وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: .....
التخصص: تحضير بدني

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز : .....

اطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة
(الدكتوراه)

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.

"دراسة ميدانية بفريق نجم مقرة (N.C.M) (فئة اقل من 19 سنة)"

اعداد طالب الدكتوراه:
لعيدي عبد الرحيم

أعضاء لجنة المناقشة:

الرقم	اسم ولقب الاستاذ	الرتبة	الصفة	الجامعة
01	كبوية محمد	أستاذ تعليم عالي	رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة
02	سديرة سعد	استاذ تعليم عالي	مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة
03	سالم العياشي	أستاذ محاضر (أ)	مساعد المشرف	جامعة محمد بوضياف المسيلة
04	بن سالم سالم	أستاذ تعليم عالي	عضو مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة
05	شناتي أحمد	أستاذ تعليم عالي	عضو مناقشا	جامعة الجزائر 03
06	قندوزن نذير	أستاذ تعليم عالي	عضو مناقشا	جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

السنة الجامعية: 2023 / 2024

وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: .....
التخصص: تحضير بدني

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز : .....

اطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة
(الدكتوراه)

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.

"دراسة ميدانية بفريق نجم مقرة (N.C.M) (فئة اقل من 19 سنة)"

اعداد طالب الدكتوراه:
لعيدي عبد الرحيم

أعضاء لجنة المناقشة:

الرقم	اسم ولقب الاستاذ	الرتبة	الصفة	الجامعة
01	كبوية محمد	أستاذ تعليم عالي	رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة
02	سديرة سعد	استاذ تعليم عالي	مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة
03	سالم العياشي	أستاذ محاضر (أ)	مساعد المشرف	جامعة محمد بوضياف المسيلة
04	بن سالم سالم	أستاذ تعليم عالي	عضو مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة
05	شناتي أحمد	أستاذ تعليم عالي	عضو مناقشا	جامعة الجزائر 03
06	قندوزن نذير	أستاذ تعليم عالي	عضو مناقشا	جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

السنة الجامعية: 2023 / 2024

إهداء

قال تعالى: "وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً"

الآية 42من سورة الإسراء.

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفضها الله.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي الغالي حفضه الله.

و روح جدي الغالي رحمه الله, إلى جدتي الغالية حفضها الله.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إخوتي و أخواتي.

إلى كل العائلة الكريمة.

إلى كل الأصدقاء و زملاء الدراسة و عمال مكتبة المعهد و كل أساتذة قسم التدريب الرياضي.

إلى مسيري و سؤولي و مدربي فريق نجم شباب مقرة لكرة القدم N.C.M

إلى كل من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

شكر

يقول الله تعالى في محكم تنزيله: "وقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ".

الآية 19 من سورة النمل.

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

و نتقدم بالشكر الجزيل إلى الاستاذين: البرفيسور: **سعد سديرة** و الدكتور: **سالم العياشي** على حسن إشرافهما وتشجيعهما المتواصل لي و الذي كانا نعم الموجه فكل الشكر و الامتنان لهما.

و نتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي و اخص بالذكر الدكتور الفاضل: قارة سعيد و الدكاترة الكرام: بن سالم سالم و بن رجم إدريس و بن تومي بلال على المساعدات و التوجيهات القيمة التي أفادونا بها في انجاز اطروحتنا هذه.

و أخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة و كذا عمال مكتبة المعهد دون أن ننسى طبعا مسيري و مدربي فريق نجم مقرة لكرة القدم (M.C.N) و على رأسهم الرئيس: عزالدين بن ناصر, و مسؤول الفئات الشبانية: ش خالد, و لا ننسى بالطبع المدربين القديرين: قارة ياسين و شودار فريد

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
تمهيد	19
1 – 1 – إشكالية الدراسة	20
1 – 2 – فرضيات الدراسة	23
1 – 3 – أهداف الدراسة	23
1 – 4 – أهمية الدراسة	24
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	25
1 – 6 – الدراسات السابقة	27
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	31
1-8- الاستفادة من الدراسات السابقة	33
خلاصة الفصل	35
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدريب الرياضي	**الصفحة**
تمهيد	37
2-1- التدريب الرياضي	38
2-2- أهداف التدريب الرياضي	38
2-3- مميزات و خصائص التدريب الرياضي	39
2-4- مبادئ التدريب الرياضي	39

2-5- متطلبات التدريب الرياضي	42
2-6- متطلبات تدريب المستويات العليا	42
2-7- حمل التدريب الرياضي	43
2-8- التخطيط في التدريب الرياضي	50
2-9- طرق التدريب الرياضي	54
2-10- انتاج الطاقة والانظمة الطاقوية الاساسية في الجسم	59
خلاصة الفصل	63
الفصل الثالث: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	**الصفحة**
تمهيد	65
3-1- عناصر اللياقة البدنية الاساسية للاعب كرة القدم	66
3-2- اللياقة البدنية	66
3-2-1- خصائص الياقة البدنية	67
3-2-2- اهمية الياقة البدنية	67
3-2-3- اهداف الياقة البدنية	67
3-3- الاعداد البدني في كرة القدم	68
3-3-1- الاعداد البدني العام	68
3-3-2- الاعداد البدني الخاص	69
3-4- عناصر اللياقة البدنية	69
3-4-1- التحمل	69
3-4-2- المرونة	70
3-4-3- الرشاقة	72
3-4-4- التنسيق	73
3-4-5- القوة العضلية	73
3-4-6- السرعة	83
خلاصة	92
الفصل الرابع: التحول من الدفاع إلى الهجوم في كرة القدم الحديثة.	**الصفحة**
تمهيد	93
4-1) مفهوم التكتيك	94
4-2) مفهوم التكتيك في كرة القدم	94

4-3) مفهوم الاعداد الخططي	95
4-4) المشاكل التكتيكية الكبيرة في كرة القدم	97
4-5) المبادى الهجومية في كرة القدم	97
4-6) اللعب و المبادئ التكتيكية	99
4-7) المبادئ الخططية	100
4-8) خطط اللعب في كرة القدم الحديثة	102
4-9) الفترات الأساسية في مباريات كرة القدم	107
4-10) التفكير الخططي لدى لاعب كرة القدم	110
4-11) مبادئ اللعب الهجومية الأساسية في لعبة كرة القدم	111
4-12) الهجوم في كرة القدم	111
4-13) جماعية الاداء و الانجاز الفردي	112
4-14) وسائل تنفيذ الخطط الهجومية	113
4-15) خطط اللعب الهجومية في كرة القدم	117
4-16) المبادئ الهجومية الجماعية الخاصة بالمجموعة	119
خلاصة الفصل	126
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	**الصفحة**
تمهيد	129
4-1 - الدراسة الاستطلاعية	130
4-2 - منهج الدراسة	132
4-3 - متغيرات الدراسة	133
4- مجتمع وعينة الدراسة	135
4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	149
4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)	155
4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	160
4-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية	161
خلاصة الفصل	165

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	الصفحة
6-1 - عرض النتائج	167
6-2 - تحليل النتائج	167
6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	167
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	**الصفحة**
6 - 1 - الاستنتاج العام	200
6 -2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	202
- قائمة المصادر والمراجع	204
- ملخص الدراسة	223
- قائمة الملاحق	225

قائمة الاشكال:

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
يمثل متطلبات التدريب في رياضة المستويات العالية.	1	42
يمثل أنواع حمل التدريب.	2	43
يمثل شدة الحمل الأقصى.	3	44
يمثل شدة الحمل الأقل من الأقصى.	4	45
يمثل شدة الحمل المتوسط.	5	45
يمثل شدة الحمل الأقل من المتوسط.	6	46
يمثل تقديرات الشدة حسب سلم فوستر.	7	46
يمثل كيفية التلاعب بمكونات حمل التدريب (التحكم في الشدة).	8	49
يمثل الترابط بين عناصر التخطيط.	9	55
يوضح طريقة التدريب المستمر.	10	55
يوضح طريقة التدريب المستمر.	11	72
يوضح طريقة التدريب التكراري.	12	77
ايمثل تقسيمات المرونة.	13	79
يمثل أنواع القوة العضلية حسب طبيعة نوع القوة	14	84
يوضح أنواع واشكال الانقباض العضلي	15	86
يمثل العناصر المرتبطة بالسرعة	16	88

يمثل العوامل المؤثرة في صفة السرعة	17	91
يمثل أنواع السرعة. (من انشاء الباحث).	16	87
يمثل طرق وأساليب تنمية أنواع السرعات وضوابطها.	17	90
يمثل بعض مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية.	18	99
يمثل وضعية لعب تتجسد فيها المبادئ التكتيكية.	19	100
يمثل اهمية مبادئ اللعب الدفاعية والهجومية في لعبة كرة القدم.	20	102
يمثل أنظمة اللعب في خطة 4-2-3-1.	21	105
يمثل خطة 4-2-3-1 بواسطة 3 مدافعين.	22	105
يمثل نظام اللعب 3-5-2 و 5-3-2.	23	106
يمثل خطة 3-5-2 في شكل نظام 3-4-3.	24	106
يمثل خطة اللعب 5-4-1 وأشكالها.	25	107
يمثل مرحلة الاحتفاظ و تدوير الكرة.	26	108
يمثل مرحلة تناقل و تدوير الكرة و نقلها للأمام من خلال مختلف الاداءات التقنية.	27	108
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير العمر.	28	138
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير الطول.	29	138
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير الوزن.	30	139
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير الخبرة (سنوات الممارسة).	31	139
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير النبض الأقصى.	32	139
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (S. Jump) القبلي.	33	141
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (H. Jump) القبلي.	34	141
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (مسافة الارتقاء) القبلي.	35	142
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (زمن الارتقاء) القبلي.	36	142
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (مقدار القوة الانفجارية) القبلي.	37	143
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (S 30m) القبلي.	38	143
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (S 34.2m) القبلي.	39	143
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (مقدار السرعة القصوى) القبلي.	40	144
يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (S. with 90°) القبلي.	41	144

يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (مقدار الرشاقة) القبلي.	42	144
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير العمر لافراد العينة التجريبية.	43	146
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير الوزن لافراد العينة التجريبية.	44	146
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير الطول لافراد العينة التجريبية.	45	146
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير الخبرة لافراد العينة التجريبية.	46	146
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير معدل النبض الاقصى لافراد العينة التجريبية.	47	147
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (S. jump) القبلي لافراد العينة التجريبية.	48	147
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (H. jump) القبلي لافراد العينة التجريبية.	49	147
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (Sprint 30m) القبلي لافراد العينة التجريبية.	50	147
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (Sprint 34.2m) القبلي لافراد العينة التجريبية.	51	148
يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (S. with turns 90°) القبلي لافراد العينة التجريبية.	52	148
يمثل كيفية أداء اختبار (Horizontal jump).	53	150
يمثل كيفية أداء اختبار (Squat jump).	54	151
يمثل كيفية أداء اختبار (Sprint 30m test).	55	151
يمثل كيفية أداء اختبار (Sprint 34.2m test).	56	152
يمثل كيفية أداء اختبار (Sprint With turns 90°).	57	152
تمثل نافذة من برنامج (Kinovea) الذي تم استخدامه في تحديد زمن الطيران.	58	153
تمثل نافذة من برنامج (Kinovea) الذي تم استخدامه في التحليل.	59	153

يمثل نموذج عن شبكة الملاحظة المعتمد في الدراسة لتحليل الوضعيات التكتيكية.	60	154
يمثل قيم معامل الثبات بالنسبة للاختبارات المعتمدة في الدراسة.	61	157
يمثل قيم معامل الصدق بالنسبة للاختبارات المعتمدة في الدراسة.	62	157
يمثل سلم الدرجات الخاص بمعامل الفا كرومباخ.	63	159
يمثل سلم (RPE) لتقييم درجات الجهد الخاص بالعالم (FOSTER).	64	161

قائمة الجداول:

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
يمثل التوزيع الزمني لكيفية تطبيق الدراسة الميدانية في فريق نجم مقرة لكرة القدم.	01	132
يمثل خصائص العينة من حيث متغيرات العمر, الطول, الوزن, الخبرة, معدل النبض الأقصى.	02	137
يمثل نتائج العينة في الاختبارات القبلية المعتمدة في الدراسة.	03	140
يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة التجريبية بالنسبة لمتغيرات السن، الوزن، الطول، العمر التدريبي، المعدل الأقصى لضربات القلب عند مستوى دلالة 0.05.	04	145
يبين نتائج اختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة بالنسبة للعمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي، المعدل الأقصى ضربات القلب عند مستوى دلالة 0،05.	05	148
يمثل الاختبارات البدنية المعتمدة في الدراسة الميدانية على فريق نجم مقرة لكرة القدم.	06	149
يمثل نتائج ثبات وصدق الاختبارات المعتمدة في الدراسة (العينة الاستطلاعية).	07	156
يمثل نتائج ثبات وصدق شبكة الملاحظة المعتمدة في الدراسة (العينة الاستطلاعية).	08	158
يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار القوة الانفجارية.	09	167
يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار السرعة القصوى.	10	171

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبارات الرشاقة.	11	174
يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار وضعيات التحول من الدفاع الى الهجوم.	12	179
يبين نتائج اختبار بيرسون لمتغيرات القوة الانفجارية والوضعيات الخططية (02+01).	13	183
يبين نتائج اختبار بيرسون لمتغيرات السرعة القصوى والوضعيات الخططية (02+01).	14	186
يبين نتائج اختبار بيرسون لمتغيرات الرشاقة والوضعيات الخططية (02+01).	15	189
يبين اختبار كوهين لقياس حجم الاثر (effect size) الذي أحدثته الدورة التدريبية المتوسطة على المجموعة التجريبية).	16	192
يمثل النسب المئوية لنتائج افراد عينة الدراسة في الاختبارات البدنية.	17	196

المقدمة.

مقدمة:

اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبيها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علمياً.

لقد أصبحت لعبة كرة القدم رياضة تتطلب التمتع بمستوى بدني عالي لأن مختلف وضعيات اللعب تتطلب سرعة كبيرة في الاداء بالاضافة الى قدرات أخرى كالرشاقة و القوة و التحمل **(ghoual adda, 2011, pA)**, حيث أن ما وصلت اليها لم تأتي من فراغ و لم تكن وليدة الصدفة بل كانت حصيلة للتطور المستمر لهذه الرياضة و تفاعلها و استخدامها لمختلف العلوم التي ساهمت كلها في رفع مستوى الانجاز الرياضي و تحسين الحالة التدريبية من الناحية البدنية و المهارية و الخططية **(عبد الكبير كمال, 2019, ص أ)**, خاصة الاعداد البدني الذي يعتبر القطعة الاساس في اداء مختلف المهارات و تجسيد مختلف الخطط فوق ارضية الميدان, حيث ان هذا التكامل بين عناصر الاعداد المختلفة لا يأتي الا من خلال التخطيط السليم للمراحل التدريبية تحت اشراف كوادر ذات كفاءة عالية في ميدان التكوين و التدريب و الاعداد، و التطوير المستمر في اساليب التحضير و الاستخدام الفعال لمختلف الامكانيات و الوسائل التي يجب أن تتلائم مع مستوى اللاعبين و قدراتهم.

و يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة قائمة على استعمال التمرينات بهدف إعطاء الفرصة للاعب لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة من خلال تنمية وتطوير قدراته وإمكانياته واستعمالها للحصول على أكبر فائدة لذاته و لفريقه, ويتطلب ذلك اتباع أساليب متعددة للتدريب والتركيز على نواحي معينة، لذا فان خطط التدريب المختلفة يراعى فيها عامل الفروق الفردية بين اللاعبين **(ساجت, 2017, ص54)**, بهدف تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الأداء إلى أعلى المستويات ممكن باستخدام مختلف التمارين و الطرق التدريبية الملائمة، لضمان التطوير الدائم في جميع الجوانب الخاص باللاعب، و محاولة المحافظة عليه طيلة الموسم الكروي، من خلال توظيف مختلف العلوم التطبيقية كالطب و الفسيولوجيا والكيمياء و البيوميكانيك وعلم النفس وغيرها من العلوم المختلفة، بحيث أصبح الترابط بين هذه العلوم و العملية التدريبية وثيقا، حيث يمكن تشبيه هذا الترابط كالطائر لا يمكن أن يحلق بجناح واحدة فإذا كان أحد الجناحين هو العملية التدريبية فإن الجناح الآخر هو العلوم التطبيقية و كيفية توظيفها في سبيل خدمة هذه العملية والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب والفريق. **(المولى, 2017)**.

و في لعبة كرة القدم تهتم عملية التدريب الحالي للاعبين بتنمية المهارات و القدرات الجماعية للفريق ككل، و التي تعتمد في الاساس على تطوير الخصائص البدنية و الفنية و الخططية الفردية للاعبين، و بما ان التحضير البدني يعتبر من الركائز الاساسية في العملية التدريبية فهو يهتم بتنمية الصفات البدنية التي تعتبر الاساس الذي تبنى عليه عملية تنمية و تطوير العناصر البدنية الضروية للاعب كرة القدم، فمن هذا المنطلق نقول ان اللاعب الذي يتميز بقدرة و مستوى عالي من اللياقة البدنية يكون أكثر جاهزية من غيره لتنفيذ المهارات و خطط اللعب اثناء المباريات الرسمية و خلال التدريبات, و حسب **خالد جمال:** فان مهمة التحضير البدني في كرة القدم تهدف في الأساس الى اعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا بما يتماشى مع مواقف الاداء و اللعب و الوصول به للحالة البدنية و التدريبية المثالية عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية لأقصى مدى تسمح به قدرات اللاعب حتى يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط و الواجبات الدفاعية و الهجومية و التحولات السريعة و الهجومات المرتدة حسب ما تقتضيه مواقف اللعب **(خالد جمال السيد, 2016, ص07)**, فكرة القدم الحالية لعبة سريعة و عالية الريتم و الاداء خاصة في مرحلة الهجوم, و يقول **حسن أبو عبده** بخصوص ذلك: أن الخطط الهجومية عبارة عن تكوين هجومي بين اللاعبين يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الاجراءات الفنية في اتجاه مرمى الخصم بهدف خلخلة دفاعية و ايجاد ثغرة يمكن احراز اهداف منها و يتطلب الهجوم اتقان الاداءات المهارية الهجومية و تنفيذها بصورة سريعة و عالية و فعالية كبيرة. **(حسن ابو عبده, 2013, ص176)**.

ان عمليات البحث حول مفهوم التفوق الرياضي و محدداته مستمرة و تقدم للمدربين و الرياضيين وسائل و طرق تسمح بتطوير و تحسين كل التفاصيل الصغيرة التي تدخل و تؤثر على النتائج الرياضية المحققة **(Delalandre, 2009)**، حيث ان التقدم الدائم و المستمر في مستويات اللعب في هذه الرياضة أصبح يفرض على اللاعبين التمتع بالخصائص الضرورية الخاصة بالتفوق، كامتلاك اللاعبون لياقة هوائية جيدة و مستوى مهاري عالي جدا و ذكاء تكتيكي كبير، و متطلبات هامة أخرى كالجانب البدني الذي يلعب دورا حاسما في تحديد نتيجة المباريات من خلال قدرة اللاعبين على إكمال 90 دقيقة من المباراة بأفضل مستوى ممكن، ومعرفة كيفية توزيع المجهود البدني أثناء اللعب، و تطبيق مختلف خطط اللعب و القيام بالتحولات السريعة المعاكسة المتكررة من وضعية الفريق المدافع الى وضعية الفريق المهاجم او العكس بحسب ظروف اللعب بكفاءة عالية، كل هذا الأمور لا تكون الا من خلال الاعتماد على عملية تخطيط التي يجب ان تمس و تضم جميع متطلبات اللعبة بحيث يكون للاعبون القدرة على الالمام بمختلف طرق التدريب، و التكييف مع العمل البدني و تطوير المهارات و تعلم التكتيكات في جميع الوضعيات من أجل أقصى استفادة من التدريب و بالتالي تحقيق أفضل الاداءات و النتائج الممكنة. **(Chapman,2012,p59)**.

و تمثل التحولات الهجومية السريعة و الهجمات المعاكسة من بين أهم الخطط الهجومية و الجزئيات التي تلعب بها كرة القدم الحالية فهو يعتب في كثير من الأحيان من بين أهم الوسائل التي تحسم بها نتيجة المباريات, و تستعمل التحولات الهجومية السريعة و الهجمات المرتدة في كرة القدم في كثير من المناسبات

منها عندا يكون ضغط الفريق المنافس كبير و لا يوجد سبيل لبناء الهجوم المنظم هنا يضطر اللاعبون لاستخلاص الكرة سريعا من الفريق المنافس و مباغتته بهجوم مضاد سريع قبل أن سيتعيد الفريق المنافس وضعيته الدفاعية **(قاسم لزام, موفق مجيد المولي, 2007, ص94)**, و يتطلب ذلك السرعة في اتخاذ القرار و الكفاءة العالية من خلال السيطرة على الكرة و القدرة على القيام بالتمريرات القصيرة و الطويلة, و من أجل اعداد اللاعب حتى يكون قادرا على تنفيذ هجمات مضادة وتحولات سريعة و متكررة يجب اكسابه مجموعة من الصفات البدنية الخاصة بنوع الهجوم و الممثلة بالخصوص في القوة و السرعة بأنواعها و الرشاقة و إكسابه ايضا مجموعة من المهارات الفنية و الخططية الأساسية في كرة القدم.

ومن خلال ما تقدم تأتي هذه الدراسة لمحاولة التعرف على: **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة) على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم**، حيث قمنا بتقسيم هذه الدراسة الى ثلاثة جوانب جاءت كما يلي:

الجانب التمهيدي :حيث ضم فصل واحد فقط وكان كالاتي:

– **الفصل الأول:** ويعرف بالإطار العام للدراسة وفيه قمنا بـ: صياغة الإشكالية، وقدمنا أهمية الدراسة والأهداف المرجوة منها وكذلك أسباب اختيارنا للموضوع، وتم تحديد أبرز المصطلحات والمفاهيم المتعلقة بمتغيرات الدراسة، واستعراض أهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تم الاعتماد عليها في الدراسة.

الجانب النظري :والذي ضم الفصول التالية:

– **الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة.

– **الفصل الثاني:** التدريب الرياضي.

– **الفصل الثالث:** المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة.

– **الفصل الرابع:** التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.

– **الفصل الخامس:** المهارات الخططية في رياضة كرة القدم.

الجانب التطبيقي :وتم تقسيمه إلى فصلين وهما:

– **الفصل الأول:** الأسس المنهجية للدراسة الميدانية.

– **الفصل الثاني:** عرض، تحليل ومناقشة النتائج.

ثم اختتمت الدراسة باستنتاج عام وتوصيات واقتراحات.

الإطار العام للدراسة.

1 – 1 – إشكالية الدراسة

1 – 2 – فرضيات الدراسة

1 – 3 – أهمية الدراسة

1 – 4 – أهداف الدراسة

1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1 – 6 – الدراسات السابقة

1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية

1–8– الاستفادة من الدراسات السابقة

تمهيد:

يُعتبر الاطار العام للدراسة الدليل الذي يمنح الباحث الارشادات الرئيسية حول فكرة بحثه إذ أنه يشتمل على مشكلة الدراسة من خلال توضيح المشكلة المراد البحث فيها وإبراز الفجوة البحثية, صياغة التساؤلات, وتوضيح لأهداف الدراسة, و إيضاح لأهمية الدراسة على الصعيدين النظري والعملي من خلال توضيح فائدة البحث وما القيمة البحثية التي سوف يقدمها الباحث في مجال البحث العلمي, بالاضافة الى اشتمالها على تعريف بمصطلحات الدراسة وفقاً لموضوع الدراسة ومجالها و بالتالي توفر معلومات و فكرة أولية عن البحث المراد الخوض فيه, و يمثل هذا الفصل الخطوة الاولى في إعداد البحث، حيث انه أهم خطوات لإجرائه و هو بمثابة تمهيد و تقديم و تعريف بالبحث المراد دراسته، ويحدد مشكلتها، فهو يذبك بمثابة القالب الذي يساعد الباحث على كتابة بحثه وفق خطة مبينة و واضحة و وفق تسلسل سليم, و هذا ما سنحاول القيام به في الفصل الاول من مذكرتنا و التي سنتطرق فيه الى أهذاف و اهمية موضوع دراستنا الذي كان عنوانه: اقتراح برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و أثرها على التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم, و العمل على تعريف المصطلحات الاساسية في الدراسة و ذكر أهم الدراسات السابقة و المشابهة التي لها علاقة بموضوعنا.

اشكالية الدراسة:

إن لعبة كرة القدم باعتبارها من الألعاب التي تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا من أجل الوصول إلى مستوى عالي من الأداء وتحقيق الفوز يحتم على اللاعب أن يكون ذا قدرات حركية وبدنية عالية و ذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة ولاسيما في المباراة التي تستغرق وقت أطول من وقتها, و أصبح التكيف جزءا لا يتجزأ من تدريب كرة القدم، حيث أن اللاعبون اليوم هم أسرع و أقوى ولهم القدرة على التحمل أكبر من أي وقت مضى, كما أن تكتيكات وأنظمة اللعب تغيرت, بحيث أن تحقيق مستويات عالية من اللياقة البدنية أمر بالغ الأهمية لتحقيق النجاح والتفوق الرياضي.

و يعرف التدريب الرياضي على أنه عملية علمية تعلمية وتربوية و تحضيرية منظمة تهدف الى تحقيق أحسن و أعلى المستويات و النتائج الرياضية الممكنة, و ذلك من خلال الحصص التدريبية التي تطور و تستثير المعارف النظرية و التطبيقية للاعبين, و تكسبه بذلك القدرات البدنية و النفسية و حتى الفنية و الخططية, حيث ان تطوير مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب ضرورة ملحة لأن ذلك يساعد على تطوير الجانب المهاري و الخططي لديهم, لان التمتع و التكوين الجيد في الصفات البدنية ينتج عنه درجة مثالية في الاداء المهاري و بالتالي التطبيق الخططي الجيد, مع احترام و مراعات القدرات و السمات المورفولوجية الخاصة بالفئة العمرية. **(Amari juguntha, Sali riyad, 2018, p01-02)**.

و يمثل التدريب الرياضي في كرة القدم هو وسيلة لرفع و إكساب اللاعب جملة من القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية حسب نوع الرياضة الممارسة خلال المسار الرياضي و لابد للمدرب أن يكون له دراية واسعة بمجال التدريب الرياضي و معرفة كيفية توزيع الأحمال التدريبية على مختلف مراحل العملية التدريبية و معرفة جميع الظروف التي تحيط باللاعب و مجموعة الركائز التي تبنى عليها عملية التدريب و التي تزيد و ترفع من قدراته خلال التدريبات و المنافسة و من بين هذه الركائز التحضير البدني الذي يعتبر الدعامة الأساسية التي نستطيع من خلالها إكساب اللاعب القدرات البدنية و المهارية و الخططية و حتى النفسية التي تتطلبها رياضة كرة القدم, فلقد ساهمت اللياقة البدنية مساهمة كبيرة في أداء كرة القدم من خلال تصميم وتنفيذ برامج فعالة للقوة والسرعة و التحمل ...إلخ, وينبغي النظر في عدة عوامل لدى تصميم هذه البرامج، و الأهم من ذلك يجب فهم مختلف المتطلبات البدنية لهذه الرياضة, و حسن اختبار التمارين التي تشبه بشكل وثيق مواقف اللعبة المختلفة. **(Cresser, 2012)**.

ان المنافسة هي الاختبار الأمثل لإبراز اللاعب لجميع قدراته، و المنافسة في كرة القدم تتطلب من اللاعب قدرا كبير من الاستعدادات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية من أجل اكمال المباراة، بحيث يقوم اللاعب بتوظيف مختلف قدراته واستثمارها بصورة جيدة **(موفق جيد المولي, 2009, ص08)**، بغرض الالتزام بأداء الواجبات سواء كانت الهجومية أو الدفاعية خلال المباراةن هذا الامر يتطلب من اللاعب التمتع بقدرات بدنية، فنية، خططية، و نفسية عالية و كبيرة، مما يفرض على المدرب و القائمين على العملية

التدريبية أن يعرفوا كيفية اعداد اللاعبين اعداد متكاملا من خلال تسطير مختلف الدورات و البرامج التدريبية بهدف تطوير وتعزيز مختلف مكونات التي تحسن الأداء على أرض الملعب.

و تعتبر عملية التحضير البدني الجيد المبني على اسس علمية يزيد من نسبة نجاح الرياضي و أدائه لواجباته خلال التدريبات و المنافسة بالشكل المطلوب منه, و يذكر حسن السيد أبو عبده أن التحضير البدني في كرة القدم يهدف الى إعداد اللاعب بدنيا و نفسيا و و ظيفيا, بما يتماشى مع مواقف الاعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم, و الوصول به الى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للاداء التنافسي, و العمل على تطويرها لأقصى حد مكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب, و ينفذ الواجبات الدفاعية و الهجومية. **(حسن السيد أبو عبده, 2001, ص35)**.

ان من الملاحظ الان في بطولتنا الوطنية تدني و تراجع في المستوى البدني و المهاري و الخططي للاعبين بصفة عامة مما ادى الى تدني نتائج الفرق الجزائرية على المستوى القاري و الدولي، و من الملاحظ ان تأهل الفريق الوطني لنهائيات كاس العالم في السنوات الاخيرة لم يك وليد الصدفة فالعناصر التي تم الاعتماد عليها نشأت اغلبها في النوادي الأروبية التي تعتمد على الطرق العلمية في عملية التدريب، و هذا دليل واضح على تدني مستوى اللاعب المحلي الذي انعكس سلبا على البطولة الوطنية، ويشير **سامي الصفار وآخرون** في هذا الصدد: أن الاداءات الحركية الخططية المختلفة يجب أن تكون مرتبطة على الدوام بتطور الصفات البدنية الخاصة باللعبة حيث ان الطابع المميز للاداءات في كرة القدم هو الذي يحدد نوعية مستوى الصفات البدنية الضرورية التي يجب تطورها, فمثلا اللاعب لا يستطيع إتقان مهارة التمريرة الطويلة خاصة في حالة التحول الهجومي السريع ما لم تتوفر عنده صفة القوة العضلية للرجلين كأحد الصفات البدنية المهمة في كرة القدم إذ يحتاجها اللاعب على الدوام في مجالات متعددة أثناء المباريات لذلك نرى أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية تكون أساسا الاحتياجات المهاري و الخططي. **(غازي, 2011, ص37)**.

و من بين أهم الاداءات الخططية الهجومية التي تتطلب قدرا كبير من القدرات البدنية و المهارات الهجومية هو الهجوم المضاد الذي يعتبر حالة تكتيكية ذكية تتطلب السرعة في اتخاذ القرار و الكفاءة العالية في التنفيذ من خلال السيطرة على الكرة و القدرة على التمريرات القصيرة و الطويلة, بحيث أن التحول الهجومي السريع هو حالة لعب شائعة في الكرة الحديثة و تعتمد على امكانيات بدنية و مهارية و ذهنية خاصة يتمتع بها جميع اللاعبين داخل الفريق الواحد فهم يعملون للمحافظة على شكل الفريق مالكين بين صفوفهم لاعبين عند الهجوم المعاكس ممن يتصفون بالقوة و السرعة و القدرة الكبيرة على تغيير الاتجاه بالإضافة الى التمركز الصحيح لاخلال دفاعات المنافس و ارباكه و محاولة التهديف و انهاء الهجوم على مرمى المنافس **(قاسم لزام, موفق مجيد المولي, 2007, ص94)**، و بما أن التحولات الهجومية السريعة تعتمد في أدائها على مجموعة من القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم و من أبرزها هي القوة من أجل القيام بالمناورة و استخدامها في التسديد و الذي تعرف بأنها : قدرة اللاعب على التغلب على المقاومات الخارجية والعمل المضاد لها و ذلك عن طريق القدرات العضلية, حيث تتمثل أهميتها في استخدامها في الاعداد البدني العام

بالإضافة إلى أنها تكسب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس أثناء اللعب وتجنب الإصابة، وأهم تمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة, مقاومة الزميل, ثقل الجسم **(منير جرجس إبراهيم, 2004، ص57)**، و عنصر السرعة من أجل التنقل السريع و عكس الهجمة, حيث تعرف بأنها : القدرة على القيام بأفعال حركية في وضعية معينة في أقل زمن ممكن" **(Horsky, 1986)**، اذا فإن الفريق الذي يتميز بأداء التحولات الهجومية السريعة لابد على مدربه أن يؤهل لاعبيه بدنيا بشكل جيد من أجل القيام بمثل هذا النوع من الاداءات الخططية.

ومن خلال ما سبق ذكره ومن خلال هذا المنطلق أن الهجوم السريع والناجح يتطلب قدرات بدنية يجب توفرها لدى اللاعبين، ارتأى الطالب الباحث الى اجراء الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم، وعليه يمكن طرح **التساؤل العام** التالي:

– هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية تأثير على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم؟

وعلى ضوء هذا التساؤل يمكن للباحث طرح جملة من **الأسئلة الفرعية** على النحو التالي:

– هل توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار القوة الانفجارية (Squat jump) و اختبار (Horizontal jump) لدى المجموعة التجريبية؟.

– هل توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار السرعة القصوى (Sprint 30m) و اختبار (Sprint 34,2m) لدى المجموعة التجريبية؟.

– هل توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار الرشاقة (Sprint with 90°) و مقدار صفة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية ؟.

– هل توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية؟.

– هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة الانفجارية و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية؟.

– هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية؟.

– هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية؟.

2– فرضيات البحث: تعد الفرضية حلا مسبق من طرف الباحث للاشكالية المطروحة بإمكانه إثباتها أو نفيها بعد القيام بالتحقيق المبدئي بالنظر الى الحقيقة الواقعية التي بنيت عليها أهداف البحث.

ومن خلال تساؤلات الأطروحة سابقا تم صياغة الفرضيات الدراسة على النحو التالي:

2-1- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية تأثير على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار القوة الانفجارية (Squat jump) و اختبار (Horizontal jump) لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار السرعة القصوى (Sprint 30m) و اختبار (Sprint 34,2m) لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار الرشاقة (Sprint with 90°) و مقدار صفة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة الانفجارية و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير تنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى) على أداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.
- معرفة الفروق الاحصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة بكل من اختبار القوة الانفجارية (Squat jump) و اختبار (Horizontal jump) لدى المجموعة التجريبية.
- معرفة الفروق الاحصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار السرعة القصوى (Sprint 30m) و اختبار (Sprint 34,2m) لدى المجموعة التجريبية.
- معرفة الفروق الاحصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار الرشاقة (Sprint with 90°) و مقدار صفة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية.
- معرفة الفروق الاحصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.

– معرفة العلاقة الارتباطية بين صفة القوة الانفجارية و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

– معرفة العلاقة الارتباطية بين صفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

– معرفة العلاقة الارتباطية بين صفة الرشاقة و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

4- أهمية البحث:

يمكن حصر أهمية هذا البحث و المتمثل في تأثير تنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى) على التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة, و ما هي أهم الصفات البدنية التي يجب تنميتها و تطويرها من أجل اداء الواجبات الخططية سواء الدفاعية أو الهجومية و محاولة اقتناص الفرص للتحول السريع من وضعية الفريق المدافع الى وضعية الفريق المهاجم بشكل صحيح و خلق مساحات خالية لنجاح هذا النوع من الهجوم لأنه يتطلب قدرا كبيرا من السرعة و القوة و الرشاقة و التوافق و غيرها من الصفات الأخرى و التي يجب تنميتها بشكل متكامل و متناسق, و من هذا المنطلق نستطيع القول أن أهمية بحثنا تكمن في محاولة إكساب اللاعبين قدرا كبيرا من عناصر اللياقة البدنية الداخلة في أداء مهارة التحول من الدفاع الى الهجوم من خلال البرنامج التدريبي المقترح, و تنحصر أهمية بحثنا في جانبين أساسيين:

4-1- الجانب النظري: ويتمثل في تزويد العاملين في مجال التدريب بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في مضمونه إلى توضيح تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على أداء التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، حيث نأمل ان يكون اضافة علمية و عملية في المجالين الأكاديمي و التدريبي.

4-2- الجانب التطبيقي: تنحصر أهمية هذا الجانب ميدانيا في معرفة كيفية تنمية و تطوير بعض الصفات البدنية من خلال محاولة تقنين الأحمال التدريبية بالاعتماد على طرق تقنين الحمل التدريبي المعروفة خلال عملية تطبيق التمارينات البدنية خلال الحصص التدريبية المبرمجة بما بتناسب مع الفئة العمرية المتدربة و ابراز أهمية تلك العناصر التي نحن بصدد تطويرها و كيفية توظيفها في وضعيات خططية تتمثل في التحول السريع من وضعية الدفاع بعد استخلاص الكرة من الفريق الخصم و كيفية نقلها سريعا نحو الهجوم بالاعتماد على التحركات الصحيحة للاعبين و الاستغلال الأمثل للمساحات المتوفرة و التوظيف الصحيح للمهارات الفنية الخاصة باللاعبين بالشكل الدقيق, مع العمل على معرفة و تسليط الضوء على مدى أهمية كل من صفتي القوة الانفجارية و السرعة القصوى بالنسبة للاعب كرة القدم و دورهما في أداء عملية التحول السريع من الدفاع الى الهجوم في رياضة كرة القدم.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالدراسة:

5_1) التدريب الرياضي:

- هو عملية تربوية مبنية على أسس ومبادئ علمية تهدف إلى إعداد الفرد من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في أنواع الرياضة وضمن استعدادات وقدرات و إمكانيات الفرد **(قاسم حسن حسين, 1998, ص186)**, و يعرف كذلك بأنه : مجموعة تمرينات ينفذها الفرد وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية تؤدي إلى تطور القدرات البدنية و المهارية والتي تعطي للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب. **(مالح, 2011, ص22)**.

