمن ممكن		25 د	% 95	التركيز أثناء العمل التنقل بسلاسة بين الورشات تنفيذ المراوغة بكل ثقة وبإدخال الرجلين 2
	الاستحواذ والتحولات في مساحات لعب معينة	تمرين استحواذ 5 ضد 5 مع وضع 4 أهداف التسجيل في الاهداف يكون بعد القيام ب 5 تمريرات عدم الخروج من المنطقة المحددة للعب تقسيم اللعب على 3 تكرارات ب 8 د مع راحة بينية 2د		25 د	% 90	التكتل في وضعية الدفاع فتح اللعب في وضعية امتلاك الكرة مع دخول لاعب في المنتصف كمحول للعب التسديد الدقيق للمرمى إعطاء الحلول للزميل
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	التخصص : تحضير بدني	
الطالب	الهدف الغالب للحصة : تطوير خاصية السرعة بانواعها (الانطلاق-رد الفعل-السرعة المميزة بالقوة- الانفجارية)	حصة رقم : 11	2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : السرعة	تكتيكي : وضعيات 1 ضد 1
	شدة الحمل : قصوى	تقني : تمرير الجري بالكرة المراوغة التسديد	ذهني : التركيز اثناء اداء المهام
			صنف : أقل من 17 سنة : امل برج بوعريريج

المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	ـ تمارين بالكرة : ـ مداعبة الكرة ـ تسخينات باستعمال الكرة ـ لعبة المربعات 4 ضد 1		10 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	تنمية التنسيق بين البدني والمهارة	**الجانب البدني :** مجموعتين 2(bloc) كل مجموعة 8 د عمل : العمل بورشات ـ كل ورشة 5 تكرارات ـ ـ الورشة 1 : السلم + الجري بسرعة للقمع ـ الورشة 2 : الدوائر د 90 + الجري بسرعة ـ الورشة 3 : الجري بسرعة تنوع في الرجلين ـ الورشة 4 :التنقل بوضعية نصف منحنية بين الأقماع + جري بسرعة للقمع . ـ الورشة 5 : القفز فوق حواجز 40 سم ارتفاع + الجري بسرعة .		25	% 100	التركيز أثناء العمل التمرير الدقيق التنقل بسلاسة بين الورشات
	التحولات من حالة لأخرى	تمرين تكتيكي تنشيط هجومي في مساحة 40/ 20 م 3 لمسات في الكرة 3 فرق بالخروج على هدف 1 الفريق الذي ينتظر هو جوكر موزع على المربع ويلعب حر		25 د	%95	تسيير مجريات اللعب حسب وضعية الزميل الكرة الخصم المرمى
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

قسم : التدريب الرياضي		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		التخصص : تحضير بدني
الطالب		الهدف الغالب للحصة : تطوير خاصية السرعة (الانطلاق – رد الفعل – المميزة بالقوة – الانفجارية)		حصة رقم : 12 — 2024 - 2023
رحماني محمد علي	زمن الحصة : 70 د	بدني : القوة – السرعة – تحمل هوائي قدرة	تكتيكي : المساندة – التحولات – الصد- التنشيط الهجومي و الدفاعي	
	شدة الحمل : قصوى	تقني : الجري – الارتقاء – الصراعات الفردية	ذهني : تنمية روح الجماعة * الارادة - المثابرة	صنف : أقل من17 سنة: امل برج بوعريريج

المرحلة	هدف التمرين	شرح التمرين	التشكيلة	الزمن	الشدة	الراحة تامة / توجيهات
التحضيرية	تهيئة الجسم بتمارين تقنية	- تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة		20 د	% 70	التركيز العالي الامـــــــاهة
الأساسية	بدني ... تنسيق بالكرة	التمريرات العشرة باليدين ثم بالرجلين مع وضع شروط للنشاط السرعة في التنفيذ		15 د 3 د عمل 1 د راحة 3 مجموعات	%95	التركيز أثناء العمل التمرير الدقيق التنقل و الهروب للاماكن الفارغة
	مباراة تطبيقية و ملاحظة مدى تحقيق المكتسبات والتعلمات السابقة	تقسيم الملعب الى اثنين 6 ضد 6 مباراة تطبيقية : التمركز الجيد في الملعب بناء اللعب من الخلف التحول البسيط بداية اللعب دائما عند حارس المرمى		25 د	%95	فتح المساحات عند بداية اللعب تمركز المسترجع تحول منصب لاعبي الوسط دخول المهاجمين الجانبين في حال صعود الظهير
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف تمارين إطـــــالة		10 د	% 50	عدم إهمال هذه المرحلة وإعطائها نفس الأهمية

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
Université de Msila
Institut des Science et Technique des Activités Physiques et Sportives

République Algérienne Démocratique et Populaire

الرقم :...../ق ت ر / 2024

المسيلة في: 2024/01/04

إلى السيد المحترم: رئيس النادي الهاوي الأمل لكرة القدم - برج بوعريريج -

الطالب: رحماني محمد علي

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد

في إطار إجراء التربصات الميدانية لطلبة السنة ثالثة/ سنة ثانية ماستر وإنجاز مذكرة التخرج نلتمس من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب : رحماني محمد علي

للقيام بأعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود مايسمح به القانون

نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة مافيه خير للعباد والبلاد

رئيس القسم

أ.د حروزي عبد

موافقة الهيئة المستقبلة

النادي الرياضي الهاوي الأمل لكرة القدم
الرئيس
- برج بوعريريج -

الرئيس
ضيافات محمد

ملخص:

هدفت الدراسة لمعرفة تأثير الوحدات التدريبية مقترحة لتنمية صفة السرعة وتأثيره على السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة من خلال الاعتماد على الاختبارات البدنية كوسيلة لجمع البيانات و المعلومات وذلك من خلال تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار البدني، وأستخدم الباحث عينة متكونة من مجموعة من اللاعبين الذين ينشطون على مستوى مدينة برج بوعريريج، وتوصل الباحث إلى نتيجة رئيسية مفادها أن للوحدات التدريبية المقترحة اثر إيجابي على تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.