- بالنظر و التأمل في التعريفين السابقين يرى الباحث أن التعريفين اشتركا في كون العملية التدريبية عملية منظمة و قائمة على اسس علمية, حيث ان التعريف الأول عرف عملية التدريب الرياضي من منطلق تربوي و انها تهتم باللاعب من جميع النواحي, اما التعريف الثاني فعرف عملية التدريب الرياضي من منضور فسيولوجي (تغيرات داخلية فسيولوجية) من خلال الاعتماد على تمرينات مخطط لها, و عليه و **كتعريف اجرائي** يمكن تعريف التدريب الرياضي بأنه : عملية منظمة قائمة على أسس و مبادئ علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية (القوة – السرعة) للاعبي كرة القدم من خلال الاعتماد على برنامج تدريبي مخطط له مسبقا يتم تطبيقه على شكل وحدات تدريبية تظم مجموعة من التمارين, و ذلك من أجل الارتقاء بمستوى التحول من الدفاع الى الهجوم و تحقيق النتائج الايجابية.

5-2) الصفات البدنية:

- يعرف علاوي الصفات البدنية بأنها: " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب" **(علاوي ، 1994، ص80)**، كما تعرف أيضا بأنها: " زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاولة النشاط الرياضي". **(درويش، صبحي حسانين، 1984، ص28)**، اما في قاموس النشاطات البدنية و الرياضية (A.P.S) فعرفها على أنها: صفات، أولويات فردية ضرورية, للذين يبحثون عن الجودة أو المستوى البدني العالي او الكفاءة البدنية. **(Maouche Tinhinene, 2015, p09)**.

- وتعرف كذلك على أنها: درجة مقدرة الانسان الضرورية و التي يمكن تطويرها من خلال القيام بنشاطات مقننة، فاللياقة البدنية لها ارتباط بمستوى الانجاز و كلما كان مستوى عناصرها عاليا كان الانجاز أفضل. **(عزيزي زكرياء حامد منصور, 2020, ص15)**.

- من خلال قراءتنا للتعريفين السابقين, يرى الباحث ان التعريفين اشتركا في ارتباط الصفات البدنية بمفهوم تأخير التعب أو بما يعرف بالكفاءة البدنية و على أنها صفات ضرورية للوصول للمستويات العالية, و عليه و **كتعريف اجرائي** يمكن تعريف الصفات البدنية بأنها: مجموعة الصفات البدنية (القوة، السرعة و الرشاقة) التي يجب توفرها لدى لاعب كرة القدم بحيث لأداء التحول من الدفاع الى الهجوم بكفاءة بدنية و دون الشعوب بالتعب.

5-3) القوة الانفجارية:

- هي أعلى قوة يحصل عليها الرياضي بأقل وقت وفي مرة واحدة **(محجوب و آخرون، 2000، ص89)**، كما تعرف كذلك بأنها: القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى و لكن في أسرع زمن ممكن. **(طلحة حسام الدين, 2003, ص67)**.

- بالنظر الى التعريفين السابقين، يرى الباحث أن التعريف الأول عرف القوة الانفجارية من وجهة نظر فسيولوجية من خلال ربطها بالجهاز العضلي العصبي، اما التعريف الثاني فعرفها من منظور تدريبي من خلال ربطها بمفهوم التغلب على مقاومة خارجية وعليه يمكن **تعريف القوة الانفجارية اجرائيا** على أنها: قدرة لاعب كرة القدم على تنفيذ مهارة تقنية تتطلب اقصى مقدار من القوة في اقل زمن (انقباض عضلي في أجزاء من الثانية) خلال وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم.

5-4) السرعة القصوى:

- تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله **(أسامة كامل راتب، 1999، ص244)**, أو هي عدد الحركات في الوحدة الزمنية أي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة من خلال الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. **(مفتي إبراهيم حماد, 2001، ص159)**.

- بالنظر الى التعريفين السابقين يرى الباحث ان التعريف الأول والثاني اتفقا في كون السرعة القصوى: أقصى سرعة يمكن ان يصل اليها اللاعب خلال الركض لمسافة معينة وعليه وكتعريف **اجرائي** يمكن تعريف السرعة القصوى على أنها: أقصى مقدار من السرعة التي يصل اليه لاعب كرة القدم خلال اداء عملية التحول من وضعية الدفاع الى وضعية الهجوم خلال التدريبات.

5-5) الرشاقة:

- عرفها مصطفى **حسانين (1995)** بأنها: القدرة على تغير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة وتوقيت سليمٍ سواء بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء، كما عرفها كل من شيبرد ويونج **(Sheppard and Young) 2006** على انها: القدرة على أداء حركات الجسم كاملاً مع تغير في السرعة والاتجاه والاستجابة لمثير بأقصى سرعة، و بالإضافة الى التعريفين السابقين فقد عرفها كل من تويست وبينكلي **(Twist and Benickly) 1995** على انها: القدرة على المحافظة والسيطرة على وضع الجسم خلال تغير الاتجاه السريع في أثناء مجموعة من الحركات الرياضية.

- بالنظر الى التعريفين السابقين يرى الباحث ان التعريفات الثلاثة اتفقت في كون صفة الرشاقة: القدرة على تغيير وضعية الجسم بسرعة فائقة وبدقة في اقل زمن ممكن، و **كتعريف اجرائي** يمكن تعريف الرشاقة على أنها: قدرة لاعب كرة القدم فئة (U19) على تغيير وضعية و اتجاه الجري بسرعة فائقة و بدقة و تحكم كبيرين في اقل زمن ممكن خلال التحول السريع من وضعية الدفاع الى وضعية الهجوم.

5-6) التحول من الدفاع الى الهجوم:

- و يقصد به الهجوم السريع المفاجئ و المباغت و ذلك بتحويله من الدفاع الى الهجوم و تنفيذ التمريرات الطويلة للمهاجمين المتقدمين و انهاء الهجمات بأقل عدد من التمريرات و بالتسديد السريع على المرمى **(محمد فاروق يوسف صالح, 2011, ص24)**, كما يعرف بأنه هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع الى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد من المدافعين لمحاولة اصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم الدفاعية.

(قلاتي يزيد، غانم محمد الأمين, 2017, ص223).

- من خلال التعريف الأول والثاني يرى الباحث ان كلاهما اتفق في كون التحول من الدفاع الى الهجوم هو هجوم سريع تعتمد على قدرات اللاعبين و يكون فيها عدد المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين للتسديد و انهاء الهجمة في مرمى الفريق الخصم، و عليه يمكن تعريف التحول من الدفاع الى الهجوم **تعريفا اجرائيا** على أنه: وضعية هجومية بالجماعية تتطلب من لاعبي كرة القدم التمتع بمستوى عالي من الصفات البدنية (القوة – السرعة)، حيث يحاولون نقل الكرة الى الامام بأقصى قوة و سرعة من أجل التسجيل في مرمى الفريق الخصم.

6) الدراسات الدراسات السابقة والمشابهة:

6-1) الدراسة الأولى: دراسة **NIKOLA ŠIŠKOVÁ and al 2021** و التي جاءت تحت عنوان: تأثير تدريبات (البليومتريك-رشاقة) و تدريبات الرشاقة لوحدها على صفة الرشاقة و الجري السريع (السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة 10 سنوات, حيث كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد آثار تدريب خفة الحركة لمدة 6 أسابيع وتدريب **(plyometric-agility)** على تغييرات مستوى خفة الحركة و تسريع الجري للاعبي كرة القدم البالغين من العمر 10 سنوات و مقارنة مدى فعالية كل من البرنامجين التدريبيين لدراستنا, و قد تمت التجربة على 3 مجموعات, حيث حضر ثلاثون من لاعبي كرة القدم الشباب جلسة إحماء لمدة 10 دقائق و أكمل أحد عشر منهم تدريبات خفة الحركة, و أكمل 10 منهم تدريبات **plyometric-agility** خلال نفس المدة من 20-25 دقيقة مع التحسين الكلاسيكي لأنشطة الألعاب و الألعاب التحضيرية لمدة 40-50 دقيقة, و تم وضع تسعة لاعبي كرة القدم من نفس الفئة في المجموعة الضابطة و التي شاركت فقط في 60-75 دقيقة من التدريبات التحضيرية, و بعد تطبيق الاختبارات البدنية و لتقييم معلمات سرعة الجري وقدرات القوة و السرعة في مقاييس الإدخال والإخراج , تم استخدام اختبار القفز رأسية مع حركة مضادة بدون أذرع, اختبار الجري لخمسة امتار من 3 نقاط من البداية, اختبار الجري 20 متر من 3 نقط من البداية, واختبار للرشاقة (pro agility) بعد تنفيذ تدريب خفة الحركة, و بعد الحصول على النتائج لاحظنا تحسينات في نتائج الاختبارات التي تم تطبيقها, و على الرغم من أننا لم نتمكن من تأكيد أن أحد البرامج التدريبية أكثر فاعلية على الاخر إلا أن النتائج تسلط الضوء على أهمية إنشاء تدريب خفة

الحركة و تدريبات **plyometric–agility** في سن مبكرة لأنها تساهم في تطوير خفة الحركة و زيادة السرعة و تسريع الجري للرياضيين.

6–2) الدراسة الثانية: دراسة **Mitchell Welch and all 2021** و التي جاءت تحت عنوان: الادوار الجماعية بالفريق و وضعيات التحول في لعبة كرة القدم، حيث تعتبر الحركة و تشكيلات اللاعبين وتحديد مواقعها وتنسيقها جانبًا رئيسيًا لأداء الفرق في الرياضات الميدانية, و لقد أدى التوافر المتزايد لبيانات تتبع اللاعب إلى ظهور العديد من الدراسات التي تركز على العلاقة بين الإحصائيات الوصفية البسيطة المحيطة بتشكيل الفريق وأدائه. في حين أن هذه الأساليب الحالية قد قدمت رؤية عالية المستوى للتشكيلات المكانية القائمة على الفريق، إلا أن هناك بحثًا محدودًا حول طبيعة الحركة الجماعية عبر اللاعبين داخل الفرق وإنشاء حالات جماعية مستقرة داخل لعبة اللعب. هذه الدراسة مستوحاة من تحليل الحركة الجماعية في الطبيعة، مثل تلك التي لوحظت داخل مدارس الأسماك والطيور، لاستكشاف وجود حالات جماعية في مراحل اللعب في كرة القدم. يتم اشتقاق معلمات الطلب والمقاييس التي تصف حركة المجموعة وشكلها من مسارات حركات اللاعب للكشف عن طبيعة الحالات الجماعية للفريق والانتقالات. يمثل هذا إضافة فريدة إلى مجموعة الأعمال الحالية حول تحليل حركة اللاعب في الرياضات الجماعية, و قد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تسلسل السلوكيات الجماعية المنظمة توجد مع انتقالات سريعة نسبيًا بين سلوكيات اللاعبين, حيث تحتوي المراحل الدفاعية من اللعب على نسبة أعلى من حركة الفريق المنظمة مقارنة بمراحل التحول الهجومي مما يشير إلى أن الحركات المرتبطة بتكتيكات الهجوم مثل تشتت اللاعب لتوليد فرص التمرير و التسديد و ضعيات التحول نحو الهجوم تؤدي إلى انخفاض الترتيب الجماعي العام, كما تشير هذه الاستكشاف في هذه الدراسة إلى أن التكتيكات الدفاعية مثل تقليل العمق أو العرض لإغلاق فرص التمرير تسمح بسرعات حركة أعلى للفريق و مستويات متزايدة من النظام الجماعي, و تقدم هذه الدراسة نظرة جديدة لحركة اللاعبين من خلال تصور الحالات الجماعية الموجودة عبر مراحل اللعب في كرة القدم.

6–3) الدراسة الثالثة: دراسة **Hoshiyar Singh 2020** و التي جاءت تحت عنوان: تحليل اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم (المهاجمين، المدافعين), في هذه الدراسة جرت محاولة لمقارنة اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم الهجوميين والدفاعيين في مسابقة كرة القدم. في هذه الدراسة تم تطبيق الطريقة التجريبية واختبارات اللياقة البدنية (السرعة – 30 مترًا للجري، اختبار الجري بالمكوك للرشاقة 30 مترًا ، التحمل – 800 متر للجري) على لاعبي كرة القدم لمقارنة أداء لياقتهم البدنية. وشملت عينة الدراسة 20 لاعب هجوم و 20 لاعب دفاع تم اختيارهم بشكل عشوائي. تراوحت الفئة العمرية للاعبين بين 15 و 18 سنة و تم حساب البيانات وتحليلها باستخدام الإحصائيات الوصفية مثل المتوسط والانحراف المعياري واختبار t لمقارنة الاختلاف الكبير بين لاعبي كرة القدم الهجومية والدفاعية، و لقد أظهرت النتيجة أن الأداء العام للياقة البدنية للاعبي كرة القدم الهجوميين خاصة في مرحلة التحول الهجومي مرتفع مقارنة بلاعبي كرة القدم الدفاعيين, كما تشير النتائج إلى وجود اختلافات كبيرة بين لاعبي كرة القدم الهجومية والدفاعية في مسابقة كرة القدم.

6-4) الدراسة الرابعة: دراسة **روبين ماناييرو 2019** و التي جاءت تحت عنوان: **التحولات الهجومية في كرة القدم عالية الأداء : الاختلافات بين كأس الأمم الأوروبية 2008 و يورو 2016,** حيث يتفق المدربون و لاعبي كرة القدم والباحثون على أن التحولات الهجومية من أهم اللحظات في كرة القدم اليوم, وفي الرياضة التي يهيمن فيها الدفاع على الهجوم, مع وجود درجات منخفضة على لوحة النتائج ، تصبح أهمية هذه الإجراءات من وجهة النظر الهجومية مهمة للغاية, على الرغم من ذلك لا تزال المؤلفات العلمية محدودة للغاية حول هذا الموضوع, لذلك كانت الأهداف المحددة من هذه الدراسة محددة في الهدفين التالين: الأول: عن طريق تحليل النسبة و تطبيق مختلف الاختبارات و التي كان القصد منها وصف الاختلافات المحتملة بين التحولات الهجومية التي تمت في بطولة أمم أوروبا لكرة القدم 2008 و بطولة 2016, و بعد ذلك من خلال الاعتماد على مختلف التحليلات و المتغيرات التي تستند الى نماذج الانحدار اللوجستي, و كان القصد من هذا كله ضرورة معرفة الاختلافات المحتملة بين النماذج المقترحة. و قد تم استخدام طريقة الملاحظة كأسلوب منهجي, و تم تحليل 1533 انتقالًا هجوميًا متزامنا مع مراقبة مباريات ربع النهائي و نصف النهائي ، و الربع الأخير من كأس الأمم الأوروبية 2008 و يورو 2016 و التي جرى تحليلها, و أظهرت النتائج التي تم الحصول عليها أن التحولات الهجومية بين البطولتين قد تغيرت طيلة بطولة اليورو (UEFA Euro), و كذلك بعض المتغيرات أو السلوكيات المرتبطة بها كانت أقل من مستوى الدلالة المحدد في الدراسة ($p < 0.05$), أما النماذج التنبؤية التي تم أخذها في الاعتبار و على الرغم من أنه قد تم تطويرها من خلال نفس المتغيرات المتوقعة, فقد أسفرت أيضًا عن نتائج مختلفة لكلتا البطولتين, مما يدل على الاختلافات التنبؤية فيما بينها, و تسمح هذه النتائج بتأكيد أن المرحلة الهجومية في كرة القدم عالية المستوى و تحديداً فيما يشير إلى لحظات الانتقال الدفاعي و الهجومي قد تطورت بشكل كبير خلال هذه السنوات الثماني الاخيرة على المستوى التطبيقي, و تسمح نتائج هذا البحث للمدربين بالحصول على معلومات حديثة و معاصرة عن هذه الإجراءات, مما يسمح لهم بتحسين أدائهم الهجومي أثناء المنافسات و المباريات.

6-5) الدراسة الخامسة : عبد الكبير كمال 2019 و التي جاءت تحت عنوان : " **تأثير التحضير البدني الخاص أثناء مرحلة المنافسة على الرفع من مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة ",** حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التحضير البدني الخاص خلال مرحلة المنافسة على الارتقاء بمستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم،و من اجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة – تجريبية)، حيث شملت العينة على 20 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية, و تم الاعتماد على الاختبارات البدنية و المهارية كأدوات لجمع البيانات و المعلومات, و قد توصل الباحث الى أن للتحضير البدني الخاص أثناء مرحلة المنافسة يؤثر تأثيرا ايجابيا على الرفع من مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في الصفات المهارية المطورة و لصالح الاختبار البعدي بالنسبة

للمجموعة التجريبية, بالاضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات المهارية المطورة و لصالح المجموعة التجريبية.

6-6) الدراسة السادسة : دراسة بن يوب عبد العلي 2018 و التي جاء تحت عنوان : "**أثر برنامج تدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم (U19)** ", حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير إحدى العناصر الأساسية للياقة البدنية والمتمثلة في القوة و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 19 سنة، و من اجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي للملاحظة الموضوعية بين المتغيرين، حيث شملت العينة على 18 لاعب من القسم الجهوي الثاني عنابة لفئة الأواسط, حيث طبقت عليهم أدوات البحث المتمثلة في اختبارات بدنية (اختبار الوثب العمودي، رمي الكرة الطبية، السرعة الانتقالية), و قد توصل الباحث الى أن للبرنامج المعمول به من طرف المدرب وكذلك التمرينات المطبقة أثناء الحصص التدريبية لها تأثير ايجابي في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية, بالاضافة الى.

6-7) الدراسة السابعة: عبد الكبير كمال 2017 و التي جاء تحت عنوان : " **أثر وحدات تدريبية لتنمية صفة السرعة على رفع مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم فئة (U19)** ", حيث هدفت الدراسة إلى اجراء دراسة ميدانية للتعرف على اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة السرعة على تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، و من اجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين، حيث شملت العينة على 12 لاعب من فريقي إتحاد حمام الضلعة لكرة القدم مقسمة الى مجموعتين, حيث طبقت عليهم أدوات البحث المتمثلة في اختبارات بدنية (اختبار تحمل السرعة 200م، اختبار الجري بالكرة مسافة 20م ذهاب و اياب, الجري بالكرة بين 10 قوائم), و قد توصل الباحث الى مجموعة من النتائج متمثلة في انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة، بالإضافة الى ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبيةن كما انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة و لصالح المجموعة التجريبية.

6-8) الدراسة الثامنة: دراسة **MATHISEN GUNNAR** و **ARNE PETTERSEN (2015)** و التي جاءت تحت عنوان: "**تأثير تدريب السرعة على أداء العدو السريع و خفة الحركة لدى لاعبات كرة القدم الشابات**", حيث كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو التحقيق في آثار سرعة الاندفاع القصير وتمارين تغيير الاتجاه على أداء العدو وخفة الحركة لدى لاعبات كرة القدم الشابات 15.5 (± 0.7) سنة, و لقد اتبعت مجموعة تدريب واحدة (ن = 10) برنامجًا تدريبيًا مدته ثمانية أسابيع و بمعدل مرة واحدة في الأسبوع و يتكون البرنامج من تمارين العدو السريع بالإضافة إلى تدريبين عاديين على كرة القدم, بينما اتبعت مجموعة التحكم (ن = 9) ثلاث جلسات تدريبية تقليدية لكرة القدم. قيمت الاختبارات السابقة واللاحقة

تحسنًا ملحوظًا في سباق 10 أمتار القبلي 1.99 ثانية، أما البعدي 1.91 ثانية، وفي سباق 20 مترًا القبلي 3.53 ثانية، والبعدي 3.42 ثانية، واختبار أداء خفة الحركة القبلي 8.23 ثانية، و البعدي 7.80 ثانية. اما المجموعة الضابطة فلم تظهر تغيرًا وتحسن ملحوظًا في الأداء خلال فترة التدخل، كما أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي من نوع التدريبات القصيرة السريعة عالية السرعة يحسن العدو الخطي وأداء خفة الحركة لدى لاعبي كرة القدم الشابات.

6-9) الدراسة التاسعة: عطاب ابراهيم 2014 , رسالة دكتوراه في جامعة الجزائر 03, و التي جاءت تحت عنوان : " **تأثير التحضبر البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم** ", حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم ، و الكشف عن مشاكل التدريب الرياضي في كرة القدم الجزائرية, و من اجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، حيث شملت العينة على 20 لاعب من نادي شباب العطاف, و تم الاعتماد على الاختبارات البدنية و المهارية كأدوات لجمع البيانات و المعلومات, و قد توصل الباحث الى مجموعة من النتائج متمثلة ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لصفات البدنية و المهارية و لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، كما انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية و المهارية و لصالح المجموعة التجريبية.

6-10) الدراسة العاشرة: دراسة كمال ياسين لطيف 2011 و التي جاءت تحت عنوان : " **تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم** ", حيث هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات المقتربات الخططية و التعرف على تأثيرها في تطوير القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم, و قد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع, و قد طبق هذا البحث على عينة قوامها 20 لاعبا من فريق شباب نفط ميسان موسم 2009 – 2010، و تم استخدام مجموع من الاختبارات البدنية و المهارية كادوات لجمع المعلومات, و قد توصل الباحث الى مجموعة من النتائج متمثلة في انه توجد فورق احصائية في الاختبارات القبلية و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسيةن كما أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثيرا ايجابيا في طوير القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية قيد البحث.

7) مميزات الدراسة الحالية:

لا يمكن انجاز أي بحث دون الاستعانة بالدراسات السابقة و المشابهة لما لها من أهمية في فهم و مشكلة البحث و معالجتها و معرفة الأبعاد التي تحيط بموضوع البحث و الاستفادة منها في ضبط متغيرات الدراسة و وضع خطة للبحث و اختيار انسب الأدوات لجمع البيانات و كذا الوسائل الاحصائية و تسهيل مناقشة نتائج الدراسة, فلقد اعتمد الباحث في دراسته على عدع دراسات و قد تم التركيز على الحديثة منها و التي

تخدم موضوع بحثنا سواء كانت مرتبطة به ارتباطا كليا أو جزئيا, و حتى المقالات العلمية الصادرة عن مجلات علمية محكمة, و كانت الدراسات منشورة بين سنة الى و قد قام الباحث بالتعليق على الدراسات السابقة كما يلي :

7-1) من حيث الموضوع و متغيرات الدراسة : يتضح من خلال صياغة وضبط متغيرات الدراسة ضبطا دقيقا من أجل تسهيل عملية جمع المادة العلمية لإثراء الخلفية النظرية للدراسة, حيث أن دراستنا اتفقت مع بعض الدراسات السابقة في طريقة صياغة عنوان الدراسة, حيث تناولت اغلبيتها القدرات البدنية على اختلاف انواعها (القوة و السرعة) و تناول كذلك الاداء الخططي أو الهجوم السريع (التحول للهجوم كوضعية تكتيكية) و هذا ما يرتبط بالدراسة الحالية, كما اتفقت اغلبية الدراسات على تأثير متغير على متغير أخر على غرار دراسة عبد الكبير كمال 2019 و 2017, بالاضافة الى دراسة كل من نيكولا سيسكوذا 2021 و دراسة ماتيسن فينار و آرن بيترسان 2015 و دراسة هوشيار سينق 2020, اما من حيث متغيرات الدراسة فقط اتفقت دراستنا مع بعض الدراسات في المتغيرات موضوع الدراسة سواء كانت في المتغير مستقل كدراسة بن يوب عبد العلي 2018 و دراسة عطاب ابراهيم 2014 أو المتغير التابع كدراسة روبين مانييرد 2019 أو كلا المتغير معا كدراسة عبد الكبير كمال 2019 و 2017.

7-2) من حيث صياغة تساؤلات و فروض الدراسة : وذلك من خلال تحديد صياغة وضبط الفروض بطريقة واضحة و صحيحة لكي تكون قابلة للقياس و الاختبار للتأكد من صحتها, حيث اعتمدت جل الدراسات تقريبا على الفروض الإحصائية, حيث اشتَركت جميع الدراسات السابقة و المشابهة المذكورة مع دراستنا في نمط و شكل صياغة التساؤلات و الفرضيات الخاصة بالدراسة, حيث كانت التساؤلات على شكل تساؤل عام تتبعه تساؤلات جزئية اما الفروض فكانت عبارة عن تكهنات و اجابات مبدئية للتساؤلات المطروحة, سواء كانت بالنفي (الفرضية الصفرية) او بالتأكيد (فرضية بديلة) على غرار دراسة عبد الكبير كمال 2019 و 2017 و كذا دراسة بن يوب عبد العالي 2018.

7-3) من حيث هدف الدراسة : اغلب الدراسات التي تم تناولها في البحث دارت حول تأثير برنامج تدريبي أو وحدات تدريبية و حتى التمرينات على تنمية الصفات البدينة و المهاري و حتى الخططية و دارت اغلبها حول صفات السرعة و القوة في رياضات كرة القدم و كرة اليد, فالدراسات التي تناولت الجانب البدني فقط نجد دراسة بن يوب عبد العلي 2018 و دراسة ماتيسن فينار و ارن بيترسان 2015 و كذا دراسة كل من نيكولا سيسكوذا 2021 و هوشيار سينق 2020, و منها من تناولت تنمية الجانب البدني و المهاري كدراسة عطاب ابراهيم 2014 و كمال ياسين لطيف 2011, و منها من دارت حول تنمية الجانب البدنية و اثره على الاداء الخططي (الهجوم المضاد) مثل دراسة عبد الكبير كمال 2019 و 2017, و منها من دار موضوع دراستها حول الاداء التكتيكي فقط على دراسات ويتشل وولش 2021, روبين مانييرو 2019.

7-4) من حيث المنهج المستخدم: في كل الدراسات التي تم التطرق اليها استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين أي تصميم المجموعتين الضابطة و التجريبية حيث كان جميع الباحثين قد قاموا بإجراء اختبارات قبلية و بعدية لمعرفة الفروق الاحصائية بين نتائج المتغيرات موضوع الدراسة على

غرار دراسة دراسة كمال ياسين لطيف 2011, بالاضافة الى استعمال المنهج التحليلي المقارن الذي تم استخدامه في دراسات كل من هوشييار سينق 2020.

7-5) من حيث نوع العينة: تختلف نوع العينة المختارة من دراسة لأخرى حسب طبيعة الدراسة و الظروف المحيطة بها فكانت طريقة اختيار العينة بطريقة عمدية في كل الدراسات، كما اختلف عدد أفراد العينة من دراسة لأخرى حيث تراوح عدد الأفراد من 12 الى 88 فردا، و كذلك بالنسبة للسن حيث انحصر بين 10 الى ما فوق 20 سنة، اما من حيث نوع الرياضة فكانت كلها تدور حول رياضة كرة القدم باستثناء دراسة واحدة في رياضة كرة اليد, و هذا سمح للباحث باختيار عينته من جميع المتغيرات.

7-6) من حيث الأدوات المستخدمة في الدراسة : اعتمدت جميع الدراسات السابقة و المشابهة المستخدمة في بحثنا على أداة الاختبار كأداة رئيسية لجمع البيانات و المعلومات سواء كانت اختبارات بدنية أو مهارية مثل دراسة عبد الكبير كمال 2019 و 2017 و التي استخدمت الاختبارات البدنية, أما دراسة عطاب ابراهيم 2014 فتم استخدام كل من الاختبارت البدنية و المهارية لقياس المتغيرات موضوع الدراسة, و هناك من الدراسات من أضاف أداة الاستبيان أيضا كأداة أخرى لجمع البيانات, كما تم الاستعانة باداة تحليل الفيديو و الاعتماد عليها كأداة رئيسية في الدراسة على غرار دراسة ويتشل وولش 2021, , دراسة هوشييار سينق 2020 و دراسة روبين مانييرو 2019.

7-7) من حيث النتائج : أسفرت نتائج الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع بحثنا على أن هناك تأثير ايجابي للبرامج و الوحدات التدريبية المقترحة على المتغيرات موضوع الدراسة سواء كانت بدنية, مهارية أو خططية, كما تبين أنه توجد فروق احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البحثية (بدنية – مهارية – خططية), بالاضافة الى انه توجد فروق احصائية في نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بمتغيرات الدراسة (بدنية – مهارية – خططية) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية, على غرار دراسة عبد الكبير كمال 2017 و دراسة بن يوب عبد العلي 2018.

7-8) الوسائل الإحصائية :اختلفت الوسائل والاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات من دراسة لأخرى حيث اعتمدت أغلبها على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T لعينتين مترابطتين و مستقلتين، معامل الارتباط بيرسون، معامل ما نواي .... إلخ بالإضافة لبعض الوسائل الأخرى حسب طبيعة الدراسة.

8) الاستفادة من الدراسات السابقة:

تلقي الدراسات السابقة و المشابهة الضوء على الكثير من الجوانب التي تفيد الباحث في بحثه، حيث تبرز نواحي القوة و الضعف مما ينور الطريق أما الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات البحث و اختيار العينة و المنهج المستخدم و كذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث, و بعد الاطلاع على و تحليل الدراسات السابقة و المشابهة التي استعنا بها في بحثنا خلصت الاستفدة منها في النقاط التالية:

– المساعدة على بلورة مشكلة البحث و تحديد ابعادها بشكل أكثر وضوح, و من ثم صياغة عنوان البحث بشكل كامل و دقيق بعد التأكد من شموليته لكافة الجوانب.

– تحديد الخطوات المتبعة في اجراء البحث و تحديد المسار الصحيح لتطيق و اجراء هذه الدراسة, من خلال تحديد المنهج المناسب للدراسة و كذا الأدوات الخاصة بجمع البيانات و كيفية اختيار العينة البحثية و ضبط عددها بطريقة سليمة.

– الاستفادة من الجانب النظري لمختلف الدراسات السابقة من خلال استغلال المعلومات و المعطيات العلمية الواسعة المستخدمة فيها, و معرفة أهم الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب من أجل تنمية و تطوير ادائه الهجومي.

– المساعدة على تحديد اهم الاختبارات المستخدمة في قياس الصفات البدنية قيد الدراسة الحالية.

– الاستفادة من النتائج الخاصة بالبحوث السابقة من خلال المساعدة في تحديد أهداف وأهمية الدراسة و صياغة فرضيات البحث من خلال صياغة أهداف قابلة للتحقيق و أهمية تكون جاذبة و تستلهم الباحثين الاخرين و فرضيات مصاغة بطريقة واضحة و سليمة و مفهومة.

– المساعدة على تحديد أنسب الوسائل الاحصائية للتؤكد من صحة الفرضيات البحثية الخاصة ببحثنا.

– المساعدة على تحديد طريقة عرض وتحليل وتفسير البيانات تفسيرا علميا صحيحا.

– الاستدلال بنتائج الدراسات السابقة والمشابهة في حالة مناقشة النتائج المتحصل عليها وكذا صحة و تحقق فرضيات بحثا.

خلاصة الفصل:

في دراستنا هذه فقد تناولنا مدى تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع إلى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم وهذا من خلال الوقوف على مختلف الإمكانيات المادية والبشرية و المتطلبات و الأسس و الركائز التي تسمح بنجاح هذه العملية، واستخدمنا لهذا الغرض المنهج التجريبي من أجل جمع البيانات و التعرف على النقاط الأساسية في تطوير عناصر اللياقة البدنية و معرفة المتطلبات و الركائز القاعدية في تنفيذ وضعية الهجوم المعاكس, و الصفات البدنية اللازم توفرها لدى اللاعبين من اجل القيام بالتحول السريع و الخاطف من وضعية الفريق المدافع الى وضعية الفريق المهاجم أو بما يعرف بالهجوم المضاد.

ان كل البحوث هي مكملة لبعضها البعض و كل بحث هو منطلق لبحث آخر من خلال توصيات البحوث و دراسة جميع مستويات الدراسات السابقة من اشكالية و فرضيات و اهداف و أهمية، حيث يستطيع الباحث من خلالها ان يستنتج أحسن السبل و الطريقة المناسبة لكيفية دراسة موضوع بحثه، حيث أنه من خلال قيامنا بهذه الدراسة اردنا معرفة أوجه التشابه و النقاط المشتركة مع بحثنا و التي اتضح لنا انها تخدم موضوع بحثنا بشكل كبير من جميع النواحي التي سبق ذكرها.

وخلاصة القول أنه من خلال الدراسات السابقة والمشابهة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات في تشكيل الإطار النظري لموضوع الدراستنا، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينات، أدوات البحث وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدم.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي الحديث.

2-1- التدريب الرياضي

2-2- أهداف التدريب الرياضي

2-3- مميزات و خصائص التدريب الرياضي

2-4- مبادئ التدريب الرياضي

2-5- متطلبات التدريب الرياضي

2-6- متطلبات تدريب المستويات العليا

2-7- حمل التدريب الرياضي

2-8- التخطيط في التدريب الرياضي

2-9- طرق التدريب الرياضي

2-10- انتاج الطاقة و الانظمة الطاقوية الاساسية في الجسم

تمهيد:

لقد أضاف التطور العلمي الكثير من الأساليب و الطرق الجديدة في مجال التدريب الرياضي بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج من خلال الارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي و الخططي والنفسي و الذهني للاعب, حيث أصبح من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري إتباع التدريب الرياضي الحديث الذي يستند على التخطيط الجيد و المبادئ و الخصائص العلمية, حيث أكد **Jurgen weineck** 1986:" ان القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث".

– ويذكر بعض الخبراء، ان هناك العديد من طرق و الأساليب التدريب و التي يستخدم كل منها حسب ما يسعى المدرب لتطويره في العملية التدريب سواء من الناحية البدنية (قوة, سرعة, رشاقة....الخ) أو من الناحية المهارية أو الخططية, و لعله من بين هذه الاساليب التدريبية: التدريب البليومتري، و التكراري الذين يعتبران من اهم الطرق التدريبية المستخدمة في المجال الرياضي، ولأن كرة القدم رياضة تتطلب من لاعبيها التمتع بمستويات و قدرات عالية، لذا وجب الاهتمام بتنمية مختلف جوانب الاعداد لدى الفئات الشبانية.

– وقد اكتسب البحث أهميته من خلال اقتراح برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية وتأثيره على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم و ما ستسفر عنه من نتائج مما يساعد في توجيه عمليات اعداد الفئات الشبانية (فئة اقل من 19 سنة) وفق للأساليب العلمية السليمة.

2) التدريب الرياضي:

2-1) مفهوم التدريب الرياضي:

إن كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين في مختلف المجالات ادى الى تطور و تقدم ميدان علوم الرياضية بشكل كبير حيث اصبحت هذه العلوم تتصف بطابع علمي دقيق، و بموجب ذلك تم توظيفها باتجاه تنمية قدرات المدربين و المختصين بالتدريب الرياضي وتحسينها, لفهم التأثيرات التي تحدثها الأحمال التدريبية بتنوع وسائلها (تمارين – تدريبات – طرق التدريب) على قدرات الرياضي الوظيفية و البدنية و العقلية و النفسية. **(الحسناوي، 2014، ص25)**.

– ويعرف التدريب الرياضي على انه: هو مجموعة تمرينات ينفذها الفرد وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية تؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية والتي تعطي للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب.

– أو هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقا لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. **(مالح، 2011، ص22)**.

2-2) أهداف التدريب الرياضي:

– يهدف التدريب الرياضي الى الوصول باللاعب الى التكامل بين كل من الحالات البدنية و الوظيفية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهية و الخلقية و المعرفية، من خلال المنافسات و العمل على استمرارها لأطول فنرة ممكنة, حتى تمكنه من الاداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. **(حماد, 1998, ص21)**, بالاضافة الى المساهمة في تحقيق الذاتية للبطل, من خلال اعطاءه الفرصة لاثبات نفسه و اثبات قدراته عن طريق بذل الجهد. **(ناهد, 2002, ص20)**.

– و حتى يتسنى تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الوصول بمستوى الإنجاز إلى أعلى مستوى ممكن, يجب على المدرب اقتراح الحلول المناسبة بالاعتماد على التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة, من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إيجازها بما يأتي: **(أحمد الحسناوي, 2014, ص27)**.

– الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الانسان من خلال التغيرات الايجابية التي تحدث على أجهزة و ظائف الجسم المختلفة (الوظائف الفسيولوجية).

– محاول الاحتفاظ وتحقيق اعلى فترة ثبات في مستوى الانجاز الوظيفي و البدني و النفسي و الاجتماعي.

– الارتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).

– ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

– تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.

– تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لواجهة أعباء التدريب والمنافسة.

– تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة

– الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.

– إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغنائه بالمعلومات الخاصة بالتغذية ووظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها. **(الحسناوي، 2014، ص27)**.

2-3) مميزات وخصائص التدريب الرياضي: يتميز التدريب الرياضي بمجموعة من المميزات والخصائص التي تتمثل في:

– يعتمد التدريب الرياضي على المعارف والمعلومات العلمية، حيث ان الوصول الى المستويات الرياضية العلية يتطلب الاستناد على واسس ومبادئ علمية.

– التدريب الرياضي عملية تربوية تراعى فيها الفروق بين اللاعبين لذا يجب مراعاة اختيار طرق التدريب وطرق تشكل الحمل وفترات الراحة. **(جميل, 2004, ص122)**.

– التدريب الرياضي عملية مستمرة لذا لا يجب الانقطاع أو ترك التدريب بعد الانتهاء من المنافسة لأن ذلك يؤثر على على مستوى قدرات الرياضيين.

– التدريب الرياضي عملية تأثر على حياتي الرياضي الخاصة، حيث تفرض عليه أسلوب حياتي معين من حيث التغذية, التحدث, الانضباط و تنظيم حياته من كل الجوانب.

– التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب من حيث قيادته للعملية التدريبية و محاولة تأثيره على اللاعبين من خلال تلقينهم مختلف الواجبات التربوية و التعليمية و التي تتطلب درجة عالية من الفعالية و المسؤولية. **(حسن علاوي, 1992, ص39)**.

– التدريب الرياضي عملية تتميز بوجود هدف محدد تسعى الى تحقيقه من خلال التخطيط البعدي المدى و الجيد و القيادة المنظمة.

– التدريب الرياضي عملية تتميز بالتقويم المستمر من خلال الاعتماد على مختلف الاختبارات سواء كانت بدنية أو مهارية أو القبايات النفسية. **(مالح, 2011, ص24)**.

– الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلقى دور الخبرة بل إنها تتكامل للعمل على تحقيق أهداف. **(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص25-27)**.

2-4) مبادئ التدريب الرياضي:

يقصد بمبادئ التدريب الرياضي مجموعة الأسس والمحددات الرئيسية التي يجب إتباعها عند تنفيذ التمرينات والفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة خلال مراحل التدريب التي يمر بها الرياضي، وهناك عدة قواعد و أسس رئيسية للتدريب الرياضي. **(مالح, 2011, ص24)**، وتتمثل هذه المبادئ فيما يلي:

2-4-1) مبدأ الإعداد البدني العام والخاص:

كي يتحقق أعلى مستوى إنجاز ممكن من نوع معين من النشاط الرياضي يجب عدم الفصل الإعداد الخاص عن الإعداد العام في نوع النشاط التخصصي، و لا يمكن تنمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى, حيث أن العلاقة بين الإعدادين العام و الخاص علاقة تكاملية طول الموسم الرياضي حث نجد أن نسبة

الإعداد العام تزداد في بداية الموسم وتقل في نهاية الموسم، وعلى النقيض من ذلك نجد أن نسبة الإعداد الخاص تقل في بداية الموسم ثم تزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم, و تتمثل واجبات الاعداد البدني العام و الخاص فيما يلي:

2-4-1-1) واجبات الإعداد البدني العام: وتتمثل في:

- تطوير عام لأعضاء الجسم وأجهزته الحيوية.
- إيجاد الظروف المناسبة للراحة الإيجابية في فترة انخفاض حمل التدريب.
- تطوير الصفات البدنية(القوة-السرعة-التحمل-المرونة) بشكل عام على أساس التطور الفسيولوجي والنفسي لدى الرياضي.
- معالجة الضعف والنقص في الجانب البدني. **(الحسناوي، 2014، ص28).**

2-4-1-2) واجبات الإعداد البدني الخاص: وتتمثل في:

- تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال بالتدريب من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى الشدة التدريبية) على وفق التخصص.
- رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية.
- زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمرينات المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.

2-4-2) مبدأ الفروق في التدريب:

إن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية وفقا لاستعداد الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر أي تحقيق الحد الأقصى للإنجاز في طبقا للفروق الفردية, فلا يمكن أن يصل الأفراد جميعهم إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي, و إن استخدام مناهج تدريبية موحدة لا يحقق دائما مستوى الإنجاز الرياضي نفسه لكل الرياضيين.

2-4-3) مبدأ زيادة التخصص(التخصصية):

و نعني هنا أنه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد ضرورة الاتجاه نحو التخصص الدقيق و نحو العمل الخاص حيث لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة.

(الحسناوي, 2014, ص29-30).

2-4-4) مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب:

إن استجابة اجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب, فعلى سبيل المثال : اذا متا قدمنا جرعة تدريبية لعدد من اللاعبين فان اجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة مختلفة عن الاخرين.

و ترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج و عامل الوراثة، تاثير البيبة و التغذي الجيدة و النوم و الراحة و مستوى اللياقة البدنية و الدوافع.

(مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص45).

2-4-5) مبادئ زيادة و رفع الحمل (dégressif):

إن أجهزة الجسم وأعضاؤه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة فبعد أن يتكيف الجسم فإنه يتطلب متغيرات تدريبية مختلفة للاستمرار في إحداث تكيفات جديدة و بمستويات أعلى, حيث ينص مبدأ زيادة الحمل على استخدام مقاومات أو أعباء أكبر من القدر المعتاد, وذلك لزيادة قوة العضلات ومنها عضلة القلب، وتكون الزيادة في الحمل بشكل تدريجي ولزيادة الحمل يجب أن تعمل العضلات لفترات زمنية أطول من الفترات أو الدورات المعتادة في التدريب, ويعد ذلك من أهم متطلبات حدوث التكيفات في الجسم للتدرب الرياضي.

2-4-6) مبادئ التعاقب (التناوب):

إن الزيادة في حمل التدريب بصفة بطيئة جدا لا يادي الى احداث ذلك التحسن المرجو، و في الوقت نفسه إن الزيادة السريعة للأحمال التدريبية سوف تؤدي للإصابة وتلحق أضرار عضلية ونفسية, فالتدريب فوق مستوى أهداف التدريب يكون ذا نتائج عكسية وخطرة, أما التعاقب فيفسر لنا الحاجة إلى الراحة والاستشفاء الصحيح لأن الاستمرار في زيادة الحمل التدريبي سوف يؤدي إلى الإعياء والإصابة, و هنا يأتي مبدأ التعاقب ليؤكد أن هناك مستوى مثالي لزيادة الحمل التدريبي (التحميل) ينبغي أن ينجز في التدريب.

(أحمد يوسف متعب الحسناوي, 2014, ص35-36).

2-4-7) مبدأ التكييف:

إن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أجهزة الجسم الوظيفية للاعب لتكيف مع متطلباته, ذلك أن طبيعة تركيب جسم الانسان تسمح له بإحداث تلك التغيرات في اعضائه و اجهزته, هذا التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد, فمن خلال مبدأ التكيف فان التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الاداء و بالتالي تحدث تغيرات في الجسم, هذه التغيرات الحادثة لدى اللاعبين من جراء تنفيذ الوحدة التدريبية يصعب ملاحظتها في البداية, لكن تراكم هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تتطلب اسابيع و في بعض الاحيان قد تصل الى شهور حتى يمكن لمس التقدم و قياس بعض التكيفات, و قد ذكرت الكثير من المراجع العلمية أن احسن طريقة لاحداث تكيفات وظيفية فعالة هي: الطريقة التموجية و التي تعتبر كذلك انسب طريقة لتشكيل درجة الحمل خلال الاسبوع الواحد, حيث أن لها ثلاثة تشكيلات اساسية منها: (1:1) أو (2:1) أو (3:1) و الذي يعني درجة قليلة(حمل منخفض) من الحمل ليوم يعقبه ثلاثة ايام حمل مرتفع, و هذا التشكيل هو أنجع اساليب التموج حسب الكثير من علماء فسيولوجيا التدريب الرياضي. **(مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص44)**

2-4-8) مبدأ التنويع والتغيير:

إن التنوع في التمارين يجنب اللاعب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة رغبته في التدريب, بينما الإعادة و التكرار الزائدين يؤديان إلى ضعف الجرعات التدريبية وتوقف التكيفات الوظيفية مما يؤدي الى تراجع الإنجاز, حيث ويؤكد هذا المبدأ على ضرورة وضع و بناء المناهج التدريبية على أساس التنويع و التغيير من خلال التنويع و التغيير في أساليب و وسائل التدريب. **(الحسناوي، 2014، ص32).**

2-5) متطلبات التدريب الرياضي: و تتمثل هذه المتطلبات في مكونات: اللاعب، المدرب، التخطيط، الامكانيات، الرعاية, حيث أن هذه المتطلبات هي خاصة بالمستويات العادية في عملية التدريب الرياضي التي تهدف الى تطوير القدرات البدنية و الحركية و الكفاءة الفسيولوجية و الوظيفية لمختلف اعضاء و اجهزة الجسم الداخلية لدى الاشخاص العاديين, بهدف اكتساب لياقة بدنية جيدة لمواجهة صعوبات الحياة اليومية, و حتى تكوين علاقات و روابط اجتماعية جديدة و ملأ أوقات الفراغ.

الشكل 01: يمثل متطلبات التدريب في المستوى الاعتيادي. (نسيل نور الدين, 2020, ص29).

2-6) متطلبات تدريب المستويات العليا:

إن المبدأ الأساسي في تدريب المستويات العليا هو التدريب الخاص لكل رياضي لذا يتطلب ذلك وضوح طرق التدريب وخصائصها وتعلقها بالصفات الخاصة للرياضي وربطها بالصفات العامة لتدريب المستويات العليا، لذا تهدف مرحلة تدريب المستويات العليا إلى:

- محاولة رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته التي يتخصص فيها بالاعتماد على وسائل و طرق واضحة و مباشرة للوصول إلى المستوى المطلوب.
- يأخذ تدريب اللياقة البدنية طابعا عاما وشاملا وتزداد بالتدريج تدريبات اللياقة الخاصة.
- تنمية القدرات الحركية للرياضي و لذلك يتطلب زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة و التي يتميز بها نوع الفعالية الرياضية المختارة, حيث أن عملية تعليم المهارات الحركية و التكتيكية على طابع التخصص الواضح تعد أهم أهداف هذه المرحلة.

2-6-1) متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا: و تتمثل متطلبات تدريب المستويات العالية في النقاط التالية:

2-6-1-1) اللاعب الموهوب: يجب أن يكون هناك انتقاء خاص للاعب المستويات العليا من النواحي (البدنية- المهارية – الفسيولوجية – النفسية... إلخ،) وفق نوع الفعالية الممارسة و متطلباتها, ويتفق ذلك مع مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد في التطور.

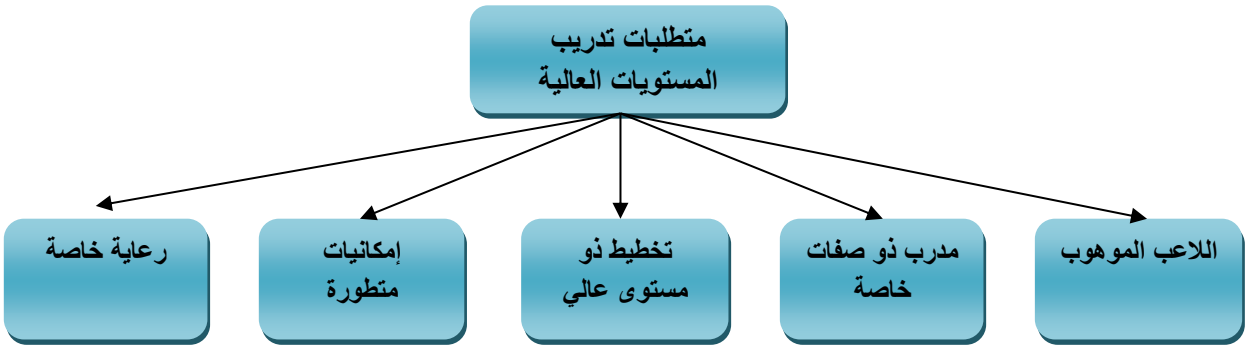
2-6-1-2) مدرب ذو مواصفات خاصة: إن رياضة المستويات العليا تتطلب من المدربين تطوير قدراتهم بصورة دائمة فيما يخص الاساليب الحديثة المتبعة في تطوير الجوانب البدنية والفنية والتخطيطية الخاصة باللعبة و الاطلاع على آخر الدراسات ونتائج البحوث في مجال الاختصاص, بالاضافة الى مواصفات شخصية خاصة كالقدرة على القيادية و المستوى الثقافة العالي و التحصيل العلمي المناسب و المتابعة.

2-6-1-3) تخطيط ذو مستوى عالي: ان تحقيق المستويات الرياضية العالية في أي رياضة لا يتم الا من خلال تحديد استراتيجيات العمل و تثبيت الخطط بمكوناتها و مراحلها المختلفة، و هذا لتحقيق أهداف محددة بدقة اعتمادا على التنبؤ الواعي والتفكير المنطقي.

2-6-1-4) إمكانيات متطورة: ان تحقيق المستويات الرياضية العالية وفق منظور التدريب الرياضي الحديث لا يكون الا من استخدام و ادخال الوسائل التدريبية و تكنولوجيا التدريب الحديثة بالاضافة الى توفر المبنى التحتية والمنشآت الرياضية و المختبرات و التقويم بأنواعه ومستوياته المختلفة.

2-6-1-5) رعاية خاصة:

إن تحقيق أفضل النتائج المتمثلة بالإنجاز الرياضي الكبير لا يكون الا من خلال الاهتمام الدقيق الخاص بأصاغر الأمور الحياتية و التدريبية التي تحيط باللاعب و السهر على التيسير الحسن و الجيد لحياته العائلية و الدراسية و التدريبية. **(الحسناوي، 2014، ص33-34).**



الشكل 02: يمثل متطلبات التدريب في رياضة المستويات العالية. (من انشاء الباحث).

2-6-2) الاحتمالات التي تساعد في الوصول إلى المستويات العليا: تتعلق زيادة تطوير القابلية الرياضية العليا بعناصر ومكونات كثيرة منها:

- التدريب الجيد والاقتصادي، من خلال الاستخدام الأمثل للطرائق والأساليب التدريبية.
- العلاقة المناسبة بين الحمل والراحة، مع بذل الطاقة القصوى والمثابرة من قبل المدرب واللاعب.
- تعد العلاقة بين مميزات بناء الجسم كالطول والوزن وطول الأطراف و بين المستوى الرياضي العالي من أهم الاحتمالات في الوصول إلى رياضة المستويات العليا.
- تقوية الصلة العلاقة بين المدرب ولاعبيه والتي تظهر بالعلاقة الشخصية المباشرة بينهما، حيث أن ذلك يعد من أهم الأمور التي تمكن من الوصول إلى المستويات العليا.
- توضيح خطط المستقبل والانتصارات المتوقعة من قبل المدرب.
- ينتظر اللاعب من المدرب أحدث المعلومات والتجارب العلمية من أجل الحصول على نتيجة رياضية ناجحة. **(العبيدي, 2011, ص20-21).**

2-7) حمل التدريب الرياضي:

- هو جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة.

– يعرف كذلك بأنه الوسيلة الاساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة، من خلال العمل العضلي فينعكس ذلك في شكل ردود افعال وظيفية على الأعضاء الداخلية للجسم. **(وجدي, السيد, 2002, ص68).**

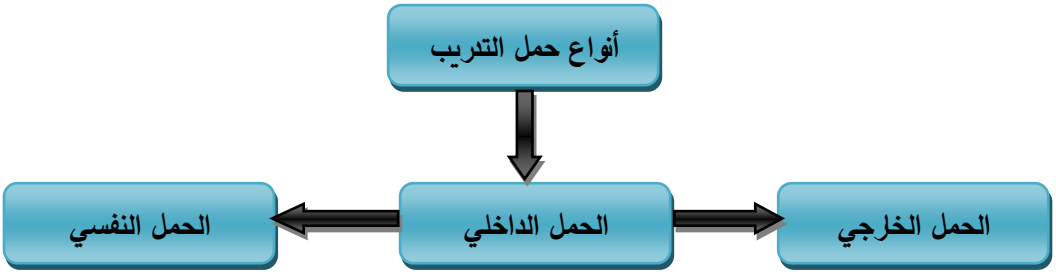
2-8-1) انواع حمل التدريب:

ان دراية المدرب و علمه بأنواع حمل التدريب المختلفة و أخذها بعين الاعتبار و وضعها ضمن اولوياته و أهمياته عند تطبيق الحصص التدريبية, و أن يتبع الطرق العلمية و المنهجية في استعمالها فهي بمثابة وحدة واحدة تكمل الواحدة الأخرى حيث لا يمكن فصلها عن بعضها البعض, كل هذه الأمور تساعد في نجاح العملية التدريبية و ضمان التطور المستمر, حيث يمكن تقسيم حمل التدريب الى 3 انواع رئيسية:

2-8-1-1) الحمل الخارجي: ويمثل جميع المؤثرات التي من شأنها أن تحدث تغيرات في جسم الرياضي من خلال تطبيق مكونات الحمل التدريبي من حجم وشدة و كثافة.

2-8-1-2) الحمل الداخلي: وهو مختلف التغيرات الوظيفية والكيميائية التي تحدث في أجهزة واعضاء جسمة الانسان نتيجة ممارسة التدريب.

2-8-1-3) الحمل النفسي: وهو مجموعة المواقف والضغوطات الانفعالية التي تقعد على الرياضي في المنافسة عند زيادة العبء على أجهزة الجسم المختلفة. **(حكيم غلاب, 2020, ص56-57).**



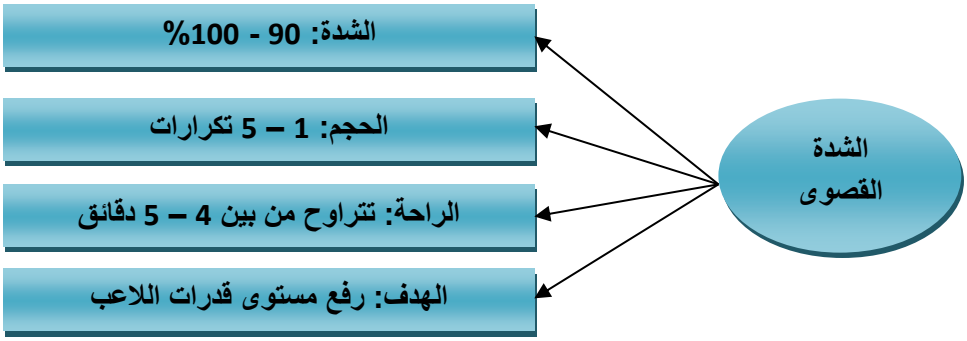
الشكل 03: يمثل أنواع حمل التدريب. (من انشاء الباحث).

2-8-2) مناطق الشدة التدريبية: تعرف بانها درجات مقدرة تشير الى ماثير مكونات الحمل مجتمعة و تمثل بنسبة مئوية أقصى ما يتحمله اللاعب. **(مفتي ابراهيم حماد, 2010, ص82)**، وتتمثل درجات حمل التدريب فيما يلي:

2-8-2-1) الشدة القصوى: يعرف بأنه: درجة الحمل التي يصل اللاعب خلالها تنفيذها الى كستوى من التعب لا يستطيع معها الاستمرار في الاداء, حيث تكون الشدة فيه ما بين 90% الى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله, بينما تتراوح عدد مرات التكرار التي تستطيع اللاعب تنفيذها خلال تطبيق التمرين بدرجة هذا الحمل ما بين 1 الى 5 تكرارات, و يستخدم في رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية و المهارية و الخططية حيث يحقق الوصول بها الى التحميل الزائد, و تكون فترات الراحة اللازمة للاعب من اجل استعادة الاستشفاء طويلة حيث تكون ما بين 4 الى 5 دقائق و قد تزيد أو قد تقل طبقا للهدف من الحمل المقدم للاعب. **(مفتي ابراهيم, 2010, ص84-85).**

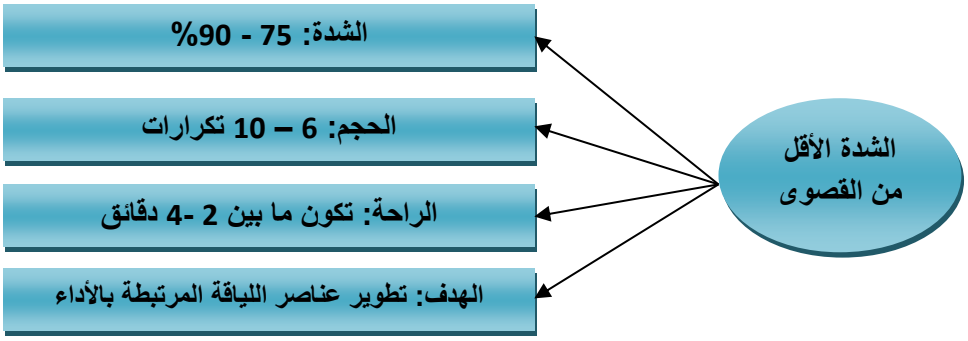
- **كما تعرف أيضا بالمنطقة الخامسة (La zone rouge):** و تعرف المنطقة الحمراء، حيث تكون الشدة فيها (90% – 100%), حيث تعمل علة تنمية و تحسين القدرات اللاهوائية و الاداء الاقصى و القوة و السرعة, و لها تأثيرات جانبية مثل الصعوبة في التنفس و تعب عضلي كبير.

(Hadj ahmed mourad, 2017)



الشكل 04: يمثل مكونات الحمل الأقصى. (من انشاء الباحث).

2-8-2-2) الشدة الاقل من القصوى: يعرف بأنه: الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الاقصى, حيث تتراوح درجة الحمل الأقل من الاقصى ما بين 75% الى 90% من أقصى ما يستطيع اللاعب اداءه, بينما تتراوح عدد مرات تكرار التي يستطيع اللاعب تكرارها في التمارين ذات هذه الدرجة من الحمل ما بين 6 الى 10 مرات, و يستخدم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية و الخططية مثل بعض المواقف التنافسية التي يكون فيها حمل الاداء أقل من الأقصى, و تكون فترة الراحة بعد تطبيق درجة الحمل في التمارين التدريبية ذات الشدة الأقل من القصوى تعتبر طويلة نسبيا لكنها أقل من التي كانت عليها في درجة الحمل الأقصى و تتراوح ما بين 2 – 4 دقائق. **(مفتي ابراهيم, 2010, ص88-91).**



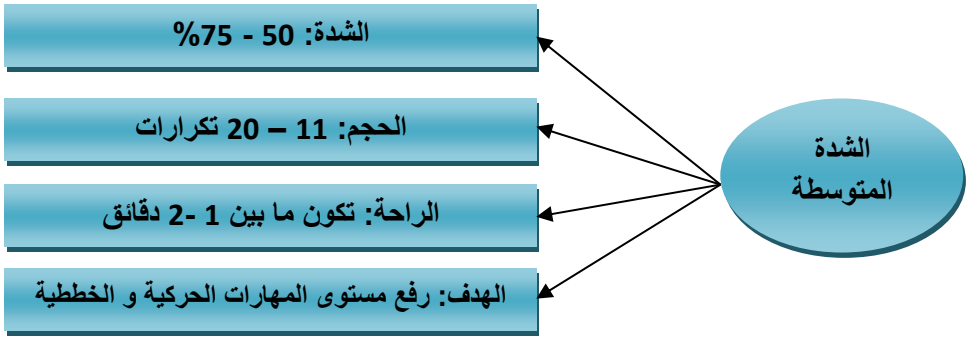
الشكل 05: يمثل مكونات الحمل الأقل من الأقصى. (من انشاء الباحث).

- **كما تعرف أيضا بالمنطقة الرابعة (La zone orange):** و تتميز هذه المنطقة الشدة المرتفعة في العمل (80% – 90%), و تعمل على تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية و تحسين الاداء و تحسين القدرة القلبية, و لها تأثيرات جانبية تتمثل في صعوبة التنفس و تعب عضلي متوسط. **(Hadj ahmed mourad, 2017)**

2-8-2-3)الحمل المتوسط: يعرف بأنه: الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على أجهزة اللاعب الوظيفية, حيث تتراوح درجة الحمل الأقل من الاقصى ما بين 50% الى 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب اداءه, بينما تتراوح عدد مرات تكرار التي يستطيع اللاعب اداءها في التمارين ذات هذه

الدرجة من الحمل ما بين 11 الى 20 مرات, و يستخدم في الارتقاء بمستوى المهارات الحركية و الخططية و يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة, و تكون فترة الراحة بعد تطبيق درجة الحمل هذه في التمارين التدريبية ذات الشدة المتوسطة تتراوح ما بين 1– 2 دقائق و قد تقل أو تزيد طبقا للهدف من الحمل.

(مفتي ابراهيم, 2010, ص92–93).

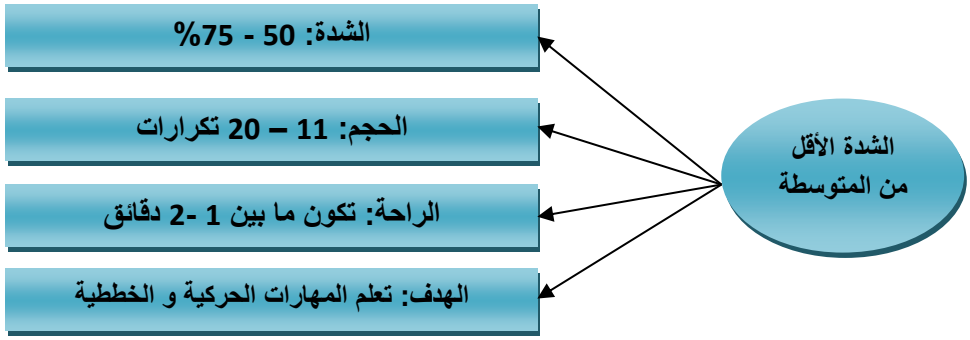


الشكل 06: يمثل مكونات الحمل المتوسط. (من انشاء الباحث).

– **كما تعرف أيضا بالمنطقة الثالثة (La zone jeune):** و هي التي تكون الشدة فيها متوسطة (70% – 80%), حيث تعمل على تطوير التحمل و اللياقة الدنية العامة, و لها تأثيرات جانبية مثل درجة متوسطة من العياء و تعب عضلي منخفض. **(Hadj ahmed mourad, 2017)**

2–8–2–4) الحمل الأقل من المتوسط: يعرف بأنه: الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل المتوسط و الذي لا يلقي أعباء كبيرة على أجهزة جسم اللاعب الوظيفية, حيث تتراوح درجة الحمل الأقل من الاقصى ما بين 35% الى 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب اداءه, بينما تتراوح عدد مرات تكرار التي يستطيع اللاعب اداءها في التمارين ذات هذه الدرجة من الحمل ما بين 16 الى 30 مرات, و يستخدم في تعلم المهارات الحركية و الخططية و مراجعة البعض منها و التخفيف من الضغوط الواقعة على اللاعب و يستخدم بنطاق واسع في المرحلة الانتقالية, و تكون فترة الراحة بعد تطبيق درجة الحمل هذه في التمارين ما بين ما بين 1– 45 ثانية, و تقل أو تزيد حسب الهدف من الحمل.

(مفتي ابراهيم, 2010, ص95–98).



الشكل 07: يمثل مكونات الحمل الأقل من المتوسط. (من انشاء الباحث).

– **كما تعرف أيضا بالمنطقة الثانية (La zone vert):** و تكون فيها الشدة منخفضة (60% – 70%)، و تعمل على تنمية التحمل القاعدي و تحسين القدرة على الاسترجاع, و لها تأثيرات جانبية مثل درجة منخفضة من العياء. **(Hadj ahmed mourad, 2017)**

2-8-2-5) حمل الراحة الايجابية: يعرف بأنه: اقل درجات الاحمال التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب خلال التدريبات، حيث أنه في هذه الدرجة لا تكون هناك اعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي خلال التدريبات, بل زيادة سرعة استشفاء اللاعبين من الأعباء و الاحمال السابقة و هذا حسب ما اثبتته العديد من الدراسات. **(مفتي ابراهيم, 2010, ص99).**

- **كما تعرف بالمنطقة الاولى (La zone bleu):** و هي التي تكون فيها الشدة منخفضة جدا (50% - 60%), و تتمثل تأثيراتها في المحتفظة على الصحة العامة و الاسترجاع (حصص الاسترجاع), و ليس لها اعراض جانبية مثل العياء او اضطرابات حيث ان الجهد فيها يكون متوسط.

.(Hadj ahmed mourad, 2017)

2-8-3) مفاتيح حمل التدريب: هي جزيئات الحمل التي يترك منها والتي يمكن وصف الحمل و تقنينه أو تقديره من خلالها و هي كل شدته و حجمه و فترات الراحة، و تتمثل مكونات حمل التدريب في المكونات الرئيسية الثلاثة التالية **(مفتي ابراهيم حماد, 2010, ص65):**

2-8-3-1) الشدة (L'intensité): و تمثل مقدار الثقل أو المقاومة التي يستطيع رفعها أو كمية الجهد خلال وحدة زمنية معينة **(عبد الكبير كمال, 2019, ص33)، كما تعرف بأنها:** درجة صعوبة أو القوة المميزة لأداء التمرين المنفذ. **(مفتي ابراهيم حماد, 2010, ص67).**

2-8-3-2) الحجم (Le volume): هو مقدار أو كمية أو عدد التكرارات بوحدات القياس (متر – كلغ – عدد مرات الاداء). **(فاضل, مذكور, 2011, ص19).**

- **كما يعرف بأنه:** المجموع الكلي لكافة أزمنة أو عدد مرات الأداء أو أطوال المسافات أو الارتفاعات أو وز الثقل في تنفيذ تمرين واحد. **(مفتي ابراهيم حماد, 2010, ص73)**، حيث يضم العناصر التالية:

2-8-3-2-1) الوقت (La durée): و يمثل وقت عمل أو فترة دوام المثير أو التمرين, كما أن أي تمريت يتطلب مدة من الراحة حسب شدة العمل المطلوبة و مثال ذلك: تمرين مدته 15 دقيقة.

2-8-3-2-2) التكرارات (Les répétitions): و هي عدد مرات أداء التمرين أو الجهدو أو نشاط تعليمي متكرر و مثال ذلك: القيام بجري مسافة 30 متر 5 مرات (5 répétition × 30m), أو القيام بتمارين البطن 20 مرة (abdominaux × 20), أو القيام بتنفيذ وضعيات هجومية 10 مرات.

2-8-3-2-3) السلاسل (Les séries): هي مجموعة من التكرارت و التي تأدى بنفس الريتم و المستوى, حيث ان مجموعة من التكرارت تكون لنا سلسلة, و مثال ذلك: القيام بالجري 30 متر لثلاثة مجموعات ذات 5 تكرارات بشدة 100%, حيث الحجم الكلي يمثل 450 متر, أو القيام بتمرين (Squat) بوزن 80 كلغ لخمسة مجموعات ذات 10 تكرارت. **(Livre de FIFA, chapitre 09, p19)**

2-8-3-2-4) الراحة (La récupération): ويقصد بها كثافة الحمل ومدى طول أو قصر الفترات الزمنية المستغرقة في الراحة اعادة تكرار الجهد البدني (تمرين) أو بين الجهود (التمرينات) المكونة للحمل. **(مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص69).**

- **تعرف كذلك بانها:** مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي يقضيها اللاعبون في الراحة الايجابية والسلبية بين كل اداء أولي والتالي له أو بين مجموعات الأداء.

(مفتي ابراهيم حماد, 2010, ص79).

2-8-4) التلاعب بالحجم والشدة:

من أجل أن يتحكم المدرب في عبء العمل المفروض على لاعبيه, فإن ذلك يجب ان يكون من خلال التحكم في الأداة الرئيسية الا و هي فهم العلاقة بين الحجم و الشدة, حيث يعد ذلك من أهم الامور التي يجب فهمها عند تطوير و تخطيط برامج التدريب, حيث يمكن تعريف الشدة تقنيًا على أنها مقدار العمل المنجز لكل وحدة زمنية ، لذلك كلما زاد الجهد لكل وحدة زمنية ، زادت الكثافة, أما الحجم فهو إجمالي حجم العمل المنجز أثناء التدريب, و يمكن فهم ذلك على أنه مدة التدريب, المسافة المقطوعة في أنشطة السرعة و التحمل أو حجم الثقل في تدريب المقاومة أي عدد المجموعات مضروبًا في التكرارات مضروبًا في الوزن المرفوع.

يعد معدل ضربات القلب طريقة شائعة الاستخدام لقياس شدة اللاعب لأنه يوفر تقييمًا موضوعيًا و لمجهود اللاعب، و للتبسيط يمكن اعتبار الحجم على أنه مقدار الجهد اما الشدة فتمثل درجة صعوبة الجهد, حيث توجد علاقة عكسية بين الحجم والشدة, وهذا ضروري في تصميم البرنامج التدريبي. عندما يكون الحجم مرتفعًا، تكون الكثافة منخفضة بشكل عام و العكس صحيح. **(Bompa and Haff، 2009).**

في الأساس يكون حمل التدريب هو الحجم مضروبًا في الكثافة, حيث انه لا يمكن استمرار الجهود عالية الكثافة بطبيعتها لفترات طويلة من الوقت, بينما يمكن استمرار الجهود منخفضة الكثافة على مدى فترات طويلة من التدريب مثل الجري عبر الضاحية, و هذه هي المفاضلة بين الحجم والشدة التي يجب أن يأخذها المدرب في الاعتبار عند تسطير برامج التدريب المختلفة فإذا حاول المدرب زيادة كل من الحجم والشدة فإن عبء التدريب على اللاعبين سيزداد بشكل كبير مما قد يؤدي لزيادة مخاطر حدوث الإصابة.

2-8-4-1) كيفية السيطرة على حمل التدريب:

2-8-4-1-1) تصور الجهد:

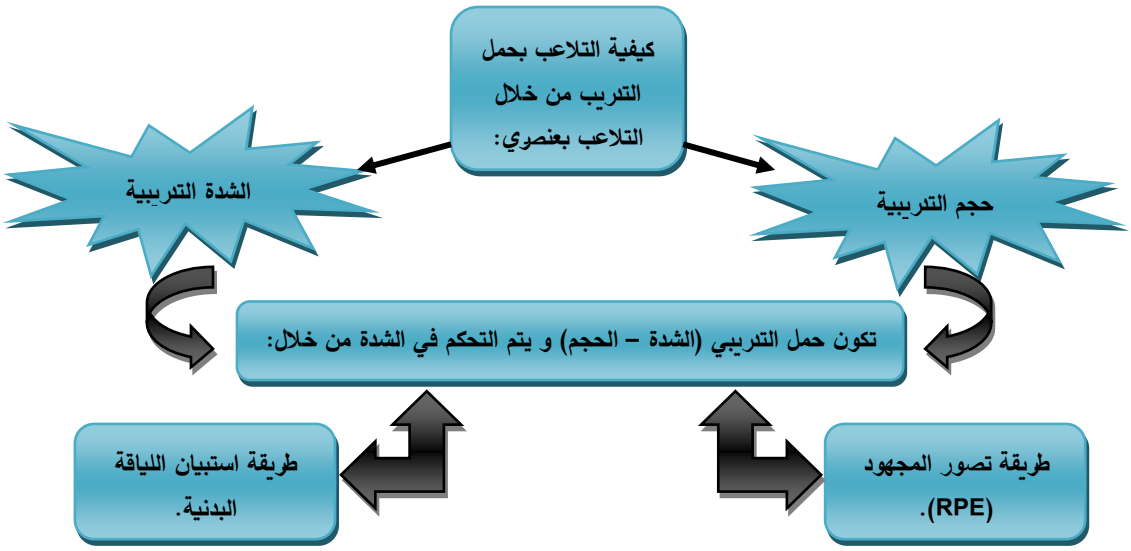
تتمثل إحدى الطرق البسيطة و الفعالة للتحكم في عبء العمل على اللاعبين في استخدام مقياس تصور الجهد (RPE) الموضح في الرسم أدناه, حيث أن هذا مقياس يتكون من 10 نقاط تقيس الجهد أو الشدة التي يختبرها اللاعب بشكل شخصي أثناء التدريب **(Foster et al، 2001)**, حيث يقوم كل لاعب بتقييم جهد أو شدة التدريب بعقد جلسة تكون حوالي 20 و 30 دقيقة بعد التدريب, و التي يتم تسجيلها بعد ذلك, و يُطلق على هذا الجلسة بطريقة RPE, حيث ان **(C.D = durée de seance × RPE)** والتي أثبتت أنها أداة مراقبة قيّمة **(Fullarton & Benton، 2015)**, و من خلالها يمكن للمدرب إضافة عبء الجلسات المختلفة من أجل الحصول على حمل يومي أو أسبوعي للاعبيه **(Scott et al، 2016)**, و على سبيل المثال يمكن تعيين RPE لحصة تدريبية مدتها 45 دقيقة و مجموع تقديرات اللاعبين فيها يساوي 14, لذلك RPE الحصة = 14 × 45 أي 630 وحدة تحميل, يمكن للاعب بعد ذلك القيام بالتدرب مساء

و الذي تم تعيين RPE لـ 12 فرد و مدة الحصة 90 دقيقة أي 12 × 90 = 1080 وحدة تحميل, و إذا جمعناها كلها نحصل على 1710 وحدة تحميل الخاصة بذلك اليوم. ثم يتم حساب الحمل الأسبوعي عن طريق إضافة أحمال الايام الاخرى، وتساعد هذه المراقبة في توجيه برنامج التدريب للتأكد من أن المدربين لا يضعون عبئًا زائدًا أو ناقصًا على اللاعبين.

2-8-4-1-2) استبيان اللياقة:

استبيانات اللياقة البدنية هي تقييم نفسي شخصي لتحديد كيفية شعور الرياضيين بحملهم التدريبي, و يمكن أن يكون للتمرين المفرط تأثير سلبي على تقييم حالة اللياقة البدنية, و في الرياضة يتم تكييف الاستبيان بشكل عام ليشمل تقييمات التعب الملحوظ و الرفاهية العامة و آلام العضلات و مدة النوم, ويرد أدناه مثال على مثل هذا الاستبيان الذي يمكن استخدامه في مختلف لالعاب

تعتبر استبيانات اللياقة البدنية غير مكلفة و سهلة التنفيذ مع مجموعة كبيرة, و يمكن للمدربين تقييم النتائج بسرعة كبيرة واستخدامها لأغراض التدريب و هو ما يجب أن تفعله أي أداة مراقبة جيدة (**Scott et al، 2016**), و قد تتأثر الرفاهية بعوامل أخرى في حياة اللاعب, فقد يواجه اللاعب ضغوطًا إضافية مما قد يؤثر على عملية التعافي و الأداء, و بالتالي فإن التدريب المفرط ليس بالضرورة سبب النتيجة السيئة.



الشكل 08: يمثل كيفية التلاعب بمكونات حمل التدريب (التحكم في الشدة). (من انشاء الباحث).

2-8-5) تشكيل حمل التدريب في الالعاب الجماعية:

تعتبر عملية تشكيل حمل التدريب خلال الموسم الرياضي من أهم العناصر المساعدة في تحقيق اهداف عملية التدريب، فالتشكيل الصحيح للحمل التدريبي حسب فترات التدريب المختلفة من الاسس الهامة لضمان الارتقاء و الارتفاع التدريجي بمستوى اللاعب, من خلال ضمان التوازن بين درجة الحمل و فترات الاستشفاء, حيث أن الحمل يسير بشكل تموجي من خلال الارتفاع و الانخفاض في درجاته سواء خلال تشكيل الحمل خلال وحدة التدريب اليومية أو الدورة الاسبوعي و حتى خلال فترة زمنية معينة .

– لقد اثبتت العديد من الابحاث و الدراسات العلمية ان التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب بصورة منظمة من خلال الاسبوع الواحد يؤدي الى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب و على ذلك فان

الطريقة التموجية (**1-1** او **1 -2** او **1-3**) تعتبر انسب طريقة لتشكيل درجة الحمل خلال الدورة الاسبوعية مع الاخذ بعين الاعتبار المرحلة التدريبية التي تقع فيها و خصوصيتها, حيث ان عدم التغيير في درجات الحمل خلال الوحدات التدريبية المكونة للدورة الاسبوعية لن يطور من مستوى الحالة التدريبية للاعب, أو الوصول الى حالة الاجهاد ثم ظاهرة التدريب الزائد لانه من المعروف ان اللاعب لا يستطيع تحمل التدريب اليومي طوال الاسبوع الواحد باستخدام نفس درجة الحمل مما يتطلب فيما بعد فترات راحة طويلة جدا. **(Livre FIFA 09, p05)**

2-9) التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

- يمثل التخطيط اللبنة الاساسية لاي فعالية رياضية كانت, سواء كان هذا التخطيط طويل أو قصير المدى و هذا حسب الأهداف المراد تحقيقها, فالتخطيط الجيد هو الذي يكون مبني على مبادئ علمية و أسس التدرج و الاحترام ترتيب المراحل بالاضافة الى وجود خاصية التغيير و التعديل حسب ما تفرضة الظروف و التغيرات المختلفة, كل هذا يؤدي الى تحقيق ما تم تسطيره من اهداف في البداية.

- ويعرف بأنه: عملية تتضمن تحديد مختلف الاهداف والسياسات والاجراءات و البرامج وطرق العمل، و مصادر التمويل، و التنبؤ بالمشاكل المتوقعة و اقتراح حلول لها. **(الحسناوي, 2014, ص141)**.

- **ويقول فاياناك (1986):** ان التخطيط المنظم والطويل المدى (من مرحلة الطفولة الى المراهقة) في المجال الرياضي من العوامل الاساسية في تكوين وبناء قاعدة صلب ومتينة لدى اللاعبين وبالتالي ضمان تحقيق النتائج العالية. **(Weineck, 1986)**.

2-9-1) خصائص التخطيط الرياضي:

2-9-1-1) النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي: يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف الى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقبل أو في مدة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من إن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فأنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها.

2-9-1-2) الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب: تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطويرالخطط والبرامج.

2-9-1-3) تكامل جوانب اعداد الخطة: عند التخطيط للتدريب الرياضي فأن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي.

2-9-1-4) الرياضة التخصصية: ان تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولا الى الهدف، لذا فأن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة. **(مفتي إبراهيم حماد، 2001)**.

2-9-2) أهمية التخطيط ودوره في التدريب:

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسيا من حياتنا اليومية، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت من عبارات مثل "خطة التنمية" أو "إدارة التخطيط" وهكذا، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في المحاولة والخطأ، بل أصبح يعتمد على التخطيط، حيث يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا، بل من خلال التدريب المنظم والمستمر لفترة طويلة.

- يساعد على بلورة وتحقيق الأهداف الموضوعة
- يساعد على الاستخدام الجيد لموارد العمل المادية والبشرية
- يساعد على تحديد أفضل السبل لتحقيق الأهداف المحددة
- يقلل من احتمالات الخطأ عند التنفيذ

والتخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية، وغياب التخطيط يعني التخبط والارتجالية. **(يحيى السعد الحادي، 2002).**

2-9-3) أنواع التخطيط الرياضي: و يمكن تقسيم التخطيط في المجال الرياضي الى الانواع التالي:

2-9-3-1) التخطيط طويل المدى: هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة و لكن حسب نوعية النشاط الممارس و تكون المدة عادة 04 سنوات مثل الدورات الاولمبية أو بطولة كأس العالم, لكن في هذا النوع من التخطيط يجب ان يراعى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة تمتد لشهور عديدة, حيث تشتمل الفترات الاعدادية الثلاثة (الاعدادية – التنافسية – الانتقالية) مع استعمال طرق التدريبية المتنوعة للرفع و المحافظة على الحالة التدريبية للاعبين. **(البشتاوي, الخواجا, 2005, ص156).**

2-9-3-2) التخطيط المتوسط المدى: ويتراوح من 4 – 5 أشهر تقريبا، وينبثق من التخطيط طويل الأجل، هذا النوع من التخطيط يتم للإعداد للدورات الأولمبية وبطولات العالم وعادة ما يبدأ هذا النوع بعد نهاية كل دورة أولمبية استعداداً للدورة الأولمبية القادمة وغالباً تقسم إلى خطط قصيرة الأجل، تحقق في النهاية هدف التخطيط متوسط المدى.

2-9-3-3) التخطيط قصير المدى: يعتبر التخطيط قصير المدى احد مراحل التخطيط طويل المدى,وقد يكون هذا النوع من التخطيط خاصا بموسم تدريبي ,ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسات والبطولات الهامة والتي يستند عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلي مستوى ممكن, و ان التخطيط لبطولة مفاجئة يضطر المدرب إلى استخدام الأسلوب السريع في الإعداد والذي يتميز بزيادة سريعة في شدة مثير التدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم.

2-9-3-4) الخطة السنوية (Planification annuelle): يتطلب التخطيط السنوي في التدريب الرياضي تقسيم السنة الى فترات تختلف في الأهداف و الواجبات التي تسعى الى تحقيقها للوصول باللاعب الى اقصى مستواه في فترات محددة من العام, هذا ما يجعل من الخطة السنوية من أهم اسس التخطيط, لأنها تشكل دورة زمنية مغلقة تكون فيها المنافسات في اوقات محددة. **(البشتاوي, 2005, ص118).**

2-9-4) أنواع الدورات التدريبية: تتمثل أهم أنواع الدورات التدريبية فيما يلي:

2-9-4-1) الدورة التدريبية الكبرى (Macro Cycle): هي دائرة تدريبية شاملة لعدد من الدورات التدريبية المتوسطة و عدد كبير من الدورات الصغيرة و أقل مدة لها تكون 06 أشهر **(غلاب حكيم, 2020, ص35)**, ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته التدريبية, حيث تعتبر إحدى حلقات الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات.

2-9-4-2) الدورة التدريبية المتوسطة (Méso Cycle): ان شكل الدورات التدريبية المتوسطة تختلف باختلاف الهدف الذي وضعت من أجله, حيث ان الواجب الاساسي من هذا النوع من الدورات هو ايصال الرياضي الى تنفيذ التدريب بفعالية من أجل مضاعفة الامكانات الوظيفية لأنظمة الجسم الأساسية للرياضي و تطوير القدرات البدنية **(حكيم غلاب, 2020, ص37-38)**, فهي عبارة عن تكوين يكتمل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المنتظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة ,وتتنوع درجات الحمل خلالها بما يتناسب مع خصائص الفترة التدريبية والهدف, وبذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى.

2-9-4-3) الدورة التدريبية الصغرى: هي خطة لتنظيم دورة تدريبية تدوم غالب لأسبوع او 10 ايام كأقصى حد, حيث انها قد تضم 3 أيام تدريبية أو أكثر, و هي اساس بناء الدوائر الأخرى المتوسطة و الكبرى **(الحسناوي, 2014, ص183)**, و تعرف كذلك بدورة الحمل الأسبوعية, و يمكن أداء 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد إي في حدود 4-12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي, وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءا على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم و كذا ارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى.

2-9-4-4) الوحدة التدريبية: هي أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي فهي تعتبر الأساس لعملية التخطيط اليومي, حيث يجب أن تشتمل على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة الاعداد وتهيئة الجسم (الاحماء).
- ترتيب وتسلسل التمارين في المرحلة الرئيسسة.
- تحديد حمل التدريب (عدد التمارين – فترة دوام كل تمرين – عدد مرات التكرار او عدد المجموعات – فترات الراحة).
- تحديد أهم النقاط الاساسية عند تنفيذ المهارات الحركية والخططية. **(الشتاوي, 2005, ص166)**.

كما تعرف بانها: أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب, حيث تحوي على مجموعة من التمارين و الاحمال التدريبية طبقا لهدف الوحدة التدريبية ضمن البناء او التكوين الأكبر. **(البساطي, 1998, ص127)**.

2-9-4-4-1) مكونات الوحدة التدريبية: تتكون الوحدة التدريبية من الأجزاء الثلاثة التالية:

2-9-4-4-1-1) الجزء الاعدادي: ترتبط الفترة التي يستغرقها هذا الجزء بطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية و الحالة المناخية السائدة, لذا يوصي البعض بأن يلاحظ الارتفاع التدريجي في الحمل

الخاص في هذا الجزء لضمان الانتقال السليم الى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية, و يمكن تلخيص أم الواجبات التي يهدف اليها هذا الجزء في النقاط التالية:

– العمل على رفع درجة حرارة الجسم و زيادة عدد ضربات القلب لضخ كميات كبيرة من الدم الى اعضاء و اجزاء الجسم و زيادة وتيرة التهوية (عملية الشهيق و الزفير) لزيادة كمية الهواء المستنشق. **(الاحماء)**.

– العمل على الاعداد و التهيئة و القيام بالمهارات الخاصة بالكرة و مجاولة الوصول الى أقصى استجابة. **(التنظيم الحركي)**.

– محاولة استثارة الانفعالات الايجابية للاعبين لخلق أقصى استعاد نفسي للتدريب. **(التجهيز النفسي)**.

2-9-4-4-1-2) الجزء الرئيسي: يحتوي هذا الجزء على أهم التمارينات و الواجبات التي تهدف الى تنمية الحالة الحالة التدريبية للاعبين, حيث أن اختيار تلك الواجبات و التمارينات يكون طبقا للهدف العام للوحدة التدريبية, و تتراوح فترة هذا الجزء من 60 الى 90 دقيقة من الوقت الكلي للودة التدريبية.

2-9-4-4-1-3) الجزء الختامي: يمثل هذا الجزء من الوحدة التدريبية بداية العودة الى الحالة الطبيعية أو حالة الراحة و ذلك بعد الجهد المبذول (الانتهاء من الجزؤ الرئيسي), حيث أن حمل التدريب فيه يبدأ في الانخفاض تدريجيا مه ملاحظة عدم تكليف أو اعطاء الفرد واجبات أو تمارين تتميز بالتركيز و الصعوبة في الاداء. **(الحسناوي, 2014, ص175)**.

2-9-4-5) البرنامج التدريبي: هو الشكل التنفيذي للخطة التدريبية و الذي يكون في شكل أنشطة تفصيلية ذات واجبات و أهداف محددة، حيث يعتبر أحد العناصر الاساسية للخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا. **(البيك, 2008, ص102)**.

كما يعرف بأنه: عملية التخطيط لمختلف العمليات والأنشطة والواجبات و التمارينات المزعم تنفيذها في وحدة او فنرة زمنية تكوم محددة. **(ابراهيم حماد, 2002, ص42)**.

2-9-4-5-1) أسس بناء البرامج التدريبية:

تتفق أغلبية المراجع بأن الاسس الهامة لتخطيط البرنامج التدريبية تتمثل فيما يلي:

– أن يخطط البرنامج بحيث يتيح الوقت الكافي للتعلم يسمح بالتقدم و التطور بأقل تكرار ممكن.

– ان يحتوي البرنامج على الأنشطة التي تتميز بالتشويق و الحماس و و تؤدي الى النمو و التطور.

– أن يتم بناء البرنامج على حسب الامكانيات المتاحة, و الاهداف المراد تحقيقها.

– اختيار محتوى و واجبات البرنامج الذي سيتم التركيز على تنفيذها خلال الموسم (أهداف بدنية – معلومات الشخصية – اهداف خططية ....الخ), بما يتناسب مع كل مرحلة.

– أن يقدم البرنامج الأنشطة و الواجبات و التمارين القابلة لاستخدام طرق التدريب المختلفة.

(الحمامي,الخولي, 1990, ص44).

و من خلال ما تم تناوله فإنه يمكن القول ان جميع العناصر المذكورة سلفا مكملة لبعضها البعض و لا يمكن التخلي أو نسيان أي منها, فبناء و تخطيط اي برنامج تدريبي لا يتم الا من خلال توظيف العناصر السابقة بداية بالوحدة التدريبية وصولا الى البرنامج التدريبي أو التخطيط طويل المدى, حيث أن كل عنصر

(تخطيط – دورة) يتكون في الاساس من مجموعة من وحدات العنصر الذي يسبقه, حيث ان التخطيط طويل المدى يتكون من عدد معين من خطة التدريب السنوية في حين أن لخطة السنوية تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية الكبرى, و الدورة الكبرى تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية المتوسطة و هكذا, اي ان كل عنصر بمثتبة الحجر الاساس للعنصر الذي يليه, و الشكل التالي يبين و يوضح ما نحن بصدد شرحه:

2-10) طرق التدريب الرياضي الاساسية:

– إن الطريقة هي اجراء منظم يتم وفق خطة محددة و موجهة لتحقيق هدف ما, و عليه فإن طرق التدريب هي اجراء موجه لتحقيق أهداف عامة او خاصة, مع مراعات القوانين و الأسس و المبادئ الاساسية العلمية و العملية للتدريب و بالذات درجات الحمل و وسائل التدريب.

– و تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب **(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 210)**, حيث تختلف طرائق التدريب بعضها عن البعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق أهداف تدريبية مختلفة ومهما تنوعت طرائق التدريب وأساليبه فإنها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب الهوائي أو اللاهوائي **(أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص83)**, وتتمثل طرائق التدريب فيما يلي:

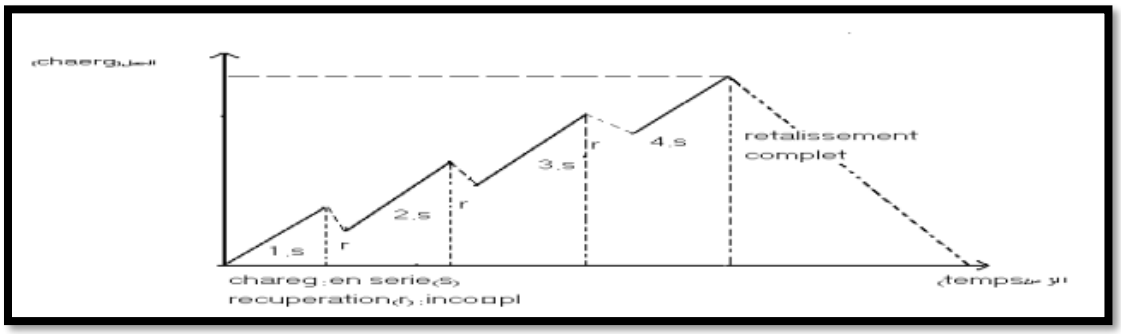
2-10-1) طريقة التدريب المستمر: تهدف هذه الطريقة من التدريب الى الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية العامة و الخاصة للفرد, بالإضافة إلى الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين, من خلال العمل على ترقية عمل الأجهزة الوظيفية للجسم, حيث تتميز هذه الطريقة بالاستمرارية في المجهود (الحمل) لفترات طويلة دون وجود فواصل او فترات راحة بينية, و يظهر تاثير هذه الطريقة جليا في قدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء بمعدل عالي طوال فترة المجهود او المنافسة, اي تأخير التعب, و تصل معدل ضربات القلب فيها الى 140 ن/د دون وجود فترات للراحة.

تأثيرها: تعمل هذه الطريقة على الارتقاء بكفاءة عمل الجهاز الدوري التنفسي, و زيادة قدرة الدم علة نقل أكبر كمية من الأكسجين الى العضلات العاملة لضمان الاستمرارية في لجهد, و من ناحسة النفسية فإن هذه الطريقة تعمل على ترقية السمات الارادية التي يتركز عليها التفوق في الأنشطة الرياضية من خلال بذل الجهد الدائم و مقاومة التعب. **(الشتاوي, الخواجا, 2005, ص269)**.

2-10-2) طريقة التدريب الفتري: هي نظام تدريبي بالتناوب بين فترات العمل و الراحة, و تنسب كلمة فتري الى فترات الراحة التي تكون كل تدريب و التدريب الذي يليه **(الربضي, 2004, ص216)**, فهي تهدف الى تحقيق تكيفات (درجة – مقدار) في الجسم من خلال فترات متكررة من الجهد (تمارينات) يفصل بين هذه التكرارات فترات استعادة الشفاء. **(طلحة, 1997, ص219)**, و تنقسم الى:

2-10-2-1) ط. ت. الفتري منخفض الشدة: و تتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، حيث تهدف الى تطوير المطاولة العامة و الخاصة و و تنمية عمل الجهازين الدوري و التنفسي (زيادة قدرة الدم على حمل كميات أكبر من الأكسجين) و التالي تأخير ظهور التعب. **(العبيدي, عبد المالكي, 2011, ص156).**

2-10-2-2) ط. ت. الفتري مرتفع الشدة: و تتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، حيث تهدف الى تطوير التحمل اللاهوائي و التحلمل الخاص و عناصر السرعة و القوة و القوة القصوى, بالاضافة الى انها تسهم في تحسين نظم انتاج الطاقة اللاهوائية تحت ظروف نقص الأكسجين. **(شحاتة, 2006, ص125).**

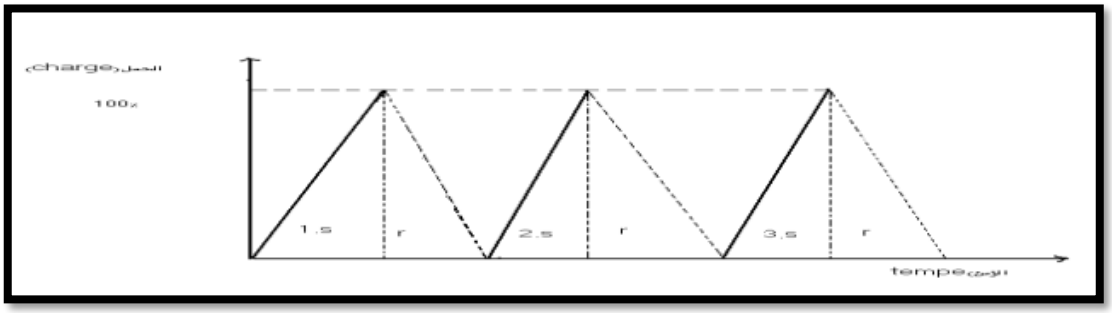


الشكل 09: يوضح طريقة التدريب المستمر. (درويش، حسين, 2004, ص166).

2-10-3) طريقة التدريب التكراري: يكون التدريب في هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات, حيث تزداد شدة الحمل فيها عن طريقة التدريب الفتري, حيث يصل أقصاها و يقل الحجم فيها و تزداد مدة الراحة بين التكرارات حيث تكون طويلة (3 الى 4 دقائق) مع مراعاة أن تكون ايجابية, و تهدف الى تطوير القوة القصوى و السرعة و القوة المميزة بالسرعة, و لتشكيل الحمل في هذه الطريقة يجب تحديد ما يلي:

- فترة دوام التمارين سواء من حيث (المسافة أو الزمن).
- شدة التمرين - عدد تكرارات التمرين - تحديد فترات الراحة و نوعها. **(عبد البصير, 1999, ص169).**

تأثيرها: تعمل هذه الطريقة على اثارة الجهاز العصبي المركزي, و يزيد فيها امداد القلب بالدم و الاكسجين أثناء اداء الجهد, حيث أن مقدار استهلاك الاكسجين أثناء الاداء يرتبط بدرجة العمل.



الشكل 10: يوضح طريقة التدريب التكراري. (درويش, حسين, 2004, ص169).

2-10-4) التدريب الدائري: ويعرفها (هاره ، Harre) بكونه (عبارة عن طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداة او بدون اداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية **(كمال درويش ، محمد صبحي حسانين, 1999, ص23)**, حيث أن الرياضي ينتقل بشكل دائري

ضمن التمارين المحددة و المؤثرة على مختلف أنظمة و نشاط الجسم و تكون الراحة بعد نهاية كل دائرة تدريبية, و يؤكد محمد إبراهيم شحاته: أن التدريب الدائري يسهم بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية: القوة, السرعة, التحمل بالإضافة الى العناصر البدنية المركبة كتحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة. **(شحاته, 2006, ص125)**.

2-10-5) طريقة تدريب المحطات: من أهم طرق التدريب ذات التأثير الفعال على الرفع من مستوى اللاعبين، خيث يمكن أن تحوي هذه الطريقة على تمارين بدنية و مهارية أو بدنية فقط أو مهارية فقط, لكن يشترط ذا كانت التمارين بدنية أن تلمس مختلف المجموعات العضليةو اما اذا مهارية فيشترط ان تنمي هذه التمارين مختلف المهارات و ليس مهارة واحدة فقط. **(طلحة حسام حسين, د. سنة, ص26)**.

2-10-6) التدريب المتقطع: حسب Sale, Dougal فإن التدريب هو الذي يؤدي عن طريق التمارين التي تكون متناوبة بين فترات عمل ذو شدة عالية جدا و فترات استرجاع نشطة أو غير نشطة، و يضيف أن بداية فترة الراحة التي تكون بين فترات العمل الشديد تمنح الرياضيين الحفاظ على الشدة لأطول فترة ممكنة عند تنفيذ المجهوداتّ و الاستمرار حتى التعب، و هذه التمارين تتميز بالجمع بين العديد من المتغيرات كمدة التمرين و شدته، طبيعة و مدة الراحة، و الوصول إلى أحسن النتائج بواسطة التدريب المتقطع مربوط أساساً بمدة و طبيعة الاسترجاع. **(Gregory, Dupont,2007, p42)**.

يعرفه سعيد عرابي "بأنه سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية طبقاً لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب. **(سعيد عرابين 2016، ص16)**.

2-10-7) طريقة التدريب الايزوتوني: هي طريقة تدريبية لتنمية القوة, و يقصد بها تقصير و تطويل العضلة اي الاعتماد على نوع الانقباض العضلي المتحرك, و هي تنقسم الى قسمين أساسيين مستقلين الاولى و يتمثل في استخدام الانقباض العضلي المركزي اي ان انقباض العضلة يكون في اتجاه مركزها و تتغلب على المقاومة, أما الثاني فيتمثل في استخدام الانقباض العضلي اللامركزي اي أن انقباض العضلة لا يكون في اتجاه مركزها بل نحو الاطالة (بالتطويل) محاولة التغلب على المقاومة أو الثقل المستخدم الذي يعتبر ثابت. **(حكيم غلاب, 2020, ص45-46)**.

2-10-8) التدريب الايزومتري: وهو مجموعة التمارين تؤدى بطريقة ثابتة للعضو لمقاومة قوة ما دون تغبر في طول العضلات وهو يعمل على تطوير القوة القصوى يعرف على أنه كمية التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفصل ولا تغير في طول العضلة، كما يعرف بأنه: تعرف على أنها كمية التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفصل ولا تغير في طول العضلة **(البشتاوي، 2005، ص329)**.

2-10-9) طريقة التدريب الهرمي (Progressive): طريقة لتنمية القوة العضلية، و لها تأثير ايجابي و سريع على تنمية قوة العضلات الداخلة في الاداء (العاملة), و يتمثل العمل بهذه الطريقة كما يلي:

- يقوم المدرب بتحديد اقصى ثقل يمكن للاعب حمله (1RM).

- ثم يقوم اللاعب برفع 80% من أقصى ما يستطيع حمله ثم يأخذ راحة مدتها 4 دقائق ايجابية.
- يرفع اللاعب 85% من أقصى ما يستطيع حمله ثم يأخذ راحة مدتها 5 دقائق و تكون ايجابية.
- يرفع اللاعب 90% من أقصى ما يستطيع حمله ثم يأخذ راحة مدتها 6 دقائق و تكون ايجابية.
- يرفع اللاعب 95% من أقصى ما يستطيع حمله ثم يأخذ راحة مدتها 7 دقائق و تكون ايجابية.
- يرفع اللاعب 100% من أقصى ما يستطيع حمله ثم يأخذ راحة مدتها 8 دقائق و تكون ايجابية.

(طلحة حسام, د. سنة, ص26).

2-10-10) طريقة التدريب بالتجزئة: في هذه الطريقة يتم فصل ما يسمى بالعمل البدني و العمل الفني و الخططي عن بعضهم البعض, أي ان العمل لا يكون في نفس الحصة التدريبية بل مقسم الى فترات (تدريب في الصباح – بعد الظهيرة – في المساء), و مثال ذلك لاعبي الرجبي المحترفين الذين يمارسون تدريبات القوة لوحدها, أو القتال أو الجري في الصباح, ويمارسون الرجبي في فترة ما بعد الظهر ، فإن هذا النهج يعزز المردود الرياضي للإعداد البدني.

بعيدًا عن المسابقات ، يضمن هذا النهج التطور في الصفات البدنية المستهدفة, حيث يتم فصل الإعداد البدني عن الإعدادات الاخرى و نفس الحال بالنسبة لأنواع الاعداد الاخرى و ذلك للتحكم بشكل أفضل في تطوير الإمكانات الخاصة بالرياضي على المستويات التي تتطلبها الرياضة المتخصص, و فيما يتعلق بما إذا كان الرياضي يستوعب و يتأقلم مع التطور البدني في قدرته على الأداء, فإن الإجابة تكمن في العلاقة و التعبير و الترابط في مرحلة التدريب الخاص, كما هو الحال في وقت التحضير الفعلي قبل المسابقات.

2-10-11) التدريب بالتجميع: هنا في هذا النوع من التدريب يتم الجمع بين مختلف أنواع الاعداد و التحضير، حيث يتشارك المدرب و المدرب البدني وقت الحصة أو الجلسة التدريبية و يتناسبان مع المحتوى وأعباء العمل بالتناوب بين تدخلاتهما، و مثال ذلك:

1- (الإحماء (P.P) , 2- تدريب خاص (تقني), 3- تدريب السرعة (P.P), 4- عمل خاص (تدريب خططي على العمل الجماعي), 5- تقوية عضلية (P.P), 6- تدريب خاص (عمل خططي على تطوير الاداء الجماعي), 7- تدريب هوائي + العودة الى الحالة الطبيعية + تمديدات عضلية (P.P).

.(Ghouali adda, 2011, p30-31)

2-10-12) التدريب المدمج: يعتبر التحضير البدني المدمج وسيلة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالأحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما هو مفيد للاعبين ذات الإصابات الخطيرة كما أيضا في المدارس والأكاديميات الكروية، والذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة، كما ان العمل بالتدريب المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية بالتدريب. **(حكيم غلاب, 2017, ص15).**

2-10-13) طريقة تدريب الفارتلك: هو اسلوب تدريبي مناسب للانشطة الرياضية ذات طابع التحمل كالجري و السباحة و جري المسافات المتوسطة و الطويلة و الالعاب الجماعية, حيث يعني هذا الأسلوب تغيير السرعات اللاعب الذاتية أثناء التدريب, أي انه يعتمد على مبدأ التغيير في السرعات و يهدف الى تنمية و تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية للرياضيين, و يجب أن يتناسب الحمل في هذا النوع من التدريبات مع قدرات اللاعب و طبيعة المكان و المرحلة التدريبية, حيث أن طبيعة الاداء هنا يكون على شكل ركض سريع يعقبه ركض ركض أقل من السريع بعدها ركض أسرع و هكذا و ذلك لمدة معينة (التناوب). **(نوال مهدي العبيدي و اخرون, 2011, ص131).**

2-10-14) التدريب الباليستي: يعتمد هذا الاسلوب على الربط بين التدريب البليومتري و التدريب باللأثقال, حيث يعتبر من الاساليب التدريبية الجديدة و المستعملة في تنمية القدوة العضلية و السرعة حيث أن طبيعة الاداء في تدريباته تتميز بالسرعة العالية و الانفجارية من خلال رفع اثقال خفيفة تمثل ثقل أو حمل اضافي على اللاعب, مما ينتج عنه استثارة و اشتراك اكبر مجموعة تدريبية من الالياف العضلية مما ينتج عنه أكبر مقدار من القوة في أقل ومن ممكن. **(علي محمد طلعت, 2003, ص24).**

2-10-15) التدريب المكثف: هو عبارة عن أسلوب تدريبي يعتمد على مبدأ زيادة الأعمال و الاعباء التدريبية من خلال رفع الشدة بدرجة عالية (مبدأ التحميل) لفترة قصيرة مما يأدي الى اكتساب الفورمة الرياضية في اسرع وقت ممكن, لكن دون الاستمرارية في استعماله على مدار الموسم أو في فترات متقاربة بل في فترات متباعدة, و من الاسباب التي تؤدي الى استعمال هذا النوع من التدريب أنه عند انقطاع اللاعب عن التدريب لفترة زمنية و المدرب يسعى الى رفع اداء لاعبيه و لياقتهم البدنية بشكل سريع و مناسب استعداد لمباريات أو للبطولة فإن هذا الأسلوب يعتبر الانجح, لكن يجب توخي الحذر عند استخدامه نظرا للاحتمالية الكبيرة في حدوث الاصابة الرياضية و التأثيرات السلبية الناتجة عن التراكم الكبير للأحمال التدريبية المرتفعة كالاحتراق النفسي. **(أحمد نبيل محمد عبد المنعم, 2004, ص14).**

2-10 16) طريقة التدريب بالاختبار و المنافسة: تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب, حيث ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة و الحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية, و يستعمل هذا التدريب عموما للمراقبة أو تقييم المستوى و تحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة. **(أحمد البسطويسي, 1999, ص.42).**

2-10-17) التدريب بالأثقال: لقد اصبح التدريب بالأثقال له أهمية كبيرة في برامج الاعداد البدني، حيث انه عبارة عن برنامج يختلف عن البرامج التقليدية التي تعتمد على وزن الجسم و ذلك لامكانية المقاومة مما يزيد من فعالية التنمية العضلية **(خالد عبد العزيز, 2021, ص260)**، كما يعرفه مسعد علي محمود 2001 عبى انه: نظام تدريبي يتضمن اداء مجموعة من التمارينات تؤدى بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال وفق شروط تتعلق بالاحمال التدريبية المناسبة بتطوير الصفات البدنية في اطار البرنامج التدريبي.

(مسعد علي محمود, 2001, ص445).

2-10-18) التدريب البليومتري: يعتمد التدريب البليومتري على حركات الجسم الديناميكية مثل: الوثب الارتدادي بانواعه,حيث يهدف هذا النوع من التدريبات الى تنمية القوة الانفجارية و القدرة العضلية, و من مميزات هذا التدريب ان يكون الاداء فيه انفجاريا و بسرعة عالية و لا تكون هناك فرملة طويلة (تلامس الرجل بالارض), و يساعد على رفع كفاءة الأفعال العصبية الخاصة بالاطالة, و الارتفاع النوعي في مقدار القوة الخاصة بالعضلات العاملة **(طلحة حسام الدين و آخرون, 1997, ص85-86)**, و لقد اثبتت من قبل العديد من الدراسات ان مقدار القوة المتحصل عليه (مقدار الاستفادة و التحسن) من تدريبات البليومتريك أكبر بكثير مما هو متحصل عليه عند التدرب بطريقة الانقباض الثابت الايزومتري, حيث كانت نسبة الاستفادة المتحصل عليها من التدريب البليومتري تتراوح ما بين (150% - 200%), بينما كامت في التدريب الايزومتري بنسبة (100%) فقط أي ان نسبة العمل و التحسن و الفعالية كانت في التدريب البليومتري أكبر بكثير, و حسب **Cilles** و **Dominique**, و يتمثل سبب هذه الفعالية في:

- التدخل المشترك للعوامل و المحددات العصبية (استثارة الجهاز العصبي المركزي و بالتالي مشاركة اكبر عدد من الالياف العضلية)، بالاضافة الى مطاطية العضلات و الاوتار، و كذا تدخل عامل المنعكس العضلي (تمدد – تقلص), اي كفاءة عمل العضلات و فعالية و التناسق في ردود افعال العضلات المنقبضة و المنبسطة. **(Cilles et Dominique, Cometti, 2007, p34-35)**.

2-11) انتاج الطاقة والأنظمة الطاقوية الأساسية في الجسم:

2-11-1) عملية انتاج الطاقة:

- تتمثل أهمية هذه العملية في تحويل المواد الغذائية التناولة الى مصادر طاقوية يتم استهلاكها أو تخزينها في اماكن معينة و ذلك من خلال عمليات الهدم و البناء أو بما يعرف بعملية الأيض الطاقوية التي تحدث داخل بعض العضيات، و هذه الاخيرة تتمثل في مجموعة العمليات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية الحية من اجل أن تنمو و القيام بعملها و وظائفها المختلفة، كما يمكن تعريفها لأنها: ردود الأفعال و هملیان الهدم و البناء التي تحدث داخل الجسم من أجل انتاج الطاقة.

- انه من الصعب التحدث والتفرقة والتمييز بين مصادر الطاقة الأساسية أو أنه في الواقع أن هذه الأنظمة لا تعمل منفصلة عن بعضها البعض و لوحدها بل هناك تداخل بين الأنظمة الثلاثة ولكن نسب المشاركة و مساهمة كل نظام تكون مختلفة.

- تمثل الخلية الشكل والهيكل الاساسي الوحيد المكون لنظام الجسم، حيث تمثل المصدر الوحيد القادر على انتاج الطاقة على شكل ATP (ثلاثي أدينوزين الفوسفات) والتي تستخدم كذلك من قبل مختلف الخلايا خاصة الخلايا العضلية ذات الخاصية الانقباضية خلال اداء مختلف أنواع النشاطات والمجهودات البدنية. **(Chiha Fouad, p26)**.

- اننا لا نتناول مركب ATP في سياق الحديث طبعا، لكننا نستهلك جميع العناصر الغذائية (عجائن – لحوم ... الخ) مت أجل الحصول على الطاقة اللازمة للعضلات. و لعده فإنه ليس م المهم تخزين الطاقة على ATP لأن مخزونه الخلوي مرتفع جدا بالنسبة للكمية المستخدمة فيحصل فائض, فيتم تخزينه على

شكل مركبات عضوية أخرى قابلة للتخزين في أماكن معينة و قابلة للاستهلاك مثل: أحماض دهنية – الفوسفوكرياتين – غليكوجين ... الخ).

2-11-2) مصادر الطاقة الاساسية في جسم الرياضي (Les sources énergétique):

– ان الانقباضات العضلية التي تحصل على مستوى الالياف العضلية مرتبطة بمدى كفاءة عمليات تكسير و تفكير الروابط و استهلاك المصادر الطاقوية القابلة للساتخدام و كذا تتوقف على مقدار توفر ATP الذي يعتبر الشكل الأساسي و الوحيد القابلة للاستهلاك في العضوية, حيث أن المخزون العضلي من مركب ATP يكون منخفض جدا و لا يمكن الاعتماد عليه لوحده في النشاطات الطويلة و التي تأدى بريتم عالي و بأقصى جهد, الا انه عندما يحدث انخفاض في مستوى ATP في العضلات فإنه يتم اعادة تصنيعه و تركيبه داخل الخلايا للمحافظة على نسبته الطبيعية.

2-11-2-1) نظام الطاقة اللاهوائي اللاحمضي:

– ان كمية ATP الموجودة في العضلات تكون قليلة جدا و تقدر بحوالي 5 ميلمول/ كغ الواحد للعضلة, و هذه الكمية تختلف حسب التمرين و حتى و ان كانت مرتفعة فانه لا يمكن ان تساهم الا بـ: 20% منها و لهذا فإن هذه الكمية تكون غير كافية و تنفذ مباشرة و بسرعة عند القيام بنشاط مرتفع الشدة, حيث ينزل مستوى ATP الى 1 أو 1,5 ميلمول/ كغ.

– يتم اعادة تصنيع مركب ATP انطلاقا من الفوسفوكرياتين و ثنائي أدينوزين الفوسفات, حيث أن مخزون CP يكون مرتفع و يصل حتى 20ميلمول/ كغ, حيث أنه أثناء التمرين ينزل مستوى هذا المخزون بسرعة عالية و يثبت عند قيمة ضعيفة جدا في الوقت الذي تكون فيه شدة التمارين مرتفعة جدا.

– هذا يمثل الميكانيزم و الطريقة و المصدر الأولي و المتوفر حاليا للحصول على الطاقة, و الذي يتركز على استهلاك و استعمال CP (فوسفوكرياتين) و التي يمكن ايجاده في العضلات بنسب كبيرة حيث يكون مخزن عل مستواها, حيث يتم استعماله في اعادة تركيب ATP ثم يتم اعادة تجديده و تخزينه في العضلات باستعمال الطاقة كذلك.

ملخص نظام الطاقة اللاهوائي اللاحمضي:

1- مخزون ATP كبيرة و يغطي الاحتياجات لمدة قليلة, حيث أنه سريع النفاذ و يمثل أول خطوة نحو الدخول في مرحلة سقوط مستوى ATP.

2- اسطاعة عالية جدا حيث تصل المساهمة الى 100 سعرة/ الدقيقة في المتوسط.

3- القدرة: 3 – 5 ثواني.

4- الاستطاعة: تكون من 15 – 20 ثانية.

2-11-2-2) نظام الطاقة اللاهوائي الحمضي: ان الجلكزة اللاهوائية تدخل في عملية تحويل الغليكوجين الى حمض اللاكتيك و أن عملية تفكيك و تحويل الغليكوجين الى حمض البايروفيك يعطينا 2 جزيئات من مركب ATP و 2 جزئيات من حمض اللاكتيك (حمض اللبن) وفق المعادلة التالية:

– بشكل مأكد فإن 180غ من الغليكوجين تدخل أو تعطينا 3 جزيئات من مركب ATP مع عملية تحويل و استهلاك 126 كيلوجول من الطاقة مع انتاج و تراكم 180غ من اللاكتات (حمض اللبن).

– ان القدرة اللاهوائية تتناسب مع التركيز الأقصى لحمض اللاكتيك المفرز من الاعضاء، حيث أن هذه ردود الأفعال المختلفة تتم في غياب الاوكسجين (الجلكزة اللاهوائية), و تتم عن طريقها انتاج مركب جديد يسمى حمض اللبن, أي اننا نتحدث عن الطريق و المسلك اللاهوائي اللبني.

ملخص نظام الطاقة اللاهوائية اللبنية (Le bilan de système anaérobie lactique):

1– مدة المساهمة و المشاركة في التمويل بالطاقة سريعة, و فعالة في 10 ثواني الاولى من بداية النشاط المرتفع الشدة – 2– الاستطاعة تكوم مرتفعة – 3– الاستطاعة: تكون من 20–40 ثانية – 4– القدرة: تكون من 2–3 دقائق.

2–11–2–3) نظام الطاقة الهوائي (Le système énergétique aérobie):

يقوم هذا النظام على أساس الجلكة الهوائية, من خلال حلقة كريبس و القنتة التنفسية, حيث أن عمليات الأكسدة الخلوية داخل الخلية تعد من الركائز المؤكسدة الضرورية التي تمثل النظام الأكثر أهمية في انتاج الطاقة و هي مركب ATP, حيث أن مرحلة تفكيك و تحويل مركب الغليكوجين مستمرة حتى بعد مرحلة حمض البايروفيك, أما عملية تراجع و تفكيك الدهون تأدي الى تراكم و تكوين الأحماض الدهنية من خلال تكسير الروابط الرابطة بينها و التي تدخل في الميتوكندري و حتى في حلقة كريبس (Cycle de Krebs) بعد تكوين الاستيل كولين نوع A. ان نواتج العمليات الايضية الهوائية تتمثل في الماء و ثنائي أكسيد الكربون (CO_2), حيث أن الماء يدخل في العمليات العضوية و التكوين من أجل المساهمة في المحتفظة على التوازن العضوي الوظيفي, أما CO_2 فيتم التخلص منه عن طريق عملية الزفير.

ملخص النظام الهوائي (Le bilan de système énergétique aérobie):

1– مدة المساهمة و التمويل بالطاقة طويلة – 2– الاستطاعة متوسطة مقارنة مع النظامين السابقين.

3– الاستطاعة: تكون من 4–8 دقائق – 4– القدرة: تكون حسب الحد الأقصى استهلاك الاوكسجين.

5– يعطينا هذا النظام الهوائي 29,5 الى 31 جزيء من مركب ATP (38–39 سابقا) حسب آخر التحديثات – 6– العامل محدد و استنفاذ الاحتياطي و كذلك انزيمات دورة كريبس.

(Chiha Fouad, p26–31)

خلاصة الفصل:

على ضوء ما سبق التطرق اليه يمكن القول مجال التدريب الرياضي الحديث شهد تطورا كبيرا و واسع في طريق العلم و توسع ذلك الى استخدام و توظيف العلوم الاخرى و المرتبطة بالاداء في العملية التدريبية, فاستخدامها في تطوير ذاته و في نفس الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه و استحدث الكثير من قواعده, و اصبح و وصل الى ما هو عليه اليوم من خضوع الى عملية تخطيط ممنهجة عن طريق اتباع اسس علمية واضحة من تقنين في الاحمال التدريبية و اتباع المبادئ الاساسية في التدريب الرياضي و كذا مبادئ الحمل و بناء برامج تدريبية وفق تخطيط عقلاني يراعى فيه طرق التدريب و كذلك احترام البنية التدريبية و بناء التمارين وفق متطلبات كرة القدم لتطوير الصفات البدنية و التقنية و التكتيكية للوصول بالرياضي الى أعلى مستوى رياضي ممكن.

الفصل الثالث: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.

3-1- عناصر اللياقة البدنية الاساسية للاعب كرة القدم.

3-2- اللياقة البدنية.

3-2-1- خصائص الياقة البدنية.

3-2-2- اهمية الياقة البدنية.

3-2-3- اهداف الياقة البدنية.

3-3- الاعداد البدني في كرة القدم.

3-3-1- الاعداد البدني العام.

3-3-2- الاعداد البدني الخاص.

3-4- عناصر اللياقة البدنية.

3-4-3- الرشاقة

3-4-5- القوة العضلية.

3-4-6- السرعة.

تمهيد:

كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تعتمد على توفر جميع عناصر اللياقة البدنية, و ذلك لتميزها بالاداءات الحركة المتنوعة و المجهودات البدنية و الفنية و الخططية العالية المبذولة من قبل اللاعبين طيلة فترات اللعب خاصة أنها تتميز بامكانية تمديد وقتها الى اشواط اضافية في حالة التعادل بين الفريقين مما ينعكس على اداء اللاعبين و هنا تظهر الكفاءة البدنية للاعبين في التغلب على التعب, ان هذه الامور تجعل و تتطلب و تستدعي التمتع بمستوى جيد من العناصر و الصفات البدنية, لأنه من دونها لا يمكن الارتقاء بمستويات الأداء فيها, فالوصول إلى النتائج لا يكون الا من خلال التركيز و الأخذ بعين الاعتبار كل الجوانب الداخلة و المؤثرة في الأداء و بالخصوص الجانب البدني الذي يعتبر نقطة قوة الفريق و التي تمكنه من السيطرة على مجريات اللعب دون تراجع في المستوى, و التمركز الجيد على أرضية الميدان و الفوز بالصراعات الثنائية الأرضية منها أو الهوائية, لذلك يجب أن يأخذ التدريب الرياضي في كرة القدم بعين الاعتبار جميع الإمكانات و القدرات و مختلف المتطلبات و الجوانب و الخصائص الداخلة في أداءات لاعبي كرة القدم للوصول إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

فمن هذا المنطلق نقول أن اللاعب الذي يتميز بقدر هائل من اللياقة البدنية يكون أكثر تأهيلا من عيره لتمنية الجوانب الأخرى للإعداد المتكامل من خلال تنفيذ المهارات أو الاتزامات و التوجيهات الخططية الخاصة باللعب أثناء المباريات او خلال التدريبات. و سنحاول من خلال هذا الفصل التطرق لأهمية العناصر البدنية الأساسية و كذا المركبة التي يحتاجيا الرياضي، وكيفية العمل على تطويرها و تنميتها بشكل صحيح و تدرجها في البنية التدريبية و العناصر المناسبة لتنميتها, للوصول بالرياضي لتهيئته لمتطلبات هذه الرياضة في المراحل القادمة.

3-1) عناصر اللياقة البدنية الأساسية للاعب كرة القدم:

تعتمد صفات التنسيق عالية الدقة على تموج و الانسجام بيم النظام العضلي الهيكلي القوي و الصفات العضوية و هذا ما يعرف بالتوافق العصبي العضلي, حيث أن جسم رياضي و صحي و قوي يعزز و يقوي الخصائص و الصفات العصبية و العضلية و حتى اداء المهارات الحركية و التقنية, و تتمثل أهم الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم في الشكل التالي:

3-1-1) التحمل الهوائي: هو قدرة الجسم على تحمل الجهود لأطول فترة ممكنة دون مقاطعة تلك الجهود و في وجود الاكسجين, و هذا النوع من التحمل يتطلب كميات كبيرة و كافية من الأكسجين (VO2 Max) من أجل الاستمرار في المجهود, و يعزز هذا العامل من القدرة على التعافي بين الجهود (الاسترجاع).

3-1-2) التحمل اللاهوائي: التحمل اللاهوائي هو القدرة على تحمل الجهود المكثفة دون استهلاك الأكسجين (Oxygène), حيث أنه من خلال هذا النوع من القدرة على التحمل عالية الشدة ينتج مركب حمض اللاكتيك (L'acide lactique) الذي يزيد من حموضة العضلات مما يقلل غالبًا من شدة و كفاءة العمل, بل يؤدي إلى التوقف التام للحركة.

3-1-3) المرونة: هي القدرة على أداء الحركات بسهولة و بسعة و مدى حركي كبيرة في مفصل واحد أو أكثر، و هناك عاملان يحددان المرونة: حركة المفاصل و قدرة العضلات على التمدد.

3-1-4) التنسيق: هو أساس إتقان الحركات والتقنيات بصورة جيدة، حيث تظهر هذه الصفة بشكل واضح أثناء القيام بالحركات الصعبة والمركبة حيث تظهر هنا قدرة التحكم فيها و تعديلها و إتقانها بدقة.

3-1-5) السرعة: هي عنصر "أرستقراطي" في كرة القدم الحديثة، حيث تمثل القدرة على أداء الحركات في أسرع وقت ممكن بناءً على سلامة و كفاءة العمليات العصبي العضلي و قوته.

3-1-6) قوة العضلات: هي القدرة على تطوير التوتر العضلي أثناء التقلصات العضلية سواء في عضلة أو مجموعة عضلية, و تم تطويره بشكل متفجر و سريع مما يعزز قوة العضلات.

.(Hadj ahmed mourad, 2017, p06)

3-2) اللياقة البنية:

يمكن تعريف اللياقة البدنية بانها:

- قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات ذات الشدة و الكثافة العالية المعطاة له, و القدرة على العودة الى حالته الطبيعية بأسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من الجهد المبذول. **(حسنين, حمدي, 1997, ص21).**

- يعرفها مفتي ابراهيم حماد بأنها: مقدرة يتميز بها اللاعبوت و يتتمكن من خلالها أجهزة و أعضاء الجسم الفسيولوجية الوفاء بمتطلبات أداء الرياضة و الانشطة البدنية. **(مفتي ابراهيم, 2013, ص183).**

- كما تعرف حسب ما صدر عن الاتحاد الامريكي للطب بأنها: القدرة على التكيف و الاستجابة للجهد البدني و درجو اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد و تكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم له من أنشطة بدنية مختلفة. **(سلامة, 2000, ص20-22).**

– و يعرفها مارتن (1991) انها: تلك المكونات الضرورية لتحقيق الانجاز الرياضي, حيث تعتمد على جميع عمليات انتاج و استخدام الطاقة داخل الجسم و عضلاته كالقوة و السرعة و التحمل و المرونة, و ارتباطها جميعا فيما بينها و بين المهارات الحركية من جهة و من النواحي النفسية من جهة أخرى مثل الارادة و التحفيز. **(ابو جاموس, 2012, ص559-561)**.

– اما Harrison و vance و allsen فقد عرفوها على أنها: انعكاس لقدرة الفرد للعمل و الاستمتاع دون ظهور حالة التعب لا مبرر لها مع توفير بعض الطاقة لاستخدامها في أنشطة ترويحية و مواجهة حالات غير متوقعة. **(فاضل حسين عزيز, 2015, ص08)**.

3-2-1) خصائص اللياقة البدنية: تتميز اللياقة البدنية بالعديد من الخصائص نذكر منها:

– أن اللياقة البدنية عبارة عن مجموعة من الامكانيات ذات الأسس الفسيولوجية و تتأثر بالنواحي النفسية.

– أن اللياقة البدنية تعبر عن مستوى سلامة وأداء أعضاء و أجهزة الجسم لمختلف وظائفها حيث يمكن قياسها و تطويرها.

– أن الهدف الاسمى و الاساسي الذي تهدف الى تحقيق اللياقة البدنية هو المحافظة على صحة الأفراد و السير الجيد لحياتهم.

– أن اللياقة البدنية تهدف الى تحسين و تطوير قدرات و امكانيات الفرد من خلال تمكينه من مواجهة متطلبات الحياة اليومية عامة و مواجهة المتطلبات الاكثر صعوبة مثل التدريب أو المنافسة خاصة.

– أن اللياقة البدنية عملية قائمة على مبدأ الفروق الفردية, حيث انها تراعى اختلاف الأشخاص من حيث قدراتهم و امكنياتهم البدنية و الفسيولوجية و النفسية و مستوى كل منها. **(الحسناوي, 2014, ص99)**.

3-2-2) أهمية اللياقة البدنية: تتمثل أهمية اللياقة البدنية في النقاط التالية:

– تحسين عمل أجهزة و اعضاء و مكونات و اجزاء جسم الانسان المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي, و بالتالي المساهمة في التقليل من فرص الاصابة بالامراض القلبية, و تقوية و رفع اداء مفاصل الجسم و الاوتار و الاربطة.

– تساعد على الرفع من كفاءة عملية الايض و حرق المواد الغذائية و تحويلها الى طاقة, و بالتالي المساهمة في المحافظة على الوزن المناسب للجسم أو انقاص الوزن.

– زيادة الثقة بالنفس و الاتزان و زيادة القدرة على مقاومة التعب و التوتر و الانفعال العصبي.

(فاضل حسين عزيز, 2015, ص10).

3-2-3) أهداف اللياقة البدنية: تهدف اللياقة البدنية الى ما يلي:

– المحافظة على سلامة جسم الرياضي بحيث يكون خاليا من الأمراض و التشوهات القوامية.

– الرفع من الكفاءة البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية للاعب مع الاقتصادية في الجهد.

– التقليل من التعب و نسبة الاصابات الرياضية. **(مالح, 2011, ص116)**.

3-2-4) أنواع اللياقة البدنية: تم تقسيم اللياقة البدنية وفقا لاعتبارات متعددة مرتبطة بتنمية القدرات البدنية و الفسيولوجية و الحركية المكونة للياقة البدنية الى:

3-2-4-1) اللياقة البدنية العامة: و هي الاساس و القاعدة التي يتركز عليها تنمية و تطوير اللياقة الخاصة, و يقصد بها تنمية و تطوير مكونات اللياقة البدنية بشكل عام بما يخدم متطلبات الحياة اليومية للفرد مما يساعده في اداء واجباته و قابلياته اليومية.

3-2-4-2) اللياقة البدنية الخاصة: و يقصد بها تنمية المتطلبات البدنية الخاصة بكل لعبة أو فعالية رياضية, فلكل رياضة متطلباتها البدنية و الفسيولوجية و الحركية الخاصة بها, فمثلا عداء المسافات القصيرة يواجه متطلبات ليست هي نفسها التي يواجهها عداء المسافات الطويلة, و هذا يعكس لنا ارتباط مفهوم اللياقة البدنية بمصطلح الخصوصية. **(الحسناوي, 2014, ص101).**

3-3) الأعداد البدني في كرة القدم:

- إن عملية الإعداد البدني بكرة القدم تأخذ حصة كبيرة ضمن الوحدات التدريبية لأهميتها في رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ومن ثم رفع مستوى الأداء الفني والخططي للاعبين، لذا يجب إجراء اختبارات شهرية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون.

- إن التطبيق المنظم لعملية الإعداد البدني والذي يعد من وظائف التدريب الرياضي يمكن اللاعب من التقدم السريع في النواحي المهارية والخططية، فضلاً عن أن مرحلة الإعداد العام تكون مستمرة ومكملة لمرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمنافسات طيلة فترة التدريب ولكن بنسب مختلفة, حيث أن تدريب المستويات العليا يعتمد على شدة الإعداد البدني و سعته و على هدف التدريب المراد تحقيقه و على توفر الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب فضلاً عن عمر اللاعب ونوع الجنس ومرحلة التدريب ونوع الفترة التدريبية.

- و من خلال كل هذا يمكن تعريف الاعداد البدني بأنه: جميع العلمليات و الاجراءات و التمارينات المنظمة النقدمة للاعبين و التي يضعها المدرب, لتطوير الصفات البدنية من تحمل و قوة و سرعة, مرونة و رشاقة **(tealman, 1991, p53)**, فالاعداد البدني أحد عناصر الاعداد الرئيسية و اولها في مرحلة الاعدادو حيث نجد نوعين من الاعداد البدني: اعداد بدني عام و خاص. **(البساطي, 1990, ص70).**

3-3-1) الاعداد البدني العام: تتمثل اهمية هذا النوع من الاعداد في كونه يسمح بتقوية عمل الاجهزة الفيسيولوجية للجسم على غرار الجهاز الدوري و التنفسي, و كذا العضلات و المفاصل **(Pradet, 1997, p122)**, لذلك يعتبر الاعداد البدني العام القاعدة الاساسية التي تستند عليها كافة التدريبات الخاصة. **(الخطيب ناريمان, نمر عبد العزيز, 1996, ص256).**

3-3-2) الإعداد البدني الخاص: هو مجموعة التمارين التي تختلف في محتوياتها و تخدم نوع النشاط الممارس, أي التركيز على قدرات بدنية معينة و في مرحلة تدريبية معينة, حيث يعمل على تحسين الاداء البدني و المهاري و الخططي الخاص بنوعية النشاط من خلال اختيار التمرينات الخاصة التي تحقق هذا

الغرض, و الذي يتمثل في تأخير ظهور التعب من خلال مقدرة اللاعب على القيام بمختلف المهارات كالتصويب أو المراوغة و غيرها من المهارات اثناء المباراة بسرعة و دقة و قوة في الرجلين من خلال امتلاك اللاعب للكفاءة البدنية التي لا تجعلة يتاثر بكثرة التكرار.

(الخطيب ناريمان, نمر عبد العزيز, 1996, ص258).

3-4) عناصر اللياقة البدنية:

من خلال النظر الى مفهوم اللياقة البدنية يظهر لنا بأنها تشمل الجوانب البدنية و النفسية للرياضيين, حيث أن اللياقة البدنية يجب ان تتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني للاعب بحيث ينتقل أثرها على أجهزة و عضلات الجسم, فاللياقة البدنية تنمو و تتطور بواسطة تدريب عناصر اللياقة البدنية نفسها **(محمد صبحي حسين, 1998, ص16-17)**, و تتمثل عناصر اللياقة البدنية في:

3-4-1) التحمل:

إن التحمل جد ضرورية لمعظم الرياضيين، حيث أنه يساعد على تحمل الجرعات التدريبية المقدمة سواء في الحصص أو خلال المنافسة, كما يساعد في التكيف و مقاومة التعب الذي يعتب العدو الأول بالنسبة للرياضيين, حيث يؤثر على مستوى ادائهم و مستوى التركيز خلال المباراة, مما يؤدي الى كثرة الأخطاء. **(Bomba, 2015, p195).**

يعرف بأنه قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على اداء امقباضات عضلية ضد مقاومة ما لفترة زمنية معينة **(ابو العلاء عبد الفاتح, 2003, ص141)**، أي أنه: قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون الهبوط في مستوى الفعالية. **(محمد حسن علاوي, 1990, ص172).**

- ويعرف التحمل في علم التدريب الرياضي بأنه: تلك القدرة التي تساعد الرياضي على تنفيذ الجهد الذي يتميز بالمدة الطويلة بأقل مستوى ممكن من التعب وسرعة استعادة الشفاء والعودة لحالة الراحة.

- ومن الناحية الفسيولوجية يعرف التحمل بأنه: كفاءة أو قدرة أجهزة واعضاء الجسم على الاستمرار في العمل الطويل بنفس الكفاءة و الفعالية و مقاومة التعب. **(أبو جاموس, 2012, ص185-187).**

انواع التحمل: يمكن تقسيم التحمل الى ما يلي:

3-4-1-1) تحمل عام: هو القدرة على العمل باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترة طويلة و بمستوى متوسط من الحمل, بحيث يسمح للأفراد بالصمود و الاستمرارية في الاداء لفترات طويلة في أي نشاط رياضي. **(علاوي, 1982, ص173-174).**

3-4-1-2) التحمل الخاص: هو قدرة اللاعب على الاستمرار في اداء الاحمال و الجهد البدني بفعالية و دون هبوط في المستوى في نوع النشاط التخصصي. **(قاسم, 1998, ص25).**

3-4-1-3) بعض المفاهيم المرتبطة و المتعلقة بعنصر التحمل:

الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين: و يعرف بأنه الكمية أو المقدار الأقصى من الاوكسجين الذي يتم استهلاكه في وحدة من الزمن **(ml/mm/kg)** و التي يستخدمها الجهاز العضلي في الجهد الذي يدور و يتركز على أهمبة و مقدار الكتلة العضلية.

الاستطاعة الهوائية القصوى: و نعني بها العمل بأقصى مقدار من الجهد خلال أو بعد القيام بتمرين عالي الشدة و تكون و تتحقق عندما يكون هناك عمل على استهلاك للاوكسجين, و تسمى الشدة المستخدمة في مثل هذا النوع من التدريبات بالشدة الحاسمة أو الجهد الحاسم (الفوق الأقصى) حيث تساوي= 100% من **VMA**, و في عملية تطور **PMA** فإن الجهد يكون إما:

- **الجهد <VMA** اي أنه يكون أقل من الجهد الحاسم و يسمى **(Sub critique)**.
- **الجهد > VMA** اي أنه يكون أكبر من الجهد الحاسم و يسمى **(Sur critique)**.

السرعة الهوائية القصوى: و تعرف بانها سرعة التنقل و وحدتها هي **(Km/h)** او **(m/min)** أو **(m/s)**, و من خلال التعريف أو المفهوم يفهم أن موضوع العمل هنا يكون دون استهلاك كبير للاوكسجين **(Vo2 max)** أي ان معدل ضربات القلب يكون أقصى.ان معرفة هذه المعلومات عو عمليا عملية مهمة جدا من اجل فهم و تحديد العمل أو التدريب على التحمل الهوائي, حيث يتوقف ذلك على المدرب من خلال تحديد و استهداف اهداغه و تحديد كثافة و تركيز التمارين التدريبية. **(Philipp leroux, 2006, p195)**.

3-4-2) المرونة:

تعتبر المرونة من أكثر عناصر اللياقة البدنية اللازمة لتحسين الصحة إهمالا لدى الأشخاص، حيث وجد NOCKER في دراسته "سوء التنسيق في المرونة في مرحلة البلوغ الأولى بالتحديد، حيث يؤدي ذلك إلى عدم انتشار المسار الحركي بصورة مرنة، وفي مرحلة البلوغ الثانية يظهر ضعف في جميع الصفات البدنية. **(لعور الطاهر، 2019، ص25)**.

- و المقصود بها القدرة على تحريك المفصل و اربطة الجسم بمدى حركي جيد, و الوضول الى االدء الحركات لصورة أفضل, كما انها تسهم فس تطوير الصفات البنية الأخرى و اكتساب و اتقان الاداءات الحركية. **(قاسم, 1998, ص25)**.

- يعرفها هوهمان على أنها: القابلية على أداء مختلف الحركات ذات المدى الحركي الواسع والكبير، من خلال الاعتماد على الطبيعة التشريحية للمفاصل والعضلات والاربطة و فعالية عملها.

- اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم بكل من الوحدات الخطية (السنتيمتر، البوصة و القدم) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية (الدرجة النصف قطرية، الدرجة بالتقدير الستيني)، ويبدو أن هناك عدم اتفاق بين علماء التدريب على خصوصية لمستويات المرونة بشكل عام، فلكل مفصل من مفاصل الجسم المدى الحركي المميز له ولا يمكن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أي فرد من خلال قياس المدى الحركي لواحد أو أكثر من مفاصله فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب ونفس المعيار. **(يزيد قلاتي، حسام بشير، 2012، ص61)**.

- ومن الناحية الفسيولوجية تعرف بأنها: هي امكانية المفاصل و العضلات و الاوتار و الاربطة الخاصة بجسم الرياضي على القيام بمختلف الحركات بمدى حركي واسع و بدون وقوع الاصابة أو اضرار **(أبو**

جاموس, 2012, ص582-583)، اي يمكن القول ان المرونة تكمن في المفاصل و المطاطية يكمن في العضلات. **(عبد مالح, 2011, ص141)**.

3-4-2-1) أهمية المرونة: تتمثل أهمية عنصر المرونة في النقاط التالية:

- تتيح للرياضيين القدرة على اداء الحركات بصورة أكثر انسيابية و اقتصادية في الوقت و الجهد, من خلال اعطاء الحركات المدى و المسار المناسب و المطلوب لانجازها.
- لها دور فعال و كبير في التقليل و تأخير ظهور التعب, و التقليل من الالم العضلي.
- ان الرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة من المفاصل الخاصة بفعالية معينة يتيح له ذلك القدرة على استخدام و توظيف بقية عناصر اللياقة الدنية بدرجة عالية و بمثالية و باقتصاد كبير في الجهد و بالتالي تحقيق الانجاز العالي. **(العبيدي, 2011, ص163)**.

3-4-2-2) أنواع المرونة: يمكن تقسيم المرونة الى عدة أنواع, حيث يعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها:

- من حيث نوع الحركة:

3-4-2-2-1) مرونة عامة: هي المدى الحركي الذي تصل اليه مفصل او مفاصل الجسم فس اداء حركات عامة لا تتصف بالخصوصية او غير مرتبطة بنشاط معين.

3-4-2-2-2) مرونة خاصة: و هي المدى الحركي الذي يصل اليه المفصل في اداء حركات ذات طبيعة خاصة (تخصصية) في رياضة أو نشاط معين.

- من حيث القوى المسببة للحركة:

3-4-2-2-3) المرونة الايجابية: وهي المدى الحركي الذي يضل اليه المفصل أو مجموعة المفاصل في اداء حركي معين بحيث تكون العضلات العاملة و الداخلة في الاداء هي المسببة في تنفيذ ذلك الاداء.

3-4-2-2-4) المرونة السلبية: هي المدى الحركي الذي يصل اليه المفصل او مجموعة المفاصل في اداء حركي معين بحيث يكون هذا التنفيذ ناتج عن تدخل قوى خارجية و ليس نتيجة عضلات اللاعب العاملة فقط. **(العبيدي, 2011, ص166-167)**.

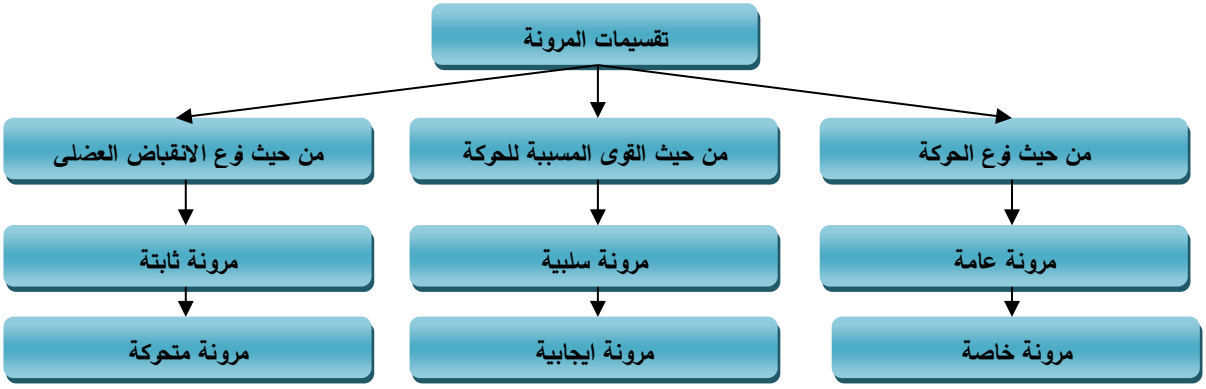
- من حيث نوع الانقباض العضلي:

3-4-2-2-5) المرونة الثابتة (الستاتيكية): و هي المدى الحركي الذي يصل اليه المفصل في اداء حؤكي معين ثم الثبات فيه **(العبيدي, 2011, ص166-167)**, حيث تشمل المرونة الثابتة الحركات البطيئة للوصول الى مدى حركي معين و الثبات فيه من خلال استغلال ثقل الجسم او مساعد الزميل.

(أبو العلاء, 1998, ص51).

3-4-2-2-6) المرونة المتحركة (الديناميكية): و هي المدى الحركي الذي يصل اليه المفصل في اداء حركي معين يتسم السرعة العالية **(العبيدي, 2011, ص166-167)**، و يعتبر هذا النوع من المرونة أهم الانواع بالنسبة للاداء الرياضي, حيث تشير الى قوة المقاومة التي تحدث خلال تحريك مفصل الى المدى الحركي الذي يسمح به و التي ترتبط ارتباطا وطيد بمطاطية الأنسجة المحيطة بالمفصل.

(عبد البصير, 1999, ص145).



الشكل 11: يمثل تقسيمات المرونة. (من انشاء الباحث).

3-4-3) الرشاقة:

هي قدرة الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم، و اداء الحركات بتوافق جيد بكل اجزاء الجسم او جزء منه **(علاوي, 1982, ص52)**, و ترتبط الرشاقة بجميع الصفات البدنية الأخرى حيث اتفق لارسون و بيوكر على أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الفرد لأوضاعه في الهواء, حيث تعتبر عنصر مهم في أغلب الرياضات و تتطلب القوة و السرعة **(مهنا, 1982, ص20)**.

لقد قام بعض المؤلفين في بعض المنشورات الخاصة بالرشاقة بتحديد الرشاقة على أنها تشمل تغيير اتجاه الجسم كله أو جزء منه، بحركة سريعة، كما عرفت الرشاقة بأنها قدرة الفرد على تغيير اتجاهه اثناء السرعة، و قد اعتبرت صفة رياضية يمكن تطويرها خلال التدريبات اما بطريقة فردية أو جماعية.

(Brain, 2014, p261).

3-4-3-1) أهمية الرشاقة: للرشاقة أهمية تكمن فيما يلي:

- للرشاقة ارتباط بكافة الصفات البدنية الأخرى, كما أنها ترتبط بالاداء الحركي و دقة و انسيابية الاداء من التوقيت السليم و التوافق الجيد و زيادة بالاحساس بالحركة من حيث الاتجاهات و المسافات.
- تظهر أهمية الرشاقة عند القيان باداء الحركات المركبة و المتنوعة التي تتميز بالسرعة و الصعوبة في التنفيذ, هنا تظهر الحاجة الى اداء الحركة دفعة واحدة و بصورة منسجمة و مترابطة الأجزاء.
- تعد قاعدة أساسية في تعلم و اتقان المهارات الخاصة بالنشاط خاصة الصعبة و المركبة منها.
- تعد من اهم العناصر البدنية في الرياضات التي تتطلب تغيير الاتجاهات بسرعة عالية سواء تغيير اوضاع الجسم ككل دفعة واحدة أو تغيير اتجاه احد اجزاءه فقط, كما تتجلى أهميتها في ادماج عدة مهارات في اطار واحد و بقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق كما في رياضات كرة القدم.

(العبيدي, 2011, ص177).

3-4-3-2) أنواع الرشاقة: تنقسم الرشاقة من حيث أنواعها الى ما يلي:

الرشاقة العامة: و نعني بها القدرة على أداء واجبات حركية عامة يتم بالتنوع و الاختلاف و التعدد و الدقة و الانسيابية و التوقيت السليم **(حماد, 2001, ص201)**, أي انها القدرة على القيام بحركات تبتسم بالعموم و تكون بدقة و انسيابية و توقيت سليم. **(العبيدي, 2011, ص178)**.

الرشاقة الخاصة: و تعني قدرة اللاعب على أداء حركات تتطابق مع الخصائص و التركيبات و الخصائص الحركية لواجبات النشاط الرياضي التخصصي **(حماد, 2001, ص201)**, أي انها القدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة و المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي بتوافق و توازن و دقة و انسيابية.
(العبيدي, 2011, ص178-179).

3-4-4) التنسيق:

هي صفة رئيسية ومركزية في كرة القدم وهذا كونها تعد المركب أو الرابط الذي يجمع بين مختلف مكونات الاداء وعناصر التفوق الرياضي التي من بينها: العناصر الفنية، البدنية، الخططية.. الخ.
وحسب فيليب لامبارت فإن التنسيق هو أحد مكونات وعناصر التفوق الرياضي الأساسية والركائزية في كرة القدم مثل: الجري، القفز، الحجز واعادة البدء في الانطلاق وحتى الاداءات التقنية كالتمرير و الاستقبال و استرجاع الكرة و بالتالي هي صفة اساية تدخل في جميع الاداءات الحركية في كرة القدم.
(Alexandre dellal, 2017, p45).

3-4-5) القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحدى مكونات اللياقة البدنية الهامة الداخلة في الاداء المهاري الخاص بمختلف المهارات الاساسية الخاصة بالرياضة التخصصية, حيث أن كل المهارات تحتاج في تنفيذها الى قوة عضلية كافية لذا يجب الاهتمام بتطوير القوة العضلية من خلال الاعداد الكافي للاعبين خلال مراحل التدريب المختلفة **(الخطيب ناريمان, نمر عبد العزيز, 1996, ص261)**, و يذكر صبحي حسانين في هذا اصدد أن القوة العضلية تسهم في الاداء البدني للرياضي بشكل كبير, حيث تعتبر المكون الأول و العنصر الأساسي في عناصر اللياقة البدنية و القدرات الحركية. **(حسانين، معاني, 1998, ص17)**، ويعتبر عمل القوة من الاشياء المهمة في المجال الرياضي خاصة في السعي الى الحصول وتطوير سرعة الجري ولكنه ايضا مهم من أجل تطوير المستوى الذهني. ان اللاعب القوي والذي يتمتع بمستوى جيد من القوة يتمكن من التغلب على الخصم بسهولة كبيرة وهذا لأنه يتمكن من القفز لأعلى أكثر من الخصوم، و هذه الامور تدخل في عقل اللاعب و تكسبه الثقة و تقوي صلابته النفسية: و بالتالي هذا يعطيه و يدفعه الى عطاء كل ما يملكه من أجل تحقيق الفوز ... و الفوز فقط.
- ان تدريب القوة هو جزأ لا يتجزأ من عملية تحضير الرياضيين في مختلف الألعاب و الرياضات، بما في ذلك كرة القدم، كرة السلة، و حتى رياضة المصارعة و التجديف, حيث أن الفلسفة المتعلقة بالقوة قد تغيرت جذريا, حيث لا يمكن للفرد الرياضي أن يكون سريعا أو قويا أو حتى يزيد من ارتفاع قفزاته أو ان يرمي و يقذف الكرة بعيدا دون القيام بعملية تدريب للقوة, حيث اكتسب مفهوما و دورا و أهمية كبيرة في معظم الألعاب الرياضية. **(Bomba, 2015, p129)**.

– كما تعرف بأنها: ذلك المقدار من القوة الذي يبذله الجهاز العصبي العضلي لمواجهة مقاومة خارجية مضادة, من خلال التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجه ضد تلك المقاومات في أقصى انقباض ارادي واحد لها. **(مالح, 2011, ص119)**.

– أما تعريف ماتفيف فقط لخص كل شيء حول تعريف القوة فعرفها بأنها: قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومات مختلفة و مواجهتها حسب ما تفرضه متطلبات النشاط الرياضي, و تتمثل تلك المقاومات حسب ماتفيف فيما يلي:

– التغلب على مقاومة وزن الجسم مثل رياضة الجمباز و الوثب.

– التغلب على وزن المنافس كما يحدث في رياضة الجيدو و المصارعة.

– التغلب على ثقل خارجي كما في رياضة رفع الأثقال و رمي الرمح و رمي المطرقة.

– التغلب على الاحتكاك و التخلص من المدافعين كما في رياضة كرة القدم أو كرة السلة.

(حسانين, معاني, 1998, ص22).

3-4-5-1) أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة من أهم صفة بدنية و فسيولوجية و عنصرا ضروريا للاداء الحركي بين الصفات البدنية الأخرى, لذلك يراها المدربون بأنها مفتاح التقدم و تحقيق النتائج الجيدة في الأنشطة البدنية المختلفة و التي تتطلب في اغلبها التغلب على مقاومة خارجية معينة سواء المنافسين أو ثقل معين أو حتى وزن جسم اللاعب نفسه, كما أنها تسهم بشكب كبير في زيادة الانتاج الحركي عامة في المجال الرياضي, و هذا ما قاله كل من **(Janson et Fisher)** بأن التمتع بمستوى عالي من القوة يساهم بشكل كبير في تحقيق الاداء الحركي الجيد حيث تعتبر من العوامل الديناميكية المسببة في تحسين و تقدم الاداء الحركي. **(ابراهيم, 2000, ص107)**, فضلا عن كونها أحد الأبعاد الضرورية و المؤثرة في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة. **(حماد, 2001, ص167)**.

– كما اضاف كل من محمد حسن علاوي و محمد رضوان أن الانجاز الحركي الجيد و المثالي يتوقف بدرجة أولى و كبيرة على ما يتمتع به اللاعب من مستوى في صفة القوة, حيث أن هناك صلة مباشرة و وثيقة بين القوة و المهارة في الاداء الحركي, حيث أن القوة من العوامل الحركية الهامة في اتقان الاداء المهاري العالي في جميع الرياضات التنافسية, حيث أن اللاعب الذي يتمتع بعنصري القوة و المهارة يتفوق بسهولة على اللاعب الذي يتمتع باحد العنصرين فقط دون العنصر الاخر.

(علاوي, رضوان, 1994, ص102).

و يمكن التعبير عن أهمية القوة العضلية في النقاط التالية:

– تسهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى كالسرعة و التحمل و المرونة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في البرامج التدريبية بنسب متفاوتة حسب نوع الاداء, كما تدخل في انجاز اي نوع من انواع الاداءات و المجهود في مختلف النشاطات الرياضية.

– تعد محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات, حيث تدخل في الاداء المهاري بشكل كبير و تعد أحد محددات نجاح تنفيذ الاداءات الحركية المتعلقة بالنشاط الممارس.

– تعد ضرورية لحسن المظهر و المحافظة على القوام السليم, فهي نكسب الفرد تكوينا جسميا متماسكا في جميع الحركات الأساسية سواء الوقوف أو المشي أو الجلوس. **(العبيدي, 2011, ص83)**.

3-4-5-2) تقسيمات القوة العضلية: قام كل من **(Larson et Flishman)** بتقسيم القوة العضلية الى ما يلي:

3-4-5-2-1) القوة المتحركة (الديناميكية): و تعرف بكونها قدرة الفرد على دفع وزن الجسم و توجيهه في اي اتجاه و اي مسار يريد, و يتجلى ذلك في اداء الواجبات الدفاعية و الهجومية في كرة القدم.

3-4-5-2-2) القوة الثابتة (الستاتيكية): و هي قدرة الفرد على شد مقاومة أو جهاز معين أو حتى ضغط الجسم في وضع معين لفترة زمنية معينة, و يظهر ذلك عن محاولة اللاعب التغطية و حماية الكرة ضد لاعب معين.

3-4-5-2-3) القوة المتفجرة: و هي قدرة اللاعب على اداء او توليد أقصى انقباض أو قوة عضلية في اقل زمن ممكن, و يظهر ذلك عند اداء مختلف المهارات التي تتطلب من الاداء ان يكون انفجاريا و بسرعة عالية في التنفيذ مثل الارتقاء عاليا في الصراعات الهوائية, أو ركل الكرة بأقصى قوة أو التصويب على المرمى. **(البساطي, كشك, 2000, ص74)**.

3-4-5-2-4) تحمل القوة: من أهم العناصر للاعب كرة القدم, و الذي تظهر أهميته في عدم الشعور بالتعب العضلي نتيجة الجهد المبذول في المباراة, حيث أن اللاعب المعد جيدا لا يشعر بالتعب خلال فترة الازدحام التي تشهد عدد كبير من المباريات خلالها. **(كماش, سعد, 2006, ص43)**.

3-4-5-3) أنواع القوة العضلية: لقد تباينة الاراء و تعددت التصنيفات حول أنواع القوة العضلية, فهناك من صنفها حسب ارتباطها بالعناصر الأخرى و هناك من صنفها حسب المقدار المنتج من القوة, و هناك من صنفها حسب على أنها قوة عامة و خاصة, و يمكن تحديد أهم انواع القوة العضلية في العنلصر التالية:

3-4-5-3-1) القوة العامة: هي اساس برامج القوة العضلية, و التي يتم تنميتها خلال مرحلة الاعداد العام, و اي انخفاض في مستواها يكون عامل مؤثر يحدد مراحل تقدم اللاعب **(الجبالي, 2001, ص359)**, كما أنها تعبر عن قوة الجسم بشكل عام و يحتاجها الفرد في حياته اليومية من خلال:

– الاعداد البدني العام في بداية كل موسم بالنسبة للرياضيين.

– ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني العام. **(العبيدي, 2011, ص83)**.

3-4-5-3-2) القوة الخاصة: و يقصد بها تنمية القوة الخاصة بالنشاط و المرتبطة بالفعالية الرياضية الممارسة, حيث أن الوصول بها الى أقصى حد ممكن يكون من خلال دمجها بشكل كبير في مرحلة الاعداد الخاص **(الجبالي, 2012, ص359)**, حيث ان لكل نوع من الرياضة التخصصية مقدار ن القوة الخاصة التي تحتاجها.

3-4-5-3-3) القوة القصوى: تعرف بأنها: أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها خلال الانقباض الارادي, حيث أن تلك الدرجة الكبيرة من التوتر التي تظهرها العضلة او المجموعة العضلية في انقباض عضلي واحد (ثابت – متحرك) تكون كافية للتغلب على المقاومة الخارجية, مثل بعض أنواع الاداءات التي تتطلب انتاج أقصى درجة من القوة العضلية على غرار رفع الأثقال, المصارعة, كمال الأجسام.

– و من الناحية التدريبية يمكن تعريفها بأنها: أقصى مقدار من القوة العضلية التي يستطيع الرياضي انتاجه خلال الانقباض العضلي الارادي للتغلب على مختلف المقاومات الخارجية, أما من الناحية الفسيولوجية فيمكن تعريفها بأنها: أقصى درجات القوة التي يمكن ان تنتجها المجاميع العضلية اثناء الانقباضات العضلية الارادية للتغلب على مقاومات خارجية كبيرة. **(أبو جاموس, 2012, ص422).**

3-4-5-3-4) القوة المميزة بالسرعة: اتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) تعد من أهم العناصر البدنية في مختلف النشاطات و الفعاليات الرياضية, حيث تعد عنصر مركب من القوة و السرعة و الذي تتطلب اخراج أقصى مقدار ممكن من القوة في أسرع وقت ممكن.

(كماش, سعد, 2006, ص13).

– و تعرف في مجال التدريب الرياضي بأنها: قدرة الرياضي على القيام بحركات متكرة تتطلب مقدار كبير و عالي من السرعة و القوة في التنفيذ **(أبو جاموس, 2012, ص424)**, من خلال التعلب على المقاومات الخارجية باستخدام درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. **(العبيدي, 2011, ص85).**

– و يشير كل من المتولي و نصر الدين رضوان أن القوة المميزة بالسرعة تعني: قدرة الرياضي على تحقيق أقصى قوة بأعلى سرعة ممكنة, خاصة في اداء الحركات الرياضية التي تتطلب استخدام الانقباضات العضلية بأقصى قوة و سرعة في نفس اللحظة. **(رضوان, متولي, 1999, ص09).**

– كما أكد العديد من العلماء على أن تنمية القدرة العضلية عن طريق تمارين ذات طبيعة أداء تجمع بين عنصر القوة و السرعة معا أفضل من تدريبات عنصر القوة و السرعة على أنفراد **(محمد جابر, إيهاب فوزي, 2005, ص44)**, أما نصر الدين رضوان فقد كانت له وجهة نظر مختلفة حيث قال: انه يجب أن تؤدى جميع تدريبات القدرة العضلية بالأثقال بحركات تكون ذات اداء انفجاري و بأقصى سرعة ممكنة لضمان الاستفادة أكثر. **(رضوان, المتولي, 1999, ص11).**

– و كتعريف متفق عليه فقد قام لارسون و يوكم بوضع تعريف عام للقوة المميزة بالسرعة, حيث عرفاها بأنها: القدرة على اخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن و بأعلى سرعة حركية ممكنة, و لتحقيق ذلك يجب توفر النقاط التالية:

– درجة عالية من القوة و السرعة.

– القدرة على الدمج بين عنصري القوة و السرعة في الاداء.

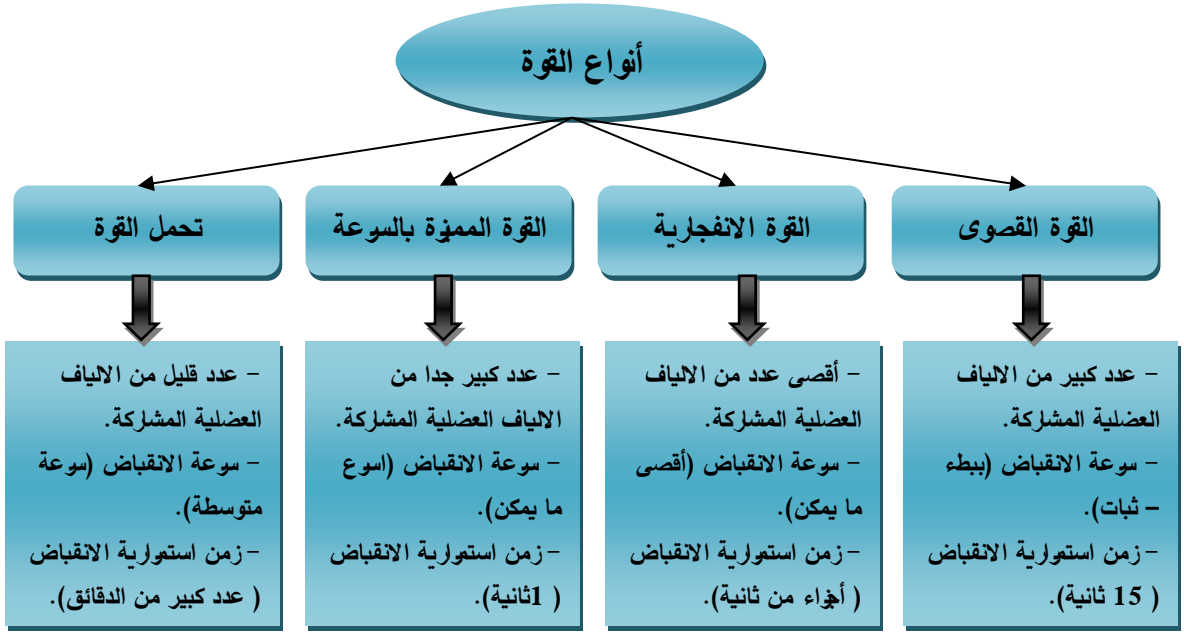
– التفجير الحركي و الذي يكون في وقت قصير و محدد (الاداء يكون انفجاري).

(عبد البصير, 1999, ص108).

3-4-5-3-5) القوة الانفجارية: إن هناك خلط بين مصطلح القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية, الا انهما مختلفان حيث تظهر القوة الانفجارية في الحركات التي تتطلب إنتاج أقصى مقدار من القوة و السرعة و لمرة واحد فقط, أي انها أقصى قوة لحظية و سريعة جدا, و هذا ما أكده حسام الدين حين قال: أن القوة القدرة العضلية تتمثل في التكرارات دون انتظار تجميع القوى, اما القوة المتفجرة فهي مقدرة الفرد الرياضي على قهر مقاومة خارجية بأقصى قوة و سرعة سواء كانت هذه المقاومة قصوى و أقل من القصوى. **(طلحة حسام الدين, 2003, ص67), كما** تعرف بأنها: اقصى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها لمرة واحدة فقط **(عبد البصير, 1999, ص108)**, أما **Clarke** فعرفها بأنها: أقصى قوة تنتجها العضلة في انقباض عضلي ارادي واحد. **(السيد, 1997, ص98)**.

3-4-5-3-6) تحمل القوة: هناك مصطلحات عديدة في الكثير من المراجع تناولت مصطلح تحمل القوة بمفهوم (الجلد العضلي) أو (القوة المستمرة) أو (التحمل العضلي)، الا انها جميعها تتفق على أن صفة تحمل القوة هي: القدرة على الاستمرارية في اخراج القوة لمواجهة مقاومات خارجية تكون متوسطة لأطول فترة زمنية معينة, على غرار كرة القدم, كرة السلة و كرة اليد, و التي تتطلب الاستمرار في تنفيذ الانقباضات العضلية لعدد كبير من التكرارات و لفترة زمنية طويلة. **(العبيدي, 2011, ص85-87)**.

- يذكر البسطويسي أحمد أن مصطلح القوة المستمرة يشير الى: القدرة على مقاومة التعب و الجهد العضلي الواقع على المجاميع العضلية الداخلة و المشاركة في أداء المجهودات البدنية التي تتميز بالحمل العالي **(بسطويسي أحمد, 1999, ص84)**, بينما عرفه عبد الفتاح بأنه: قدرة الفرد الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية لفترات زمنية طويلة يكون العبء فيها واقع على الجهاز العضلي طيلة تلك الفترة **(أبو العلاء, 1993, ص85)**, في حين عرفها **Brow** على انها: مقدرة الرياضي على التغلب على الجهد و العمل العضلي المفروض اداءه لفترات زمنية طويلة. **(حسانين, معاني, 1998, ص22)**.



الشكل 12: يمثل أنواع القوة العضلية حسب طبيعة نوع القوة. (العبيدي, 2011, ص83).

– أما تقسيمات القوة العضلية طبقا لوزن الجسم فتتمثل في:

3-4-5-3-7) القوة المطلقة: هي ذلك المقدار من القوة التي يستطيع الفرد أن يخرجه دون الاخذ في الحسبان وزن جسمه، حيث أن هناك البعض من الفعاليات والنشاطات الرياضية تتطلب اخراج مقدار كبير من القوة دون الحاجة الى تحريك او التحكم في الجسم بحركة كبيرة مثل: رمي القرص في ألعاب القوى.

3-4-5-3-8) القوة النسبية: هي ذلك المقدار من القوة التي يستطيع الفرد أن يخرجه نسبة لوزن جسمه، ففي بعض الرياضات يتطلب الاداء الحركي فيها اخراج مقدار كبير من القوة للتحكم في حركة الجسم حتى يمكن ضبط والتحكم في الاداء الحركي عند تنفيذ مختلف الحركات الرياضية في نشاط رياضي ما.

3-4-5-4) أنواع الانقباضات العضلية: يمثل الانقباض العضلي الطريق التي تستطيع العضلة من خلالها انتاج قوة و محاولة التغلب على مختلف المقاومات الخارجية, و تتمثل أنواع الانقباضات العضلية و التي تستخدم لتنمية القوة فيما يلي:

3-4-5-4-1) الانقباض الايزومتري (Isometric): يشير هذا المصطلح الى ذلك المقدار من التوتر الذي تنتجه العضلة نتيجة مقاومتها لثقل معين دون الحاجة الى تحريك أو حدوث حركة في المفصل **(اسماعيل, 1998, ص51)**, أي ان العضلات تنقبض دون حدوث حركة أو تغير في طولها.

(أبو العلا أحمد, 2003, ص43).

– في هذا النوع من التدريب تستخدم مقاومات ثابتة و قصوى مثل: محاولة رفع ثقل لا يقدر الرياضي على تحريكه, هنا يصبح في الامكان انتاج مقدار كبير من القوة دون ظهور حركات واضحة في العضلات العاملة. **(اسماعيل, 1988, ص51)**.

3-4-5-4-2) الانقباض الايزوتوني (Isotonic): و يقصد به أ ن العضلة تنقبض و يحدث تغير في طولها سواء بالتطويل أو بالتقصير **(مالح, 2011, ص128)**, و يحدث هذا النوع من الانقباض عندما تمتلك العضلة القابلية على الحركة و الانقباض لاداء عمل او جهد معين, و ينقسم الى:

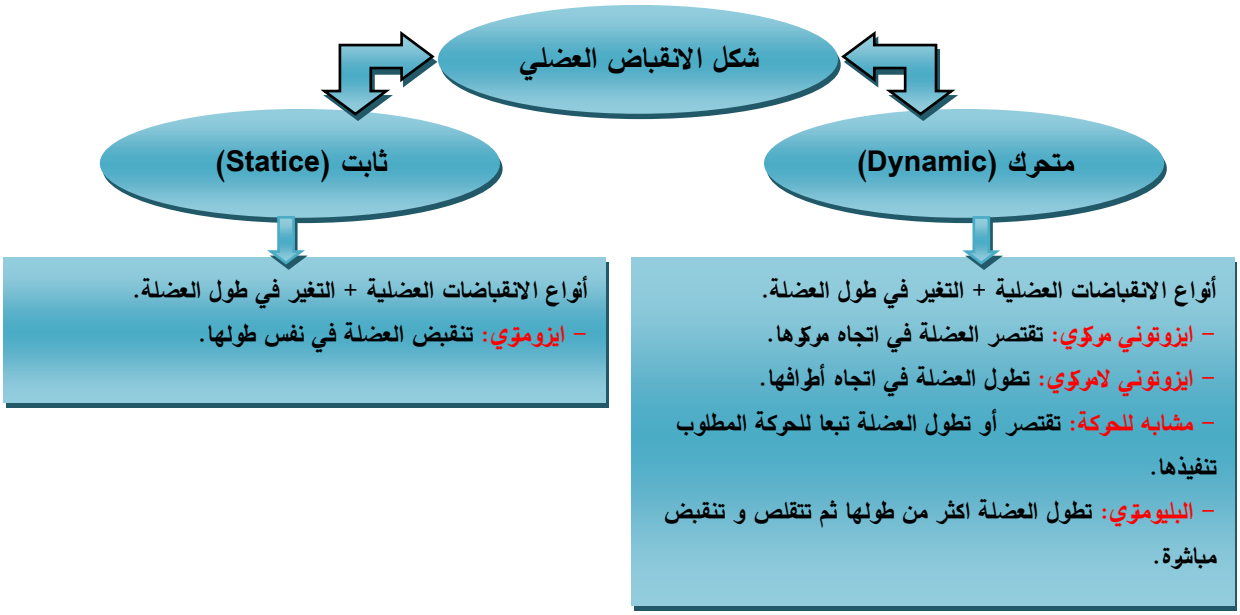
3-4-5-4-2-1) الانقباض المتحرك بالتقصير (Concentric): و في هذا النوع تنقبض العضلة في اتجاه مركزها, و يحدث هذا النوع من الانقباض العضلي عادة عندما تكون قوة العضلة أكبر من المقاومة الخارجية المستخدمة, و يتقلص بذلك طول العضلة **(مالح, 2011, ص128)**, حيث تنقبض العضلات العاملة و هي تقصر في اتجاه المركز, و يطور هذا النوع من الانقباض فعالية التوتر العضلي الذي تنتجه العضلة لمواجهة المقاومة الخارجية فيحدث تغير في طول العضلة و تتحرك في اتجاه مركزها, فينتج عن هذا تحريك في المفصل. **(أحمد, 2007, ص53)**.

3-4-5-4-2-2) الانقباض المتحرك بالتطويل (Excentric): و يقصد به أنه يحدث إنقباض في العضلة فيحصل تغير في طولها فتطول بعيدا عن مركزها, حيث يحدث هذا النوع من الانقباض العضلي اذا ما كانت المقاومة المطبقة على العضلات العاملة أكبر من قوتها, فنجد العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن قوتها لا تكفي لذلك **(مالح, 2011, ص128)**, فيحدث نتيجة ذلك زيادة في طول العضلة و تنقبض العضلة في اتجاه اطرافها بعيدا عن مركزها **(أحمد, 2007, ص53)**, و لا يعني هذا النوع من

الانقباض أنه تحصل زيادة في طول العضلة و انما تطول بعيدا عن مركزها, ثم تعود الى طولها الطبيعي بعد التخلص من المقاومة المسلطة عليها. **(النمر, نريمان, 1996, ص79)**.

3-4-5-4-3) الانقباض المشابه للحركة (Isokinetic): يعتبر هذا النوع من الانقباضات العضلية أكثر التدريبات المستخدمة في تدريب القوة و المرتبطة بالاداء الحركي **(أبو العلا, حسن علاوي, 2000, ص108)**, كما يمكن استخدام الأثقال و الاستعانة بالاجهزة و وسائل التدريب الأخرى في التدريبات الخاصة بهذا النوع من الانقباض **(طلحة و اخرون, 1997, ص79)**, و يتم هذا الانقباض بسرعة ثابتة على طيلة مدى و مسار الاداء الحركي. **(أبو العلا, حسن علاوي, 2000, ص108)**.

4-4-5-4-3) الانقباض البليومتري (Plyometric): هو انقباض عضلي مركب من الانقباض العضلي بالتطويل ثم التقصير, حيث يزداد طول العضلة تدريجيا الى أن يعادل المقاومة في تلك اللحظة يتحول الانقباض العضلي الى انقباض بالتقصير نحو مركز العضلة **(مالح, 2011, ص128)**, أي انه انقباض متحرك في اتجاهيين مختلفين يبدأ بحدوث امتطاط في العضلة بعيدا عن مركزها لمواجهة المقاومة المسلطة عليها ثم يحدث رد فعل عكسي سريع يتم بطريقة تلقائية حيث تتقلص فيه العضلة العاملة نحو مركزها بسرعة عالية **(طلحة و اخرون, 1997, ص79)**, و يحدث هذا النوع من الانقباضات في الكثير من الفعاليات الرياضية عند اداء مختلف المهارات الحركية مثل: حركة الارتقاء في رياضة كرة القدم.
(أبو العلاء, 2003, ص43).



الشكل 13: يوضح أنواع واشكال الانقباض العضلي. (أبو العلاء, 2003, ص43).

5-4-5-4-3) تنمية القوة العضلية: خلال الحصص التدريبية الخاصة بتنمية القوة يجب التركيز على بعض النقاط و المعايير المهمة و التي تلعب دور كبيرا في تحديد المقدار الذي تنمى به القوة, حيث ان هناك مبدأ ضروري يجب اخذه بعين الاعتبار عند تنمية القوة العضلية و هو أن تعمل العضلة او المجموعة

العضلية المراد تنمية قوتها ضد مقاومات تكون أكبر مما هي معتادة عليه, حيث تزداد هذه المقاومات كلما زاد مقدار القوة العضلية للعضلات العاملة, و يجب مراعاة مبدأين أساسين هما:

3-4-5-5-1) مبدأ المقاومة المتزايدة (التدرج في زيادة درجات المقاومة): حيث يجب الزيادة في درجات أو مقدار المقاومة المسلطة على العضلات العاملة كلما زاد مقدار القوة العضلية في تلك العضلات.

3-4-5-5-2) مبدأ الحمل الزائد: ويقصد به ضرورة تسليط مقاومات كبيرة على العضلات العاملة تكون في الأساس أكبر من قوتها لضمان التطور والزيادة في مقدار قوة تلك العضلات.

(السيد, 2003, ص96).

3-4-5-6) أهمية طرق تدريب القوة العضلية: لتطوير القوة العضلية يجب العمل على خلق توترات عضلية قصوى في العضلة، وهذا ما أكده **Zasiorski** حين قم بتحديد 3 طرق تعمل على توليد أقصى توتر عضلي داخل العضلات، و تتمثل هذه الطرق فيما يلي:

3-4-5-6-1) الطريقة الأولى: طريقة الجهد الأقصى: تعتمد هذه الطريقة التدريبية على استخدام أقصى حمولة خلال تدريبات القوة، حيث تتراوح الشدة من 90% - 100% (بعض المراجع من 85% - 100%)، و تكون التكرارات من 1 الى 5 أما السلاسل فتكون من 4 الى 6 مجموعات، حيث ان الاداءات الحركية هنا تكون مرتبطة بالعوامل العصبية العضلية مما ينتج عنها اجهاد كبير, لذا فهي تتطلب فترات طويلة من الراحة بين المجموعات قد تصل الى 7 دقائق.

3-4-5-6-2) الطريقة الثانية: طريقة الجهد المتكرر: تعتمد هذه الطريقة التدريبية على عدم استخدام حمولات قصوى خلال تدريبات القوة، حيث يتم التدرب بحمولات تدريبية تكون متوسطة الى أقل من القصوى, حيث تتراوح الشدة من 70% - 85% من أقصى ما يستطيع الفرد القيام به, و تكون التكرارات فتتراوح من 6 الى 12 تكرار (بعض المراجع من 6 -10), أما السلاسل فتكون من 6 الى 8 مجموعات, حيث أن طبيعة العمل هنا تكون مركزة على القيام بعدد كبير من التكرارات حتى الوصول الى التعب, حيث تصل مدة الاسترجاع الى 5 دقائق.

3-4-5-6-3) الطريقة الثالثة: طريقة الجهد الديناميكي: تعتمد هذه الطريقة التدريبية على استخدام السرعة القصوى في اداء تدريبات القوة, حيث تتراوح الشدة فيها من 50% - 60% من أقصى ما يستطيع الفرد القيام به **(1RM)** بالاعتماد على السرعة القصوى في اداء التكرارات التي تتراوح من 8 الى 10 تكرار(بعض المراجع من 6 الى 15 تكرار), اما السلاسل فتكون من 4 الى 6 مجموعات, حيث ان طبيعة الافعال هنا تكون مرتبطة بالعوامل العصبية العضلية (المجهودات الحركية ذات الطبيعة السريعة), لذا تصل مدة الاسترجاع الى 3 دقائق راحة بين المجاميع أو السلاسل التدريبية. **(Prévost, 2013).**

3-4-5-7) تنمية أنواع القوة العضلية:

3-4-5-7-1) تنمية القوة القصوى: يمكن تلخيص أهم الطرق المستخدمة في تنمية صفة القوة القصوى في مبدأ التدرج في الزيادة في مختلف أنواع المقاومات المستخدمة أثناء التمرين, حيث يكون الاداء أو التنفيذ ببطء مع مراعات النقاط التالية:

- **الشدة:** يتم استخدام مستوى الشدة الأقصى اي تكون الشدة من (95% - 100%) من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.

- **الحجم:** تتراوح عدد مرات تكرار اداء التمرين من 1 الى 5 تكرارات بالنسبة لشدة (95% - 100%), و يكون عدد السلاسل من 4 الى 6 مجموعات للتمرين الواحد.

- **الراحة:** تكون الراحة طويلة نسبيا في هذا النوع من التدريبات حتى استعادة الاستشفاء, و تتراوح ما بين 6 الى 7 دقائق. **(كماش, 2000, ص154)**.

3-4-5-7-2) تنمية القوة المميزة بالسرعة: كما تم التكلم سابقا بان صفة القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) هي صفة مركبة من صفتي القوة العضلية و السرعة **(Cometti, 1993, p102)**, حيث تعتمد اهم الطرق الخاصة بتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على طبيعة الانقباضات العضلية الداخلة في الاداء و على مبدأ القيام بأكبر عدد من الاداءات و الانقباضات العضلية في أقل زمن ممكن, حيث يكون الاداء بأقصى قوة و سرعة معا, و تتمثل أهم النقاط التي يجب التركيز عليها في لضمان تنمية هذه الصفة فيما يلي:

- **الشدة:** يتم استخدام مستوى الشدة الأقصى أو الاقل من الاقصى اي تكون الشدة من (95% - 100%) أو (85% - 95%) من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.

- **الحجم:** تتراوح عدد مرات تكرار اداء التمرين من 1 الى 5 تكرارات بالنسبة لشدة (95% - 100%), أما شدة (85% - 95%) فتتراوح عدد التكرارات من 6 الى 10 تكرارات, و يكون عدد السلاسل من 4 الى 6 مجموعات للتمرين الواحد.

- **الراحة:** تكون الراحة طويلة نسبيا في هذا النوع من التدريبات حتى استعادة الاستشفاء, و تتراوح ما بين 4 الى 5 دقائق.

3-4-5-7-3) تنمية تحمل القوة: تعتمد اهم الطرق الخاصة بتنمية صفة تحمل القوة على مبدأ القيام بأكبر عدد من الاداءات (التكرارات) أو السلاسل (المجموعات), أو المحافظة على نفس عدد التكرارات و المجموعات مع خفض زمن و وقت الراحة سواء بين التكرارات أو السلاسل (المجموعات), مع مراعات أن تتراوح الشدة من المتوسطة الى الأقل من القصوى, حيث يكون الاداء بأقصى قوة و سرعة و لأطول مدة أو لأكبر عدد ممكن من التكرارات أو المجاميع, و تتمثل أهم النقاط التي يجب التركيز عليها في لضمان تنمية هذه الصفة فيما يلي:

- **الشدة:** يتم استخدام مقاومات تتراوح شدتها من 60% - 75% من أقصى ما يستطلع الفرد تحمله.

- **الحجم:** تتراوح عدد مرات تكرار اداء التمرين من 15 الى 20 تكرار و قد تفوق ذلك أحيانا, و يكون عدد السلاسل من 3 الى 5 مجموعات للتمرين الواحد و قد تتجازو ذلك أحيانا.

- **الكثافة:** تكون فترات الراحة غير طويلة و غير كاملة في هذا النوع من التدريبات, حيث تتراوح مدتها ما بين 1 الى 2 دقائق فقط. **(عبد العزيز النمر, 2000, ص218)**.

3-4-5-7-4) تنمية القوة بالاعتماد على نوعية الانقباضات العضلية:

3-4-5-7-4-1) طريقة الانقباض الايزومتري: تكمن فكرة هذا النوع من التدريب في العمل على استخدام مقاومات قصوى يصل فيها الانقباض العضلي في العضلات العاملة الى نقطة لا يستطيع التغلب فيها على تلك المقاومة المستخدمة في التمرين و الثبات في ذلك الوضع لعدد من الثواني حتى تصل العضلة الى مرحلة العجز عن الاستمرارية في الشد, حيث يأخذ الاداء وضعيات و اشكال تكون قريبة و مشابهة للحركات الخاصة بالنشاط التخصصي, و تتراوح المدة التي يستمر فيها اللاعب في الشد أو مقاومة الثقل غالبا ما بين 5 الى 15 ثانية, الا انه تمت تحديد فترة (4 – 5 ثواني) كمدة كافية لتنمية القوة القصوى للعضلات الصغيرة اما العضلات الكبيرة فتتراوح مدتها من (7 – 8 ثواني), و يؤدي هذا النوع من التدريبات الى زيادة حجم العضلة و تنمية القوة القصوى للعضلات العاملة, كما أنه يساهم في احداث تكيفات في الجهاز العصبي و الجهاز العضلي, كما يجب الاشارة الى انه يمكن زيادة عدد مرات تكرار التمرين لكن باستخدام زوايا مختلفة في المفصل خلال الاداء. **(حكيم غلاب, 2020, ص100)**.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الايزومتري:

الشدة: تتراوح الشدة المستخدمة في هذا النوع من التدريبات من الشدة القصوى الى الشدة الاقل من القصوى أي من (95% – 100%) أو من (85% – 95%).

الحجم: تتمثل فترة دوام أو الاستمرارية في الشد أو مقاومة الحمل المسلط على العضلات العاملة في هذا النوع من التدريبات ما بين (3 الى 10 ثواني), الا أن **Hentenger** و **Muller** حددا مدة 06 ثواني كفترة كافية لتطوير القوة القصوى في العضلات العاملة.

الراحة: تكون فترات الراحة في هذا النوع من التدريبات طويلة نسبيا حتى استعادة الاستشفاء, نظرا للجهد الكبير المسلط على الجهازين العصبي و العضلي, و تتراوح ما بين 4 الى 5 دقائق.

3-4-5-7-4-2) طريقة الانقباض الايزوتوني (بالتطويل أو بالتقصير): لقد اصبح هذا الاسلوب التدريبي أكثر الطرق استخداما في تنمية القوة العضلية (القوة الانفجارية – القدرة العضلية) في العديد من الفعاليات الرياضية المختلفة التي يتطلب ادائها أقصى مقدار من القوة مع سرعة كبيرة في التنفيذ **(عبد العزيز النمر, 2000, ص76)**, و اتفق أبو العلا و السيد عبد الحافظ على التدريب بالاعتماد على الانقباضات العضلية المتحركة (**Isometric**) سواء بالتطويل أو بالتطويل (**excentric – concentric**) من أهم الطرق التدريبية و النموذجية المستخدمة في تنمية القوة العضلية سواء القدرة أو القوة المتفجرة بالنسبة للمجاميع العضلية العاملة و الاساسية في النشاط التخصصي. **(أبو العلاء, 1994, ص122)**.

– كما ان تنمية صفة القوة عن طريق هذا النوع من الاساليب و التدريبات يتطلب استخدام تمرينات تعتمد على الانقباضات العضلية المتحركة و السريعة و ذات الطبيعة الانفجارية, حيث يكون الاداء خلال التمارين ذا طبيعة انفجارية و بأقصى سرعة **(مروان عبد المجيد, 1998, ص44)**, و اشارت العديد من الدراسات أن احسن اسلوب لتنمية القوة العضلية (القدرة العضلية – القوة الانفجارية) هو ان يتبع الانقباض بالتقصير

للعضلات العاملة و الداخلة في الاداء بانقباض بالتطويل مباشرة و من صور ذلك في مباريات كرة القدم: اداء مختلف الحركات المركبة كاستلام الكرة ثم التصوير ....الخ. **(عبد العزيز النمر, 2000, ص76)**.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الايزومتري:

الشدة: تتمثل الشدة هنا في السرعة القصوى في الاداء الممزوجة مع المقاومة, حيث اثبتت العديد من الدراسات أن استخدام السرعة القصوى أثناء الاداء يزيد من مقدار القوة العضلية في العضلات العاملة بنسبة مرتفعة, و تتراوح الشدة المستخدمة في هذا النوع من التدريبات من الشدة القصوى الى الشدة الاقل من القصوى أي من (95% – 100%) أو من (85% – 95%), مع مراعاة ان يبتسم الاداء بالسرعة العالية.

الحجم: تمثل عدد التكرارات أو عدد السلاسل حجم التمارين المستخدمة في هذا النوع من التدريبات التي تعتمد على الانقباض المتحرك, حيث يتم تحديد عدد تكرارات و سلاسل التمرين الواحد طبقا للهدف المراد تحقيقة, بشرط أن يكون الاداء مماثل للاداء الحركي للمهارات الخاصة بالرياضة التخصصية, و تتراوح عادة التكرارات عند استخدام الشدة القصوى من (1 الى 5 تكرارات), بينما يتراوح عدد التكرارات عند استخدام الشدة الاقل من القصوى من (6 الى 10 تكرارات), اما عدد السلاسل فيكون عادة من 3 الى 6 مجموعات طبقا لدرجة الحمل المستخدم.

و يمكن استخدام طريقة أخرى في هذه التدريبات من خلال الاعتماد على الفترات الزمنية, فاذا تم استخدام الشدة القصوى فإن فترة دوام التمرين تكون قصيرة مع القيام بعدد محدد من التكرارات, أم اذا كانت الشدة أقل من القصوى فإن فترة اداء التمرين تزيد و تزيد معها عدد التكرارات, مقارنة بما كانت عليه في الشدة القصوى.

الراحة: تكون فترات الراحة في هذا النوع من التدريبات طويلة نظرا للجهد الكبير المسلط على الجهازين العصبي و العضلي نتيجة استخدام الشدة القصوى و الأقل من القصوى التي تتطلب فترات راحة تكون طويلة حتى يتمكن الفرد من معاودة تكرار التمرين مرة أخرى, و تتراوح فترة الراحة ما بين 4 الى 6 دقائق, حسب قدرة و سرعة كل فرد على الاسترجاع. **(أبو العلاء, 1994, ص237)**.

3-4-6) السرعة:

لقد اصبحت صفة السرعة واحدة من أهم الخصائص الواجب توفرها لدى لاعبي المستوى العالي, ذلك بسبب ارتفاع مستوى المنافسة و الارتفاع الكبير في سرعة اللعب **(باسم خوجة, 2018, ص85)**, حيث أن الرؤية و الجري السريع يسمحان بتنفيذ المهارات الفنية بأقصى سرعة و بأقل وقت بما تفرضه ظروف المنافسة, كما أن للقوة الانفجارية ارتباطا مباشر بالسرعة القصوى للجري, حيث أنه من اجل الجري بسرعة قصوى يجب أن تمتلك قدر كبير من القوة, و قد عرف **Phil Davies 2005** السرعة على أنها: القدرة على الركض بسرعة, حيث انها مرتبطة و تتأثر بالعديد من العوامل التي يتمثل أهمها في العامل الوراثي و مع ذلك فإنه يمكن الرفع و التطوير من مستوى سرعتك و قدرتك على الركض بأقصى سرعة عن طريق التخطيط و البناء الصحيح للبرامج التدريبية التي تراعى فيها جميع المحددات المرتبطة بتدريبات السرعة.

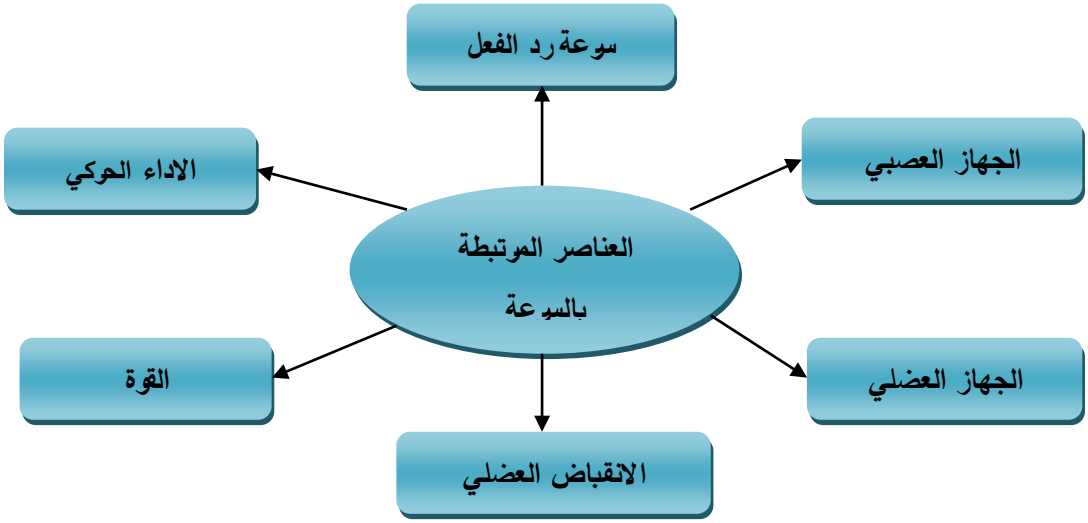
(Phil Davies, 2005, p74).

كما تعرف بأنها: قدرة الانسان على اداء مختلف الحركات و المهارات في أقل زمن ممكن و تحت شروط محددة و موضوعية, لذا فهي تتوقف على مستوى و مواصفات التكنيك بصورة كبيرة (درجة الاتقان). **(شغاتي, 2014, ص314).**

و تعرف ايضا بانها: عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة و يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي **(مفتي إبراهيم حماد, 2001، ص159)**, كما انها خاصية مستقلة تعرف بمفهومها البسيط بأنها: لقدرة على اداء الحركات البدنية كانت أو المهارية في أقل زمن **(ألبيك, شعبان, د. سنة, ص157)**, أما **Larson** و **Clarck** فقد عرفا السرعة بأنها: مجموعة الحركات التي يقوم بتنفيذها الرياضي في وحدة زمنية مهما كان نوعها, و التي تكون في صورة ردود أفعال و استجابات عضلية ناتجة عن التناوب بين حالة الانقباض و الانبساط العضلي. **(حماد, 2001, ص159).**

يعرفها عبد المالح كذلك بأنها: قدرة الفرد الرياضي على اداء حركات متتابعة في أقل زمن ممكن, سواء كانت هذه الحركات من نوع واحد أو مختلفة, و يتميز الاداء فيها بالشدة العالية حيث تتأثر بكفاءة و سلامة كل من الجهاز العضلي و العصبي **(مالح, 2011, ص129)**، حيث ان السرعة تتأثر مباشرة بالقوة, و يظهر ذلك جليا في تلك الانطلاقة الاولى و الدفعة التي تعتمد مباشرة على عنصر القوة التي يتمتع بها اللاعب. **(Kotzamanidis et all, 2005).**

من خلال ما تم ذكره يظهر أن السرعة مرتبطة بالعناصر التالية الموضحة في الشكل التالي:



الشكل 14: يمثل العناصر المرتبطة بالسرعة. (من انشاء الباحث).

3-4-5-1) أهمية السرعة:

- إن لعنصر السرعة أهمية كبرى في أغلبية النشاطات البدنية، وتعد المكون الرئيسي في بعض الفعاليات كالسباقات القصيرة في ألعاب القوى و السباحة و الألعاب الجماعية ككرة القدم و كرة اليد, حيث اهتم بها العلماء ووضعوها ضمن مكونات اللياقة البدنية الاساسية.

– وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة و القوة متلازمتين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون القدرة (القوة المميزة بالسرعة) و القوة الانفجارية كما أن السرعة ترتبط بعناصر الرشاقة و التنسيق و التحمل ويظهر واضحا ذلك في الالعاب الجماعية على غرار كرة القدم و كرة السلة **(كمال عبد الحميد، ،1997، ص92)**, و يمكن تلخيص أهمية صفة السرعة في النقاط التالية:

– السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية للتفوق الرياضي, سواء في رياضات السرعة أو المضمار أو الرياضات التي تجري على مساحات وسعة مثل: رياضة كرة القدم. **(Bomba, 2015, p83)**.

– تعتبر مكوننا اساسيا في العديد من الاداءات البدنية في الرياضات المختلفة, و عاملا اساسي و مهم في نجاح العديد من المهارات الحركية الفنية. **(حماد, 2001, ص162)**.

3-4-5-2) العوامل المؤثرة في السرعة:

3-4-5-2-1) فسيولوجيا:

– لقد أثبتت العديد من الدراسات أن السرعة لديها علاقة كبيرة بالألياف العضلية السريعة حيث تعتقد أن هناك علاقة مباشرة بينها وبين زمن الوصول السرعة القصوى للجري، ومن المعروف أن جسم الرياضي يشمل على ألياف عضلية حمراء وأخرى بيضاء **(gilles cometti, 2006, p117)**، حيث يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته وتحقق المستوى العالي في الأنشطة خاصة التي تتطلب صفة السرعة، لكن يمكن تطوير مستواه من السرعة إلى حد معين. **(محمد حسن علاوي ،1990، ص.154)**.

3-4-5-2-2) طاقويا:

– لقد قام زاتستيوزيسكي بوضع قواعد لبناء حصة السرعة، حيث تتركز السرعة على استخدام الطاقة اللاهوائية اللاحمضية، حيث أن وقت التشغيل المثالي لهذه العملية تتراوح ما بين 3 إلى 8 ثواني أي من 20 إلى 70 م, و في الألعاب الجماعية نختار مسافات من 10 إلى 50 متر حيث تمثل الجهد الحقيقي.

– أما بالنسبة لفترات الراحة بين التكرارات فيجب أن تتراوح مدتها ما بين 17 ث إلى 3 دقائق, أما بالنسبة لعدد السلاسل فقد قال زاتسيتيوريسكي أنه بعد 4 مجموعات يرتفع مستوى حمض اللاكتيك بشكل ملحوظ لذلك من الضروري مقاطعة الجهد و وضع فترات راحة أطول من 7 إلى 10 د للسماح لمستوى اللاكتيك بالنزول و ضمان الاستمرارية في الجهد بشكل أفضل في السلسلة التالية, حيث أن نوعية الراحة يجب أن تكون نشطة في شكل ركض بطيء أو عمل بالكرة. **(Gilles cometti, 2006, p71, 73)**.

3-4-5-2-3) النمط العصبي للفرد:

– إن التوافق العصبي العضلي بين العضلات والوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة، حيث أن عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة.

3-4-5-2-4) القوة العضلية:

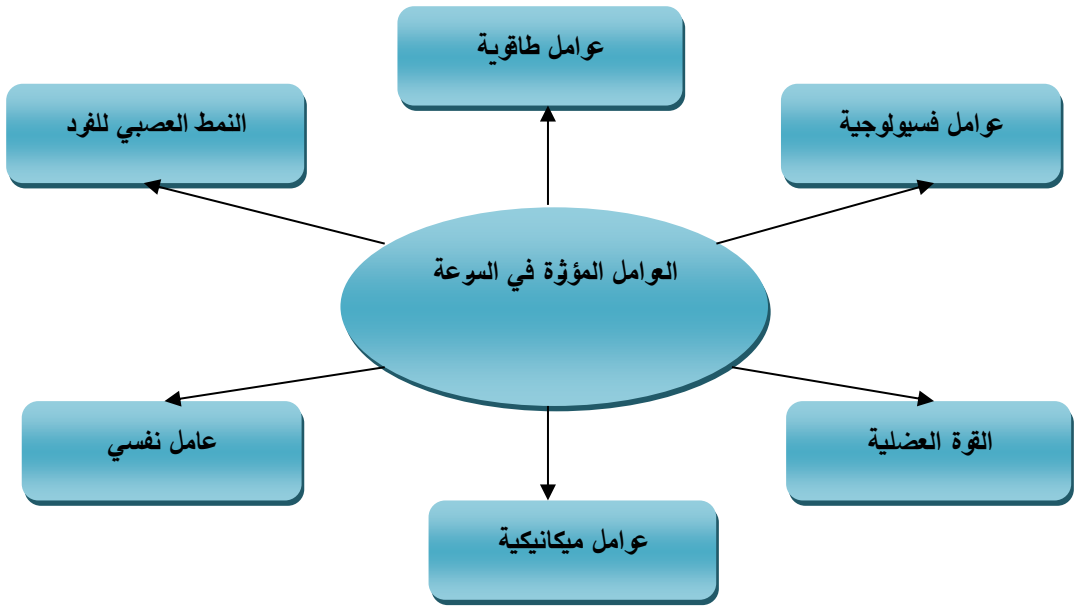
- إن محاولة تنمية القوة العضلية لدى الفرد الرياضي من العوامل المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة الخاصة والانتقالية والحركية، حيث تعتبر من العوامل الأساسية والهامة لضمان تنمية السرعة، وهذا ما أثبتته بحوث كل من **Ozoline** و **Menzefay** أنه يمكن تنمية السرعة كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية.

3-4-5-2-5) العامل النفسي:

- حيث يحتاج اللاعب الى دافع نفسي قوي خلال القيام بتدريبات السرعة التي تعتمد في ادائها على الشدة القصوى أو الاقل من القصوى, و تعتبر قوة الإرادة و المثابرة و العزيمة من أهم العوامل في تنمية السرعة, لهذا على المدرب العمل على تقوية الإرادة و تشجيع لاعبيه مع تقديم الدعم الكافي لهم, وأن يحدد لهم الأهداف التي يسعى لتحقيقها, حيث يتطلب تحقيق هذه الأهداف ضرورة استخدام الفرد لقوة ارادته لأقصى درجة و الرغبة في الوصول و القيام بالعمل. **(محمد حسن علاوي ،1990، ص. 156).**

3-4-5-2-6) الأسس الميكانيكية للحركة:

- إن ارتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي, هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي, حيث تأثر كل هذه العوامل و الاسس الميكانيكية على الأداء الحركي في العديد من الأنشطة و الفعاليات الرياضية, و يظهر هذا جليا في فعاليات ركض المسافات القصيرة, حيث أنه كلما كان مركز ثقل جسم العداء و خط عمل القوة في نفس المسار و في خط مستقيم, كلما حقق أمكن تحقيق سرعة أفضل و أكبر في الركض, كما لزاوية الانطلاق المناسبة ارتباطا كبيرا بسرعة العداء أيضا. **(نواري جمال الدين ،20، ص19).**



الشكل 15: يمثل العوامل المؤثرة في صفة السرعة. (من انشاء الباحث).

3-4-5-3) أنواع السرعة: يمكن تقسيم صفة السرعة الى الانواع التالية:

3-4-5-3-1) السرعة القصوى: هي أعلى مقدار من السرعة يمكن أن يصل اليه الرياضي **(حماد, 2001, ص147)**، كما تعرف بأنها: أقصى مقدار من السرعة يمكن ان يصل اليه الرياضي اثناء الجري السريع أو الانطلاقات السريعة **(Gissis et all, 2005)**.

و يقول **Brow** أن المسافات التي تظهر فيها السرعة القصوى للرياضي تتراوح من 33 الى 55 متر و تختلف باختلاف الرياضي و سنه **(علاوي, رضوان, 1994, ص232)**, حيث تساعد هذه الصفة في التغلب على لخصوم في الرياضات الجماعية, لذا من الضروري التركيز على تنمية هذه الصفة خلال مرحلة الاعداد بشكل مناسب و مرات متكررة, و لكن بنسب متفاوتة حسب متطلبات و احتياجات كل رياضة, و في هذا الصدد أكد **احد العلماء** على: وجوب زيادة الاهتمام بتطوير السرعة الخاصة, حيث اصبح من الضروري تنمية هذه الصفة بصفة متكررة و لمرات عديدة نظرا لأن المنافسة في كرة القدم تحتوي على سلسلة متكررة من اداء السرعات القصوى بما تفرضه ظروف المباراة. **(Schmitz, 2013, p05)**

3-4-5-3-2) السرعة الانتقالية: تأتي هذه القدرة من حيث الناحية الفسيولوجية في تصنيفها ضمن القدرات اللاهوائية, و تختلف فسيولوجيا السرعة من انسان لاخر حيث لا يستطيع اخراج أقصى مقدار من سرعته الا لفترة قصيرة جدا **(حماد, 2001, ص152)**, و تعرف هذه الصفة كذلك بمصطلح "سرعة التردد الحركي" **(أبو العلاء, أحمد, 2003, ص182)**, و يستخدم هذا المصطلح عادة في النشاطات التي تشمل في اداءاتها على الحركات من نفس النوع و المتكررة (المتماثلة) مثل: سباقات السرعة و الجري للمسافات المتوسطة و الطويلة و يقصد بها: القدرة على التحرك من مكان لاخر في أقل زمن ممكن.

(علاوي، رضوان, 1994, ص153).

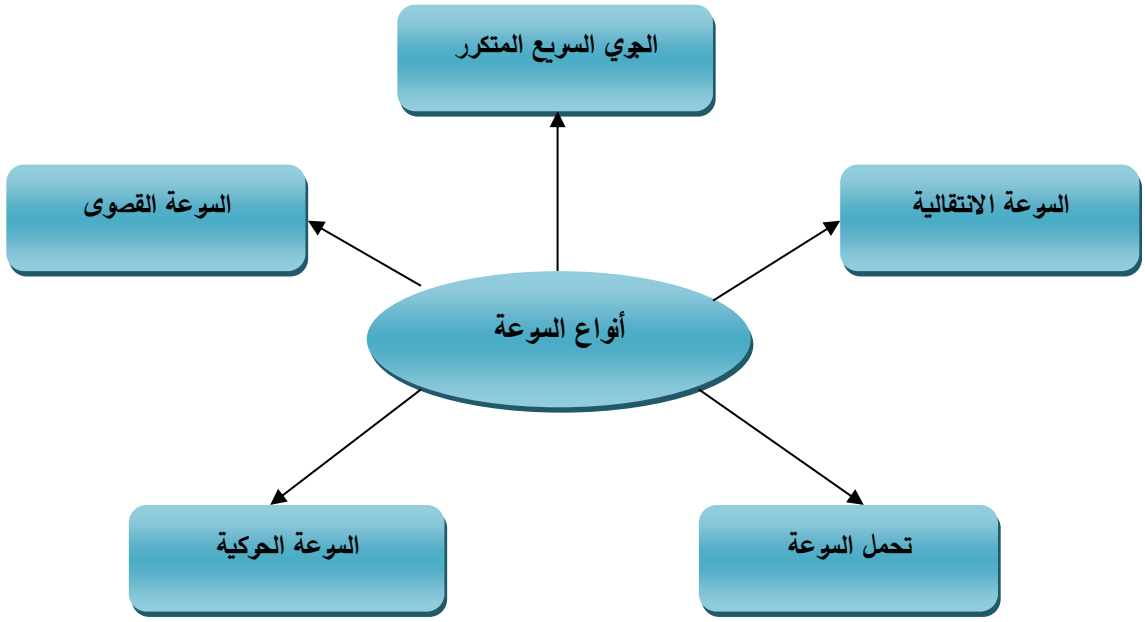
3-4-5-3-3) سرعة الجري لمسافات قصيرة: و يقصد بها استطاعة الفرد الرياضي على القيام بمجموعة من الحركات المتتابعة و من نوع واحد طول المسار المحدد له, فلاعب كرة القدم يحتاج الى زيادة سرعته و سرعة حركاته بمعدل كبير سواء بالكرة أو بدون كرة خاصة اثناء تأدية مختلف الحركات و الاداءات المهارية الداخلة في خطط اللعب, و حسب العديد من العلماء في المجال الرياضي فإن المسافة المناسبة لإظهار هذا النوع من السرعة يجب ان لا تزيد عن 18 متر, لانهم يعتبرون هذه المسافة كافية لاكتساب هذا النوع من السرعة في الجري بالنسبة للزمن, حيث أنه هذا الشكل من السرعة له أهمية خاصة في مختلف الفعاليات الرياضية سواء الفردية أو الجماعية. **(علاوي, 1994, ص153)**.

3-4-5-3-4) الحيوية: و نعني قدر الفرد الرياضي على قطع مسافات لا تتجاوز 15 متر من خلال الاعتماد على سلوكيات (اداءات) سريعة تبتسم بتغير الاتجاه بطريقة سريعة، حيث ان لاعب كرة القدم يجب ان يكون حيويا طيلة أطوال المباراة، و تلعب عناصر الدعم و التحفيز النفسي و الريتم او الايقاع و التردد الحركي دورا مهما في تدريب هذا النوع من السرعة، حيث يجب على اللاعب ان تكون له الحيوية و القدرة السريعة على القيام بانطلاقات السريعة بحيوية و فعالية طيلة وقت المباراة و بما تفرضه وضعيات و ظروف المنافسة. **(باسم خوجة, 2018, ص87)**.

3-4-5-3-5) السرعة الحركية: هي قدرة اللاعب على اداء مجموعة من الحركات أو حركة واحدة من نفس النوع تكون متكررة بغية تحقيق هدف معين في أقل زمن ممكن، أو هي قدرة الفرد الرياضي على اداء حركات مهما كانت مختلفة أو من نفس النوع لأقصى عدد ممكن من المرات في فترة زمنية معينة و تكون غالبا قصيرة و محددة. **(علاوي، رضوان, 1994, ص153).**

3-4-5-3-6) تحمل السرعة: هي قدرة الفرد الرياضي على مقاومة التعب و الأحمال التدريبية ذات الدرجات العليا (قصوى – أقل من القصوى) لأطول فترة ممكنة **(عبد البصير, 1999, ص12)**, و التي تبتسم بالسرعة العالية في الاداء و التنفيذ (شدة قصوى – أقل من القصوى), أما **Carminati** فيرى أنها: قدرة اللاعب على القيام بتكرار الانطلاقات السريعة سواء القصيرة او الطويلة دون حدوث ضياع او هبوط في مقدار و مستوى السرعة, هذا العمل يتمثل في تكارا الانطلاقات السريعة و المحافظة عليها (مستوى) لاطول فترة زمنية ممكنة, هذا العمل يزيد من قابلية العضلات على زيادة مخزونها من الفوسفوكرياتين (C.P), و جعل العضوية قادرة على تحمل و مقاومة الحموضة (حمض اللبن) و سرعة التخلص من حمض اللبن عن طريق الدم و البول, و كذا زيادة كفاءة الجسم على الرجوع الى احسن حالة من الانتعاش العضلي (سرعة الاسترجاع و الاستشفاء) قبل بداية كل انطلاقة سريعة. **(carminati, di salvo, 2003).**

3-4-5-3-7) الجري السريع المتكرر: هذه الصفة تعني القدرة على تكرار السرعات القصوى و العالية الشدة بمستوى ثابت دون ملاحظة انخفاض في الاداء بين التكرارات، اي العدو ثم الاستعادة و الاستعداد للعدو مرة أخرى، و يرى الباحثون في مجال التدريب الرياضي أنه يمكن تنمية هذه الصفة (قابلية تكرار السرعات القصوى) من خلال استخدام عمليات تكون منظمة سواء زيادة عدد التكرارات أو تقصير زمن الاسترجاع, دون الوصول بالرياضي الى مرحلة التعب المفرط. **(حكيم غلاب، 2020، ص108).**



الشكل 16: يمثل أنواع السرعة. (من انشاء الباحث).

3-4-6-4) طرق تنمية السرعة: عندما نقول السرعة فإننا نعني بذلك اشكال الاداءات التي تعتمد على الشدة القصوى في العمل, حيث أنه لتطوير السرعة يجب أن يكون طبيعة العمل أو الجهد المبذول خلال التمارين أو التدريبات بشدة قصوى(95% - 100%) أو اقل من القصوى (95% - 85%), أما فترات الاسترجاع فتكون طويلة و كاملة قبل استئناف العمل, و يتم تنمية و تطوير السرعة في بداية الموسم التدريبي, ويمكن الاعتماد على الأساليب التالية في تنمية و تطوير السرعة:

3-4-6-4-1) الأسلوب الاعتيادي: و تستخدمة عادة هذه الطريقة في تطوير و زيادة مستوى السرعة الانتقالية و السرعة الحركية لدى الرياضيين، و تتمثل الأساليب المعتمدة في هذا الأسلوب في: تدريبات القفز و تدريبات الأثقال .....الخ.

3-4-6-4-2) أسلوب المقاومة: و تعتمد هذه الطريقة على استخدام مقاومة خارجية خلال تطوير السرعة و ذلك لايجاد نوع جديد من التكيف الذي من شأنه رفع قدرات الرياضي, و تتمثل الاساليب المعتمدة في هذا النوع من التدريبات في : الركض صعودا على منحدر, الركض سريعا بسحب اداة, الركض عكس اتجاه الرياح.

3-4-6-4-3) أسلوب المساعدة: و تقوم فكرة هذا النوع من التدريبات على توظيف بعض المؤثرات و الوسائل الخارجية أثناء القيام بالتدريبات و التمارين الخاصة بالسرعة و محاولة الاستفادة منها لزيادة السرعة فوق السرعة القصوى، و من الاساليب التي نجدها في هذا الأسلوب: الركض نزولا من منحدر, استخدام اسلوب السحب, الاستفادة من سرعة الرياح, استخدام السير المتحرك.

(عمار رواب، مراد جاري، 2017، ص155).

3-4-6-5) منهجية تدريب صفة السرعة:

- بالنسبة للمسافات القصيرة من 10 إلى 40 مترًا، فإن المسار اللاهوائي هو المصدر الرئيسي للطاقة، بينما في المسافات الأطول و التي تتراوح من 60 إلى 100 متر فإن مسار حمض اللاكتيك اللاهوائي هو المصدر الرئيسي للطاقة.
- لتطوير سرعة الجري، يجب معالجة عدة جوانب: تحسين وضعيات الانطلاق (الوضع الفني, وقت رد الفعل) ، وضع حيز التنفيذ أي الدخول في الاداء (الخطوة الاولى), قدرة التسريع (لإنشاء السرعة), و السرعة القصوى (إطلاق العدو).
- لهذا يتم الاعتماد بشكل رئيسي على طريقة التدريب التكراري **(Sprint)**.
- يجب التركيز على جودة عملية الإحماء حيث تعتبر ضرورية، ويجب أن تتناسب مع عمل السرعة.
- أما بالنسبة لعملية الاسترجاع فتكون فتراتها طويلة نسبيا (10 إلى 20 ضعف وقت الجهد)، أما الدافعية والتحفيز والدعم المقدم للاعبين خلال تدريبات السرعة يعتبر ام ضروريا وإلزاميا.
- كما يمكن ايضا تطوير صفة القوة خلال تدريبات السرعة لأنها تزيد وتدعم جودة السرعة (القوة المتفجرة، الاستطاعة، البليومريك).

3-4-6-5-1) جرعة السرعة:

- يجب ألا يتجاوز عدد مرات التكرار لكل مجموعة، اعتمادًا على المسافة، من 4 إلى 6 تكرارت (كحد أقصى 8)، من أجل الحد من الزيادة في حمض اللاكتيك.

- عدد السلاسل: للمسافات التي تتراوح من 30 إلى 40 م تكون من 3 إلى 4 سلاسل، اما للمسافات الأقصر أي من 10 إلى 20 مترًا فيمكننا الصعود إلى 5 مجموعات.

- يجب أن تكون فترة الراحة بين التكرارات بين 20 و30 ثانية لاستعادة نصف احتياطي الطاقة اللاهوائية وقد تصل إلى 3 دقائق.

- يتم تعريف وقت الاسترجاع غالبًا على أنه 1:10 أو 1:15 أو 1:20، أي 10 أو 20 مرة من وقت التدريب أي انها دالة على مدة الجهد، وهدف التمثيل الغذائي، الحالة التدريبية للاعبين و كذلك العمر.

- الراحة غالبًا ما تكون نشطة بين التكرارات مثل: المشي وفقًا للمسافة أو المدة، أما بين المجموعات فنظرًا لحقيقة أنه بعد القيام بمجموعة من التكرارات في سلسلة واحدة يكون مستوى حمض اللاكتيك مرتفعًا (عادة أكثر من 5 مل مول) في العضلات، وهذا الأمر يتطلب فترات راحة تتراوح من 4 إلى 5 دقائق أو حتى 8 الى 10 دقائق اعتمادًا على درجة الحمل، ويعتمد محتوى مرحلة الاسترجاع هذه على تمارين المرونة و الاطالة و اداء التقنيات الاساسية البسيطة.

- يجب تكييف الإحماء (تحفيز العضلات، مرونة وتمديد، حسب العمل المراد انجازه).

- يجب البحث دائمًا عن عمل نوعي بكثافة مثالية وعالية (شدة أقل من القصوى، شدة قصوى).

- يجب ألا تتجاوز مدة التمرين 7 إلى 8 ثواني، و5 إلى 6 ثواني في تدريبات الشباب.

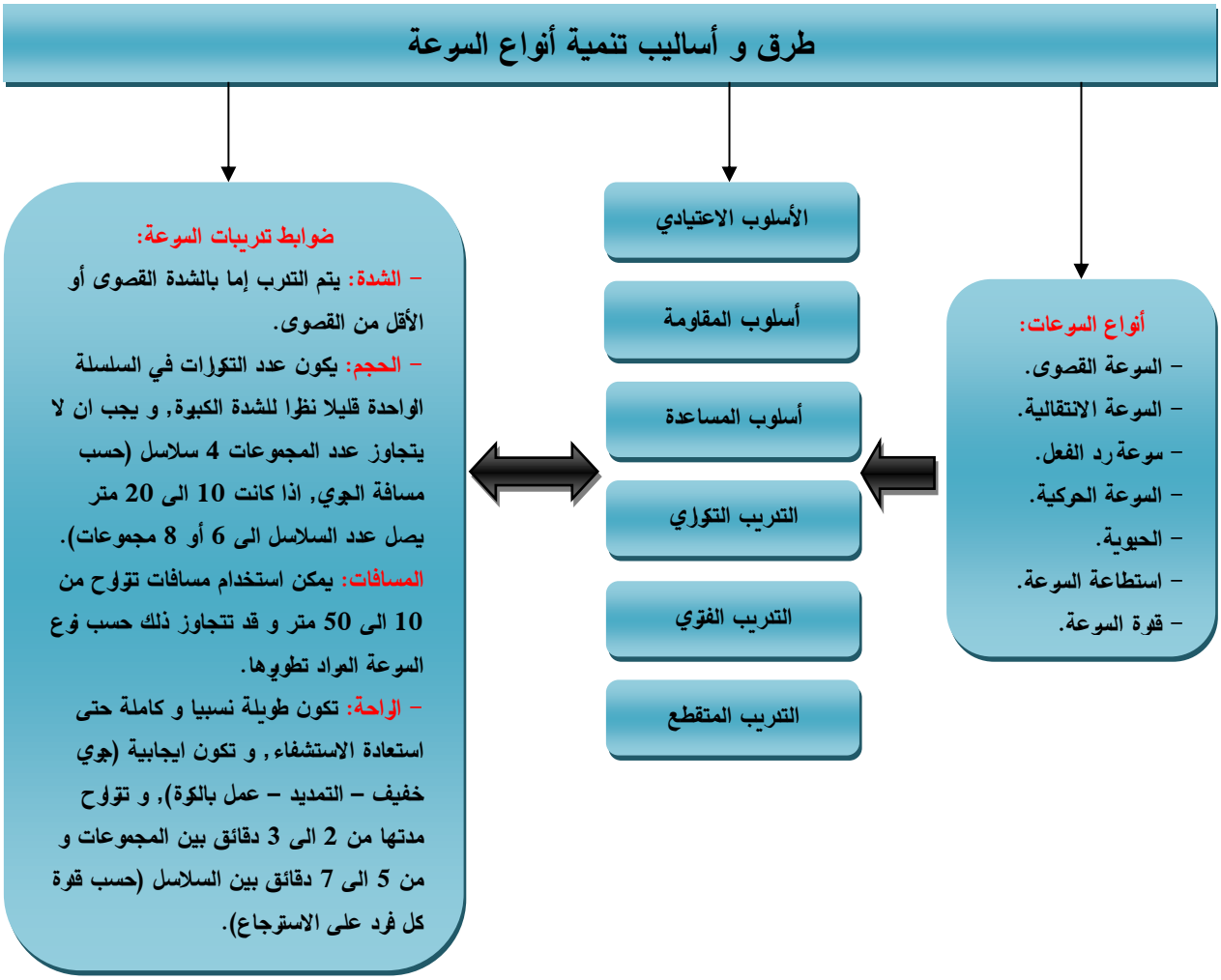
- يجب دائما احترام وقت الاسترجاع تمامًا والتخطيط له سواء في البرنامج أو لمحتواه.

- يجب التغيير و التنويع في أشكال التدريب: مدرسة الجري, وضعيات تنافسية, تمارين على شكل ألعاب مثال: منافسة زوجية بين فريقين لتعزيز الحافز و العمل بشدة قصوى, و تجنب الملل.

- يؤدي التدريب على السرعة لفترات طويلة جدًا إلى تراكم التعب, و يزيد من خطر وقوع الإصابات العضلية و الأربطة و يعرقل التنفيذ الجيد للتمارين.

- في نهاية الحصة الخاصة بالسرعة, يعد الجري الخفيف و القيام بالإطالة أمرًا ضروري و من العوامل المساعدة للاسترجاع السريع, كما تجب الإشارة الى ان عملية الشرح بالفيديو المتحرك للتدريب و جودة العملية التدريبية أمران اساسيان من أجل الحصول على حصص تدريبية جيدة.

.(Chiha Fouad, p94-97)



الشكل 17: يمثل طرق وأساليب تنمية أنواع السرعات وضوابطها. (من انشاء الباحث).

خلاصة الفصل:

على ضوء ما سبق ذكره يتضح أن كرة القدم من بين الرياضات التي يجب أن يتوفر في ممارسها مجموعة من الصفات و العناصر البدنية الخاصة و القدرات الوظيفية, و المهارات الأساسية و القواعد الخططية و النفسية, حيث تعتبر عناصر اللياقة البدنية ذات أهمية كبيرة في رياضة كرة القدم, حيث تتميز بالمتعة و التشويق و الاثارة في الأداء إلى أنها تتطلب لياقة بدنية كبيرة خاصة في بعض المواقف و وضعيات اللعب كالتحول السريع من الدفاع الى الهجوم و كذا حسب ما تتطلبه بعض المكونات التقنية و الخططية, فإن عناصر كل من السرعة نظرا للزمن القليل في وضعية الانتقال الهجومية قبل عودة المدافعين الى اماكنهم و عنصر القوة الانفجارية وفقا لكثرة الحركات التي تتطلب سرعة و انفجار في ادءها خاصة خلال اداء التمريرات الطويلة او المتوسطة أو التصويب لانهاء الهجمة أو حتى الارتقاء عاليا من أجل استخلاص الكرة أو تمريرها الى الزميل, و كذا العناصر المركبة للقوة و السرعة بمركبتها, كلها عناصر يجب أن يتوفر عليها لاعب كرة القدم بمستويات عالية و لا يكون ذلك الا من خلال العمل على تنميتها منذ الفئات العمرية الشابة, و لا تكون هذه التنمية الا من خلال مراعاة الاساليب الديثة المتبعة في تطوير هذه الصفات التي تعد ضرورية و حاسمة في نجاح عملية التحول و الانتقال السريع من وضعية الدفاع الى وضعية الهجوم.

الفصل الرابع: التحول من الدفاع إلى الهجوم في كرة القدم

4-1) مفهوم التكتيك

4-2) مفهوم التكتيك في كرة القدم

4-3) مفهوم الاعداد الخططي

4-4) المشاكل التكتيكية الكبيرة في كرة القدم

4-5) المبادى الهجومية في كرة القدم

4-6) اللعب و المبادئ التكتيكية

4-7) المبادئ الخططية

4-8) خطط اللعب في كرة القدم الحديثة

4-9) الفترات الأساسية في مباريات كرة القدم

4-10) التفكير الخططي لدى لاعب كرة القدم

4-11) مبادئ اللعب الهجومية الأساسية في لعبة كرة القدم

4-12) الهجوم في كرة القدم

4-13) جماعية الاداء و الانجاز الفردي

4-14) وسائل تنفيذ الخطط الهجومية

4-15) خطط اللعب الهجومية في كرة القدم

4-16) المبادئ الهجومية الجماعية الخاصة بالمجموعة

تمهيد:

تتميز كرة القدم بالعديد من المواقف التنافسية و الوضعيات المتغيرة الغير ثابتة طيلة أطوار المباراة، نظرا لارتباطها بحركات الخصم و مختلف المواقف التي تفرضها ظروف اللعب, حيث تعد المهارات الهجومية أحد العوامل و القواعد الأساسية التي تبنا عليها لعبة كرة القدم و التي يجب أن بتقنها جميع اللاعبين, حيث تتطلب الكثير من الوقت و الجهد سواء من قبل المدرب أو اللاعب من أجل اتقانها و التدرب عليها بغية تحسينها و استغلالها ضمن منظومة خططية ناجحة.

و يعتبر الهجوم من اقوى الجوانب و اكثرها متعة في عالم كرة القدم, فهو من أصعب الامور تطبيقا كونه يعتمد بدرجة كبيرة على عنصر التكوين و الإبداع و الالتزام و المستوى الذي يتمتع به اللاعبون و كيفية تحركاتهم في الميدان, حيث تتمثل الخطط الهجومية في مختلف الوضعيات و المواقف التي يتحرك فيها لاعبي الفريق عندما تكون الكرة في حيازتهم أو عندما يقومون باسترجاعها من الفريق الخصم و محاولة التحول السريع من الدفاع الى الهجوم بالاعتماد على عنصري القوة و السرعة للتقدم للأمام و خلق مساحات و ثغرات لدى الفريق المنافس حتى يقوم اللاعبون باستغلالها و الوصول الى منطقة مرماهم (منطقة الخطر) في أقل زمن ممكن.

4-1) مفهوم التكتيك:

وفقا **لكلود 2005** فالتكتيكات تظهر بمجرد أن لاعب يحتاج إلى زميله في الفريق من أجل دفع الكرة و نقلها للامام, فهو بذلك استجابة لاعب أو مجموعة من اللاعبين لحالة معينة خلال المباراة, حيث تعتمد أفضل إجابة يجب تقديمها على تقنية اللاعب و تكييف اللاعب (اللاعبين) مع الموقف التنافسي الذي هم فيه **(Doucet.C, 2005, p223)**, حيث ان هذا التكيف يتم الحصول و الوصول اليه و الاستفادة و العمل على تحسينها من خلال التدريب و تكرار هذه التركيبات و التكتيكات المختلفة التي هي في الاصل عبارة عن عملية تحريك تنظيم اللعبة عن طريق تحريك و استبدال اللاعبين القادرين على حل حالات اللعبة بشكل فعال.

4-2) مفهوم التكتيك في كرة القدم:

التكتيكات في كرة القدم هي استراتيجية أو نظام لعب مكون من خطط العمل الهجومية و الدفاعية التي يقدمها المدرب للاعبين و يتم توظيفها و تطبيقها فوق الميدان من أجل تحقيق الفوز في المباراة, و تهدف هذه الانظمة و خطط اللعب إلى السيطرة و الحد من خطورة الفريق المنافس و محاولة احتوائه, ان أي خطة تكتيكية لا يمكن ان تكون ناجحة و يتم تطبيقها بفعالية إلا إذا كانت يقوم على أساس تكتيكي واضحة مع التوظيف الصحيح و الفعال لمختلف القدرات المعرفية و المهارات التقنية و الرياضية, و عموما و بشكل كبير الصفات النفسية للاعب. **(Mombaerts.E., 1996, p. 141)**.

المقاربة التكتيكية العامة في لعبة كرة القدم:

تهدف هذه العملية في الاساس الى تعلم و اتقان التمركز القاعدي الصحيح للاعبين و الخاص بالاستراتيجية و خطط اللعب في مرحلة الاستحواذ و تعلم الاداءات الجماعية في رياضة كرة القدم, حيث مكننتا عملية التحليل حسب **(1992) grehaine** من الوقوف و معرفة الخصائص المركبة و المكونة لتكتيك اللعب, و الذي يمس و يضم و يحتوي على العناصر التالية:

- التوقع + تحليل مواقف اللعب (وضعيات).
- الحل العقلي للمشكلات (التفكير الخططي).
- الحلول الحركية للمشكلات (المشاكل). **(Grehaine, 1992, p24)**.

في بعض الامور الاحيان تتوقف على حركة و اداء اللاعب (الفعل الحركي) و التي تدخل فيها او تقوم على اساس مبدأ اللامرونة (التصرف عكس ما توقعه المنافس), اي يجب الفهم ان اللاعب في التطبيق يقوم باداء نشاط و مجهود غير مستمر و متقطع يدور بين الجري, المشي, الانطلاقات السريعة, و يمكن هنا التكلم عن التغيير المستمر في الاداء و النشاط و بذل المجهودات الحركية في مختلف الاماكن فوق الملعب حسب ما تفرضه مواقف المباراة, كما تشمل ايضا توجيه حواسه و انتباهه و تركيزه الى تحليل و توقع حركات الخصم و القيام باداء حركي معين يخدم خطط اللعب و يخدم الفريق بالدرجة الاولى **(Bardaoui mohamed, 2015, p64)**, و لقد كرز **Mahlo** على تطوير عمليات التواصل بين اللاعبين

و تطوير العوامل و القدرات الادراكية الخاصة للاعب مع ربطها بالجانب التكوين و الانتاج الحركي الجيد و المتناسق.

ان اي مشكلة او خطأ تكتيكي يمكن تحليله على النحو التالي: فاذا قام لاعب بفتح طريق لنفسه للتهديف و التسجيل في مرمى الفريق الخصم, و عليه يجب ان يقوم باداء الحركي الصحيح و المناسب لاستغلال هذه الفرصة الجيدة, في حين ان المدافع مباشرة يسرع و بمساعدة من زملائه يقوم باستئناف و محاولة تدارك هذه الوضعية التنافسية السريعة و احتواء الخطر, و في هذه الحالة يكون اللاعب المهاجم لا يمتلك الكثير من الوقت و بالتالي فإن تسديدته سيتم ردها من و صدها من المدافعين فيقوم بعملية تخمين و تحليل سريعة لهذا الموقف وتوقع الحل المناسب و الصحيح لاستغلال هذه الفرصة السانحة للتسجيل, فيتخذ قرار جديد ويقوم بتمرير الكرة لزميله الذي قام بعمل حركة عكس تحركات المدافعين و تمركز خلفهم و يكون بذلك في وضعية جديدة و صحيحة و مريحة و مقابل مرمى الفريق الخصم. **(Mahlo, 1974, p37)**.

تعتمد الخيارات التكتيكية بالضرورة على المهارات الحسية الحركية التي بناها اللاعب، و كما لا يمكن للمرء أن يتجاهل اعتماد التقنية على الإستراتيجية, فلا يمكن للمرء أن ينسى العلاقات المتبادلة القائمة بين التكتيكات و المهارات الأساسية. إذا كان تطور اللعبة يقضي الى تغيير الكرة نحو الجناح و أنا لا يمكن أن تحقيق و ادراك ذلكو هنا سوف تضطر إلى اختيار حل آخر لن يكون في منطق الخيارات التكتيكية ولكن من شأنها أن تعبر عن إمكانياتي للاستجابة لحظة. بالإضافة إلى ذلك فإن سمة اللاعبين رفيعي المستوى هي على وجه التحديد عدم الاستجابة دائما لسلسلة الخيارات المنطقية, و لكن لمفاجأة الخصم من خلال إعطاء إجابة أخرى مما يسبب انقطاعا في استمرارية اللعبة, حيث ان سلسلة من القرارات لديها دائما خيار ثنائي, و في الواقع، و لجعل افتراض أن اللعبة تعتمد على قرارات اللاعبين, فإن ذلك يجعلنا نميل دائما إلى اتخاذ التكوين الأكثر احتمالا.

يجب أن يستنتج أن الإنتروبيا المتعلقة بتكوين نظام اللعب مستقرة, و مع ذلك يرتبط الاختلاف في إنتروبيا النظام باحتمال الانتقال من تكوين لحظي إلى آخر, و هو في حد ذاته مرتبط باحتمال ظهور تكوينات أخرى. وعلى وجه الخصوص, فإن التحول يبدو أكثر احتمالا لأن احتمالات المرور بين تكوينين تختلف اختلافا قويا وفقا لتوجيه التحول. **(Bardaoui mohamed, 2015, p65)**.

4-3) مفهوم الاعداد الخططي:

يقول **فاينيك 2003** التكتيكات في كرة القدم هي نظام لعب مكون من خطط العمل الهجومية والدفاعية التي يتم تطبيقها من أجل تحقيق هدف الفوز في المباراة وفقا لقواعد اللعبة، وتهدف إلى السيطرة على الفريق المنافس و الحد من خطورته. إن عمل خطة تكتيكية يكون غير ممكنة الا إذا كان يقوم على أساس تكتيكي مع مشاركة كبيرة من القدرات المعرفية و المهارات التقنية و المهارات الرياضية للاعبي، و بشكل عام الصفات النفسية للاعب **(Weineck, 2003)**, و الشكل التالي يبين مكونات مجمع العوامل التكتيكية:

– هو مجموعة العمليات التي تهدف الى اعداد الرياضيين خططيا، حيث تدخل فيه كل انواع الاعداد الاخرى بهدف الوصول الى اعلى مستوى رياضي ممكن لتحقيق النتائج الجيدة في المنافسة الرياضية.

– هو الاعداد الشامل الذي يضمن جميع مكونات وعناصر خطة التدريب للاعبي كرة القدم سواء كانت هذه العناصر بدنية، مهارية,حيث ان اداء اي مهارة خططية يعتمد بدرجة أولى على الاداء البدني ومستوى اتقان مختلف المهارات الاساسية الهجومية في كرة القدم، ويكون الاعداد الخططي على ثلاثة اشكال يمكن ذكرها في النقاط التالية:

4-3-1) المهارات الخططية: وهي مختلف الواجبات الخططية واشكال المهارات التي تفرضها مواقف اللعب التنافسية سواء كانت هذه التحركات فردية أو جماعية من أجل البحث عن حلول لمختلف الوضعيات التي يقع فيها اللاعبون خلال المنافسة أو خلال التدريبات من خلال توظيف مهاراتهم وقدراتهم البدنية و الفنية و الخططية.

4-3-2) التصرفات الخططية: هي مجموع عمليات التفكير التي يقوم بها اللاعب من أجل الوصول الى حلول لمختلف الوضعيات التي يكون فيها في المنافسة، حيث تبتسم هذه العمليات بالابداع والتوقع والسرعة.

4-3-3) اكتساب القدرات الخططية: هي قدرة الرياضي على توظيف استعدادته و قدراته المختلفة معا (بدنية – مهلرية – خططية – النفسية) في المنافسة و حسب الوضعيات التي يكون فيها من اجل ايجاد حلول لها في صورة عمل خططي, سواء كان هذا الحل جماعيا أو بشكل فردي.

(ناجي كاظم علي, 2012, ص358-359).

4-3-4) القواعد الخططية الهجومية: عرفها مفتي ابراهيم حماد على أنها: مجموعة السلوكات الفنية الذي يبديها اللاعب خلال تنفيذه لمختلف الخطط الدفاعية و الهجومية حسب ما تفرضه وضعيات اللعب خلال المنافسة, سواء كانت هذه القواعد تنفذ في وضعيات الهجوم عند حيازة الكرة أو خلال وضعيات الدفاع عندما تكون الكرة في حوزة الفريق المنافس. **(مفتي ابراهيم, 2013, ص13).**

لقد قام مفتي ابراهيم 2013 بتجميع هذه القواعد الهجومية و لخصها في النقاط التالية:

1- على المهاجم في في حالة قدوم الكرة اليه أن يقوم بإلقاء نظرة سريعة للموقف من حوله.

2- على المهاج أن يظهر لزميله الحائز على الكرة, و في حالة ممارسة الضغط على زميله يجب يقوم بتحركات من أجل تشتيت المدافع و تخفيف الضغط على زميله من خلال سحب المدافعين و مساندته سواء من الجانب أو الامام أو الامام ليمرر الكرة اليه, و ان لم يمررها له فعليه أن يتحرك بسرعة لاحتلال اماكن جديدة و استغلال مساحات خالية و اعطاء الحلقل لزميله.

3- على المهاجم أن يكون دائم التحرك و أن يجري بسرعة لاستلام الكرة من زميله و ان لا ينتظر وصولها اليه.

4- على المهاجم عند استلامه الكرة من زميلة أن يقوم بتنفيذ اداء حركي معين سواء حركة خداع أو تمويه للخصم بشرط أن يكون التنفيذ بفعالية و بكل قوة و سرعة و اقتصاد في الجهد، أن يقوم بالتصويب على مرمى الفريق الخصم و يعمل متابعتها لاستكمال الهجمة.

5- على المهاجم في حالة استخلاص الكرة من الفريق الخصم أن يتحول سريعا من الدفاع الى الجوم وينطلق بأقصى قوة وسرعة نحو الامام. **(مفتي ابراهيم حماد, 2013, ص14-15)**.

4-4) المشاكل التكتيكية الكبيرة في كرة القدم: مهما كان نظام اللعب المستخدم فإن النشاط التكتيكي في كرة القدم يولد و يبرره وجود علاقة بين الارتباط بين فريقين يتنافسان (الهجوم / الدفاع). والقيام بالتحليل معمق و أكثر تفصيلا للعب في المنافسة، يجعلنا نميز عن هذه الازدواجية، ثلاث مشاكل لعب رئيسية.
يتم محاولة حل كل مشكلة لعب بسرعة أكثر وأقل جهد. وهناك ثلاث حالات في هذا التقرير تتمثل في: حالة مواتية، في حالة التوازن، في حالة عدم التوازن.
ان خصوصية الإعداد التكتيكي محددة بوضوح، ويقترح تحسين في وقت واحد:
- التفاعلات الجماعية التي يتم توظيفها، من قبل اللاعبين الذين يمتلك فريقهم الكرة (امتلاك و حيازة الكرة)، و من قبل اللاعبين الذين لا يملك فريقهم الكرة, كلها عمليات تمثل جزء مكون من إطار العلاقة بين الاداءات جماعية و المعارضة (تكتيكات جماعية).
- الإجراءات الفردية للاعب على و مع الكرة كجزء من علاقة بين المعارضة و الارتباط (تكتيكات فردية). **(Bardaoui mohamed, 2015, p71)**.

و الأمر الذي يتعلق باللاعب الذي يكون في وضع يقوم فيه تدريجيا ببناء نظام للعب باستخدام الموارد المتوفرة, و من المرجح أن يوضع النظام و يلعب اولا على المستوى الإدراكي ومستوى صنع القرار لدى اللاعب, لهذا يجب على اللاعب دمج عدد من مبادئ اللعب حسب وجود ثلاث مشاكل لعبة رئيسية المذكورة أعلاه, و التي نقدمها على أنها وضعيات يجب توظيفها و إدارتها و تنظيمها في العبة.
ان حل هذه المشاكل الأساسية الثلاث للعبة كرة القدم يتطلب اكتساب مبادئ اللعب المتعلقة:
- المكان و الزمان، بالاضافة الى إنتاج عدم اليقين للخصم (الشك) و اليقين للزميل.
- تنسيق الإجراءات في إطار مشروع جماعي، حيث ونقترح وصف مبادئ اللعب (الجدول الثالث) في سياق تقرير اللعبة التي تكون فعالة بشكل خاص.

4-5) المبادى الهجومية في كرة القدم:

4-5-1) خطط اللعب: هي مجموع التحركات و الاداءات التي يقوم بها لاعب كرة القدم أثناء المباراة حسب وضعيات اللعب التي تفرضها المنافسة على فريقه سواء كان في حالة دفاع أو في وضعية هجوم, و تختلف اشكال هذه الاداءات و التحركات فمنها من يكون ادائها بصورة فردية و منها من يتطلب أداءها ان يكتن في صورة جماعية هذا كله بهدف تطبيق مختلف الخطط لتحقيق الفوز على الفريق المنافس.
- كما تعرف بأنها: ذلك العمل التكتيكي التي توظف فيه العناصر والتقنيات والمهارات الفنية للاعبين ضمن منظومة معينة تكون في الاغلب ذات طابع جماعي سواء في الدفاع أو الهجوم، حيث تكون هذه التحركات واضحة و هادفة و بأقصى قوة و سرعة و دون ضياع في الجهد و تقوم على التعاون و التنفيذ و التوظيف الصحيح لمختلف التقنيات و القدرات الفردية للاعبين. **(حسن السيد ابو عبده, 2001, ص174)**.

– أما رضا محمد فيقول أن مصطلح خطط اللعب يطلق على تلك التنظيمات و التحركات الصحيحة و المبنية على اساس التوقع و التصور و الخلفيات السابقة للاعبين، حيث تكون هذه التحركات دفاعية أو هجومية بأداء جماعي و بشكل مترابط و منسجم من اجل تحقيق النجاح. **(رضا محمد, 2003, ص199)**.

– هي مجموعة التكوينات و التشكيلات الخططية التي يقوم اللاعبون بتجسيدها على أرض الميدان سواء كانت بين لاعبين أو اكثر, حيث أنه يتحركون بتوافق جيد و انسجام للقيام بمجموعة من الحركات الفنية و الاداءات الخططية باتجاه الامام نحو مرمى الفريق بهدف ايجاد المساحات و خلق الثغرات في دفاع المنافس حسب ما تقتضيه وضعيات و ظروف اللعب المختلفة, حيث يتطلب الهجوم تنفيذ هذه الخطط بشكل سريع و فعال و ترابط بين خطوط اللعب الامر الذي يستجوب التمتع بدرجة عالية من اتقان جميع التقنيات الفنية و التكتيكية الهجومية. **(أبو عبده السيد, 2013, ص176)**.

– و من وجهة نظر فاروق محمد فانه يرى خطط اللعب على أنها: الاجراءات التي يقدمها المدرب للاعبيه و الذين يقومون بتجسيدها على الملعب من خلال الاستثمار و الاستغلال الامثل لقدراتهم البدنية و الفنية و الخططية في مختلف الوضعيات التي يقعون فيها خلال المباراة، حيث ان هذه الاجراءات مهما كانت فردية أو جماعية تهدف جميعها للوصول اما الى مرمى الفريق الخصم و تسجيل هدف عندما تكون الكرة في حوزتهم او الدفاع عن مرماهم و منع تسجيل هدف عندما تكون الكرة في حوزة الفريق المنافس.

(فاروق محمد يوسف صالح, 2011, ص10).

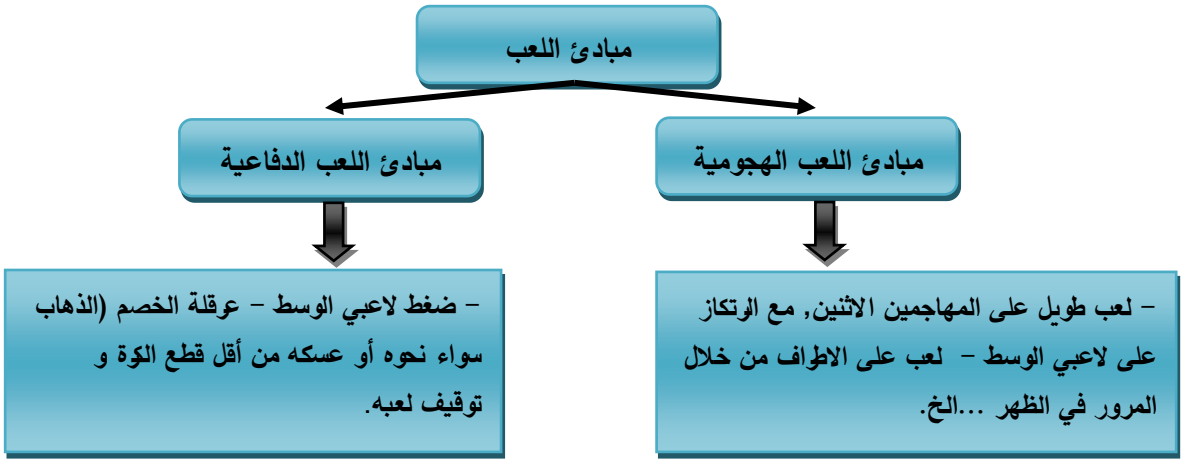
– تعرف كذلك بأنها طريقة العلب فوق الميدان، كما ان لها مخرج اخر و هو "هدف الانشاء" أو "هدف الصناعة" الخاص بالفريق, و يمكن القول أيضا أنها أسلوب اللعب الخاص بفريق معين. كما يمكن القول أنها وضعية و أسلوب خططي و فكر فرضه المدرب على لاعبيه بناءا على خبرته, و ثقافته الكروية **(scolari – sacchi – wenger – cruyff)**, من خلال الاعتماد و توظيف اللاعبين كل حسب منصبه و وضعيته, و لكن يمكن القول ايضا انه نتيجة لسياسة رياضية تتطلب الاستمرارية انتهجتها الفرق و اتبعتها مثل **(L'ajax amesterdam)**, أو ثقافية حيث أن لكل بلد ثقافته الكروية المعروف بها مثل **(L'angleterre – spain – L'talie)**, كل هذه الأساليب تنشأ او يتم صنعها من خلال اتباع نظام لعب محدد, تنظيمية اللعب, أي من خلال تحركات اللاعبين المتغير و المختلفة حسب مبادئ اللعب المختارة.

– في كرة القدم ذات المستوى العالي, أسلوب اللعب, أو نظام اللعب, التحركات التكتيكية يمكن أن تختلف من مباراة لأخرى, حسب ظروف و طبيعة المباراة. **(Livre FIFA, chapitre 06, p01)**.

4-5-1-1) بعض المصطلحات الاساسية المتعلقة بمفهوم ومحددات اللعب:

4-5-1-1-1) نظام و تنظيم اللعب: هو تموضع و تمركز اللاعبين في الملعب، حسب اختبار المدرب، و لكن يمكن التغيير فيه من خلال توظيف اللاعبين كل حسب وضعياته و منصبه، و من وجهة نظر أخرى هو عدد اللاعبين في مختلف الخطوط و وضعياتهم في الملعب، من خلال عملية تهيئة و تنظيم العمليات الدفاعية و الهجومية، حسب كل منصب و كل خط, و البحث عن الانسجام و الترابط بينها.

4-5-1-1-2) مبادئ اللعب: هي محددات تكتيكية داحلة في اللعب، حيث تساهم في تشكيل وتطبيق نظام اللعب وتنظيمه سواء في مرحلة الدفاع أو الهجوم. أما الشروط والاداءات فيتم تطبيقها اما بشكل فردي أو شكل جماعي حسب وضعيات اللعب التنافسية وحسب وضعية الفريق فوق ارضية الميدان.



الشكل 18: يمثل بعض مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية. (من انشاء الباحث).

4-5-1-1-3) مخطط اللعب: هو الاستراتيجية المكيفة والمتبعة في مباراة محضر لها جيدا (الادءات الجماعية و الفردية)، مثال: التحرك للامام و لاعلى و ممارسة الضغط العالي على المنافس في منطقته منذ اللحظة الاولى من انطلاق المباراة، و محاولة منع لاعبي الوسط من التحرك خاصة صانع اللعب.

4-5-1-1-4) تشكيل (صناعة) اللعب: هي تحركات اللاعبين على الميدان، والتنقل المتناسق و المنسجم بين اللاعبين في الملعب، من خلال مبادئ اللعب الهجومية أو الدفاعية. ان عملية تشكيل اللعب تأخذ أشكال متعددة و تبديلات مختلفة في تنظيم اللعب خلال المباراة، حيث يمكن استخدام نظامي لعب في مباراة واحدة مثال: المرور من نظام اللعب 4-4-2 الى 3-4-3 في مرحلة الهجوم.

- تمثل عناصر الوقت، المساحة و اللاعب في وضعية امتلاك الكرة كلها عناصر و عوامل صناعة اللعب، حيث أنه من خلال التحركات و التشكيلات الجماعية, كرة القدم اصبحت كرة و رياضية حركية تعتمد على الحركية طيلة أطوار المباراة. **(Livre FIFA, chapitre 06, p02)**.

4-6) اللعب والمبادئ التكتيكية: يمكن التكلم عن المبادئ التكتيكية في كرة القدم كونها تخضع لمجموعة من الشروط حسب وضعية الفريق سواء كانت هجومية أو دفاعية، حيث تميز هنا نوعين من المبادئ التكتيكية هي:

4-6-1) مبادئ دفاعية (الفريق الذي بدون كرة): يقوم اللاعبين هنا بغلق المساحات، من خلال التناوب و الاسنجام و القيام بالادوار الدفاعية الفردية و الجماعية، و التموقع الفردي أو الجماعي حسب وضعية اللعب و منطقة الملعب، حيث يجب هنا عدم استقبال هدف و ضرورة استرجاع الكرة بسرعة من خلال الدفاع المختلط، دفاع المنطقة أو الدفاع الفردي أي رجل لرجل.

4-6-2) مبادئ هجومية (الفريق الذي بحوزته الكرة): يقوم اللاعبين هنا بفتح المساحات و استغلال الثغرات سواء من خلال اداء حركي فردي من حامل الكرة او التحرك الجماعي للفريق و التموضع و تمركز

اللاعبين في منطقة الفريق الخصم و تنقل و التحرك المستمر، حيث يجب هنا عدم تضييع الكرة و البحث عن تسجيل هدف من خلال الهجوم السريع، الهجوم المتمركز أو الهجوم المضاد.

حيث تتم عملية تطبيق مبادئ اللعب مهما كانت هجومية أو دفاعية حسب:

حامل الكرة: – من هو اللاعب المستحوذ على الكرة، وما هي الحلول الممكنة؟ – ماذا يمكن أن نفعل بالكرة؟ – ما هي وضعيته في الملعب؟

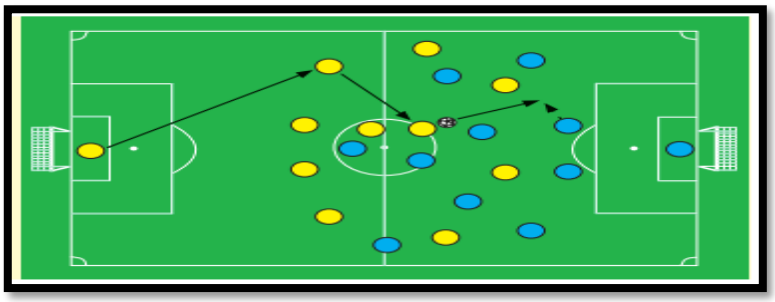
منطقة اللعب: – في أي منطقة من الملعب يمكن ايجاد حامل الكرة؟ – ما هو عدد اللاعبين في منطقة اللعب؟

الزملاء (كتلة الفريق): – ما هي وضعيتك في الملعب؟ – ما هي المناطق المشغولة في الملعب؟ – ما هو رقمك, و ما هو دورك؟ – ما هو مستوى قدرات للفريق؟ – هل كتلة الفريق متمركزة جيدا, و متجمعة جيدا في الحالة الدفاعية و مع كثافة عددية جيدة في مناطق و مساحات اللعب خلال وضعية الهجوم؟, في حالة نعم, اذا بكل تأكيد يمكن تطبيق المبادئ التكتيكية الجماعية, و لكن اذا كان الفريق يعاني من مشاكل (ضياع الكرة في وسط الميدان, أو في منطقة الدفاع), هنا يجب توظيف ذكاء الخططي و ذكاء اللعب الخاص باللاعبين و خبراتهم (تدخل الخبرة و الذكاء).

المنافسين: – ما هي وضعياتهم في الميدان؟ – ما هو عدد اللاعبين؟ – ما هي مواصفاتهم و قدراتهم؟ – ما هو مستوى قدراتهم البدنية والمهارية؟

الاهداف: – ما هي السافات، الوضعيات والتوجهات حسب تقرير الهدف؟

النتائج: – هل النتيجة ضيقة ومضبوطة؟ – أو بدون استئناف؟ **(Livre FIFA, chapitre 06, p05)**.



الشكل 19: يمثل وضعية لعب تتجسد فيها المبادئ التكتيكية. (Livre FIFA, chapitre 06, p04).

4-7) المبادئ الخططية: يمكن تقسيم المبادئ الخططية الأساسية في كرة القدم الى ما يلي:

4-7-1) مبادئ اللعب الهجومية: يبدأ اللعب الهجومي في كرة القدم من اللحظة التي يتم استرجاع الكرة، و التحول السريع للفريق ككل (المجموعة) من وضعية الدفاع الى الهجوم, يكون تنفيذ هذا الهجوم سواء بلعبة فردية من لاعب معين مثل: تغير الريتم و تمرير و مراوغة الخصم و التصويب أو بصورة جماعية باشتراك مجموعة من اللاعبين كاللعب في العمق أو اللعب على الاطراف و استغلال و ملأ المناطق و التحركات السريعة, حيث يجب هنا تجنب ضياع الكرة خاصة في منطقة الدفاع او في منتصف الميدان.

4-7-2) مبادئ اللعب الدفاعية: يبدأ اللعب الدفاعي في كرة القدم من اللحظة التي يتم فيها تضييع الكرة، و التحول السريع لجميع عناصر الفريق من وضعية الفريق المهاجم الى الفريق المدافع (من منطقة الخصم مرور بوسط الميدان وصولا الى منطقة الدفاع), حيث يجب هنا محاولة انتزاع و استجاع الكرة بسرعة من الخصم سواء عن طريق فرد واحد مثل: كسب الفرديات أو عرقلة الخصم أو من خلال مجموعة من اللاعبين كضغط المجموعة ككل أو غلق المساحات و تبادل الأدوار. **(Livre FIFA, chapitre 06, p06).**

4-7-3) أهم المصطلحات التكتيكية الهجومية الاساسية في كرة القدم:

4-7-3-1) الشطب: هي حركة للتخلص من الخصم من خلال الجري, طلب للكرة, أو القيام بالمسار خاطئ لاستقبال الكرة.

4-7-3-2) التعيين: هي مرحلة لعب هجومية حركية و جماعية تهدف الى اعطاء الحرية و مساحات للعب (في العمق – في الاطراف).

4-7-3-3) اللعب بدون كرة: و تتم من خلال الجري و طلب الكرة, خلق و انشاء مساحات لعب للزملاء في الفريق.

4-7-3-4) اللعب في مثلثات: هي وضعيو لعب تتم بين 3 لاعبين بالعتماد على الارتكاز و دعم منهجي منظم (لاعب حامل الكرة يتركز على اللاعبين الاخرين), سواء كان اللاعبين في الخلف او امام حامل الكرة.

4-7-3-5) تدوير الكرة: هي عملية الاستحواذ على الكرة بالمرور على الجانب الايمن او الجانب الايسر او الكلين معا.

4-7-3-6) تغيير الريتم: هي عملية تسريع او تبطيء اللعب (تدوير اللعب)، من خلال حركات و اداءات هادفة سواء كانت تقنية او تكتيكية.

4-7-3-7) تحويل اللعب: هي عملية تبديل وتغيير اللعب سواء عن طريق تمريرة طويلة نحو جزء اخر من الملعب، حسب وضعية اللعب.

4-7-3-8) تثبيت والتخلص من الخصم: الكرة في القدم، حيث يقوم اللاعب بالذهاب نحو الخصم من أجل التخلص منه جيدا اما عن طريق المراوغة او عن طريق تمريرة نحو الزميل.

4-7-3-9) الارتكاز: هي عملية ووضعية مساعدة ومساندة لحامل الكرة من أجل ايجاد حلول أو اعطاء الحلول له.

4-7-3-10) التقليب: عملية تغيير الوضعية، او تغيير المنطقة.

4-7-3-11) المسار الخاطئ: هو عملية الجري في مساحة معينة من خلال ازعاج الخصم دون امكانية استقبال الكرة (خلق مساحات ارداديا لخلق ضغط وكفاءة عددية على الفريق المنافسة).

4-7-3-12) المرور من الظهر: هو عملية خلق زيادة عددية على الجانب من خلال المرور من الظهر لكي يخلق تفوق عددي مقل 2 ضد 1.

4-7-3-13) اللاعب المحوري: هو لاعب بصفة عامة يلعب على الظهر و يكون ظهره دائما موجها نحو مرمى الفريق الخصم، حيث يستقبل الكرة في قدميه ثم يقوم بارجاعها للاعب، أو يعطي حلول لحامل الكرة من خلال التركز عليه. **(Livre FIFA, chapitre 06, p07).**

- ان عملية تطبيق أي خطة أو نظام لعب معين تتطلب التمتع بخصائص و قدرات بدنية و مهارية و خططية و نفسية معينة، حيث ان نجاح اي خطة او نظام لعب تكتيكي يعتمد بالدرجة الاولى على فلسفة و خبرة المدرب و حسن استغلاله و توظيفه للاعبين مع مراعاة الخصائص و المميزات التي يجب أن تتوفر في اللاعبين كل حسب منصبه، و الجدول التالي يوضح الخصائص البدنية و المهارية و الخططية و النفسية التي يجب أن يتمتع بها كل لاعب حسب منصبه:

الشكل 20: يمثل اهمية مبادئ اللعب الدفاعية والهجومية في لعبة كرة القدم. (من انشاء الباحث).

4-8) خطط اللعب في كرة القدم الحديثة:

ان العمل الخططي و التكتيكي الحديث في عالم كرة القدم يجب أن يحتوي على جميع عناصر التكتيك الفردية أو الجماعية بهدف تطبيق التحركات الهادفة بأقصى قوة و سرعة بصورة جماعية سواء كانت في المنطقة الالى (الدفاع) أو المنطقة الثالثة (الهجوم), حيث تقوم على اساس التعاون و الانسجام و الترابط بين خطوط اللعب الثلاثة و التحولات و الانطلاقات السريعة نحول الامام و الاستغلال و التوظيف الأمثل و المتقن لمختلف المهارات الفنية و القدرات البدنية. **(فاروق محمد يوسف صالح, 2011, ص19).**

- و يقصد بخطط و أنظمة اللعب في كرة القدم الحديثة تلك التحركات و الاجراءات المنظمة و الفعالة التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالتي الهجوم أو الدفاع بصورة فردية أو جماعية من أجل تحقيق الفوز على الفريق الخصم, فمفتي ابراهيم حماد اعتبر هذه الخطط و التحركات فن هذا أن تطبيقها و تجسيدها على ارض الواقع يتطلب درجة عالية من اتقان المهارات الاساسية و قمة التركيز و التصور و القدرة على قراءة تحركات الخصم سواء كانت ذات طابع هجومي أو دفاعي, بالاضافة الى توظيف المميزات و الخصائص البدنية و المهارية و الخططية و الذهنية و النفسية للاعبين للحد من خطورة الخصم و الاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز. **(عبد الكبير كمال, 2019, ص76).**

- يتعلق تطبيق نظام اللعبة بالتوزيع العام لمختلف المهام للاعبين فوق الميدان، و لذلك فنحن نتحدث عن منظومة أساسية. لكن حركة وتنقلات اللاعبين داخل هذه المنظومة القاعدية يمثل نوع من "الهيكل الاساسي للفريق والتي تسمح للجماعة بالتعبير و اظهار قدراتهم. وهذا ما يسمى بالرسم التكتيكي المتحركة، و لكن من أجل التحرك، يحتاج هذا الهيكل العظمي إلى جهاز عضلي و الذي يتمثل في (حركة و تنقلات

اللاعبين) والى جهاز عصبي يمنحه الأوامر و يتمثل ذلك في الذكاء الخططي للاعبين من حيث التحركات و التنقلات و الحس التكتيكي لكل لاعب).

إن مرونة النظام والخطط أثناء المباراة تعتمد على حالة اللعبة الهجومية أو الدفاعية، و تغير في التنظيم الأساسي. وبالتالي فإن الفريق الذي يكون نظامه الأساسي 4-3-3 يمكنه التبديل إلى نظام 4-4-2 أو 4-5-1 في حالة دفاعية أو إلى 4-2-4 أو 3-4-3 أو حتى إلى 3-3 -4 في حالة هجومية. خطة اللعب الأساسية 4-4-2 يمكن أن ستصبح 4-5-1 في موقف دفاعي أو الى 4-3-3 أو حتى 4-2-4 في موقف هجومي. لذلك فإن الرسم المتحرك الهجومي والدفاعية هي التي تصنع الفرق بين الفريقين. ومع ذلك فإن هذين النوعين من الرسم التكتيكي المتحرك مرتبطان تمامًا، ولذا يجب العمل على الجمع باستمرار بين الدفاع و الهجوم. وفي الواقع فإن موقع كتلة الفريق في الموقف الدفاعي يتم تحديده بشكل عام حسب نوع الهجوم.

سيتم التعامل مع نظام اللعب 4-3-3 كأولوية خلال فترة ما قبل التدريب لأنها لا تتطلب عدد كبير من التوليفات الجماعية, و الاحتلال العقلاني و المناسب للميدان, بل إنها تهيئ اللاعب الشاب من خلال الرسم المتحركة لنظام اللعب بشكل عابر و سهل دون أي صعوبة مقارنة مع أنظمة أخرى أكثر تعقيدًا.

أثناء مرحلة التدريب و التكوين, سيتم فيها التركيز على المرونة التكتيكية من مباراة إلى أخرى أو حتى أثناء المباراة, و على ممارسة أنظمة اللعب المختلفة لإعداد اللاعب الشاب لمتطلبات المستوى العالي.

4-8-1) أنواع أنظمة وخطط اللعب المعتمدة في رياضة كرة القدم:

4-8-1-1) خطة اللعب 4-3-3: في فترة ما قبل التكوين أو التدريب يفضل استخدام نظام 4-3-3 المرن كمنظومة أساسية لأنه يسمح هذا النظام باحتلال أكثر وعقلاني للميدان والتوازن الدائم للفريق بالإضافة إلى زيادة القدرة على تشكيل عدد كبير من "مثلثات اللعب" على المستوى الهجومي.

- ان الرسم التكتيكي المتحركة الخاصة بهذا النظام يكون من خلال حركة وتنقلات اللاعبين ومشاركة المدافعين في المراحل الهجومية واستبدال المهاجمين في المرحلة الدفاعية مما يجعل من السهل على اللاعبين تعلم التكتيكات الخاصة بأنظمة اللعب. وبالتالي يتم إتقان اللعب في الخطوط الثلاثة تدريجيًا, و يتعلم اللاعبون كيفية التصرف و الرد وفقًا للظروف, و الهدف الأساسي هو تحقيق و ايجاد توازن بين التحركات الدفاعية و الهجومية و اكتساب شكل و نوع معين من الثقافة و المرونة التكتيكية.

- ان نظام اللعب 4-3-3 (أربعة مدافعين وثلاثة لاعبي خط وسط و ثلاثة مهاجمين) يتميوز بخاصية القدرة على تغيير أدوار المدافعين و تطوير الدفاع عبر الخطوط كما هو الحال في 4-4-2, لكن مع تغيير في وظيفة لاعب خط الوسط. و غالبًا ما يكون هذا النظام دفاعيًا بدرجة أكبر, و يحتاج إلى الحصول استرجاع الكرة بسرعة عند هجوم الفريق الخصم و استخلاصها و تحويلها بسرعة عالية نحو الهجوم الذي يتألف من مهاجم و جناحين.

– و سيكون الخصائص الشخصية الخاصة باللاعبين في هذا النظام على النحو التالي: دفاع كلاسيكي مع تفضيل ظهيرين ذات خصائص و نزعة هجومية بشكل كبير, وثلاثة لاعبي خط الوسط (اثنان يعملان على الربط بين الخطوط و صناعة اللعب و لاعب مسترجع للكلات و الذين يجسدون بنفس العمل في نظام اللعب 4–4–2), مع التركيز على زيادة حجم اللعب بدرجة كبيرة (من أجل تعويض غياب العنصر الرابع), و لاعبي جناح سريعين و ضاربان جيدان, و مهاجم هداف يحسن اللعب بالرأس جيد.

– يلاحظ أن نظام اللعب 4–1–4–1 التي يفضلها بعض المدربين, ليست الا أكثر من نسخة دفاعية مستخرجة من نظام 4–3–3. في نظام اللعب 4–1–4–1, هناك دائمًا لاعب مسترجع و لاعبين اثنين يصنعان اللعب و يربطان بين الخطوط, و جناحين هم لاعبي خط وسط لديهما نزعة هجومية و القدرة على القيام بالأدوار الدفاعية و تحمل الحمل الدفاعي و الضغط.

– عموما ان انتشار دفاع أربعة لاعبين ودفاع عن المنطقة في الوقت الحاضر اصبح كثير الاعتماد من قبل عدد كبير و متزايد من الفرق التي تعتمد على أسلوب دفاع المنطقة بناءً على خط متكون من أربعة لاعبين يغطون بعضهم البعض و يتحركون وفقًا لوضعية الكرة. و بالتالي فإن ثقافة اللعبة في المنطقة هي السائدة و لا تختلف الفرق إلا على مستوى تشكيل و تنظيم خط الوسط.

– لاعب خط وسط ذو هندسة متغيرة هذا الاختلاف في التنظيم الأساسي لخط الوسط و في تهيئة و توزيع المهام يعني أنه قد يكون من الممكن تواجد ثلاثة أو أربعة أو خمسة لاعبين يشغلون خط الوسط لسبب و نتيجة منطقية: ان عدد اللاعبين المأثرين و المتواجدين في خط وسط الميدان (كثافة عددية) و الادوار التي يقومون بعملها يتوقف على عدد اللاعبين الذين يتواجدون في الهجوم.

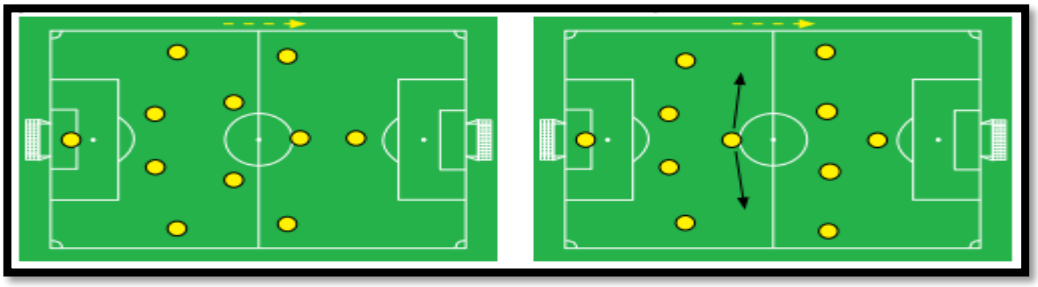
4–8–1–2) خطة اللعب 4–4–2: ان نظام اللعب 4–4–2 (أربعة مدافعون، أربعة لاعبي خط وسط, مهاجمان) أحد الأنماط و الخطط الكلاسيكية في كرة القدم الحالي, و تأتي في شكلين: الشكل الكلاسيكي 4–4–2 ، على اليسار, و 4–4–2 التي يطلق عليها بالانجليزية الماس (على اليمين). من حيث الدفاع و الهجوم , هذان الشكلان متطابقان (قلبي دفاع, ظهيرين, و اثنان مهاجمان), اما الفرق فيكون في وسط الميدان:

– في نظام 4–4–2 الكلاسيكي، يتكون وسط الميدان من لاعبي خط وسط دفاعيين: و بشكل عام احدهما موزع و الاخر مسترجع كرات, كما يوجد أيضًا لاعبان مهاجمان على الخط, أحدهما على اليسار والآخر على اليمين, و هما مسؤولان عن بناء اللعبة و الربط بين اللاعبين المهاجمين الآخرين سواء على الأجنحة أو في الوسط. أما لاعبي الوسط المدافعين فلديهما امكانية التواجد على الأجنحة أيضا, لكن يكون لديهم تعليمات دفاعية يحترمانها.

– في نظام 4–4–2 الماسية (التي يمكن ان تكون على شكل 4–3–1–2 أو 4–1–3–2 اعتمادًا على خصائص اللاعبين المستخدمين), والتي تُلعب إما بلاعب خط وسط دفاعي محوري و محاط بلاعبي وسط يعملان على الربط بين الخطوط و لاعب أمامهما يكون لاعب وسط محوري و ذو نزعة هجومية, أي بثلاثي متوسط ميدان دفاعي و لاعب خط وسط مركزي (محوري) دو نزعة هجومية يصنع اللعب و الفرص

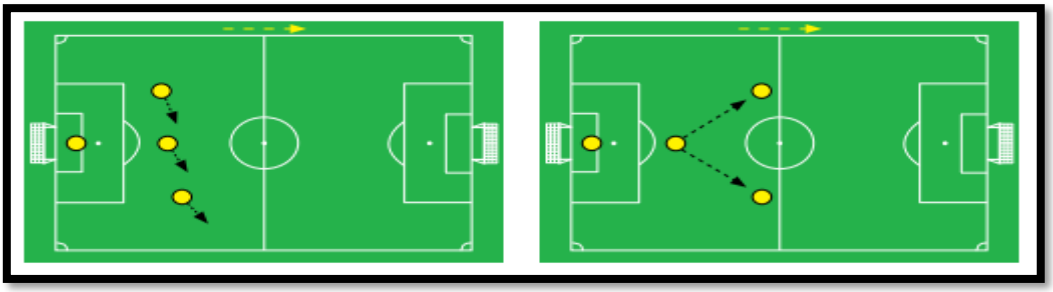
للمهاجمين ("صانع ألعاب") ، حتى لو كان هذا التعيين يشير إلى دور و ليس توزيع اللاعبين فوق الميدان, الا انه يجب أن يكون ركيزة الفريق (صانع) حاسمًا بشكل خاص في تمريراته للمهاجمين من أجل التعويض عن عدم وجود لاعبي خط وسط حقيقيين للتغطية. في هذا الرسم التخطيطي سيكون لاعبي خط الوسط الدفاعيين عمومًا هم لاعبو خط وسط مسترجعين في موقع محوري و اثنين من لاعبي خط الوسط المتتابعين يقومان بشغل الممرات و ملأ الفراغات, ولكن بمظهر دفاعي أكثر بكثير من لاعبي خط الوسط المتمركزين و المتواجدين على الخط في نظان 4-4-2.

4-1-8-3) خطة اللعب 4-2-3-1: ان نظام اللعب 4-2-3-1 (4 مدافعين، 5 لاعبي خط وسط، مهاجم واحد) هو نظام له نفس أهداف نظام 4-3-3, حيث يهدف إلى خنق الخصم في وسط الميدان باستخدام لاعبي خط وسط دفاعيين، بشكل عام اللاعب الذي يقوم بالربط بين الخطوط و حامل الشعلة و القيادة و الذي يقوم عمل الربط و استرجاع الكرة بشكل جيد (من خلال نشاطه، و دوره في استعادة أكبر عدد ممكن من الكرات). خط الوسط هو مربع 4-4-2 الذي يضاف إليه لاعب خط وسط مهاجم مسؤول عن تنشيط اللعبة ولديه الرؤية والتقنية اللازمتين لخلق فرص حقيقة سانحة للتهديف. يتم تحريك الهجوم بواسطة مهاجم هداف واحد فقط ومع ذلك يدعمه ثلاثة لاعبي خط وسط تكون لديهم نزعات هجومية. حيث يمكن من خلال هذا التشكيل استعراض قدرات صانع الألعاب. وفي هذا النظام يتمتع لاعب خط الوسط المحوري ذو النزعة هجومية بالكثير من النشاط الرأسي والحرية في اللعب.



الشكل 21: يمثل أنظمة اللعب في خطة 4-2-3-1. (Livre football des jeunes, p107).

- التنظيم مع ثلاثة مدافعين مركزيين, حيث لا تزال بعض الفرق تستخدم هذا النمط و الاسلوب إما في بعض الأحيان للمباراة, أو كنظام أساسي, ان الدفاع لذي يعتمد على ثلاثة مدافعين مركزيين يكون فيه المدافعون: إما في منطقة و تكون التغطية بينهم متبادلة, أو مع لاعبين في الامام و لاعب حر يتوسطهما. إن في هذا النوع من الأنظمة تؤثر نوايا ومؤشرات لعب الفريق.

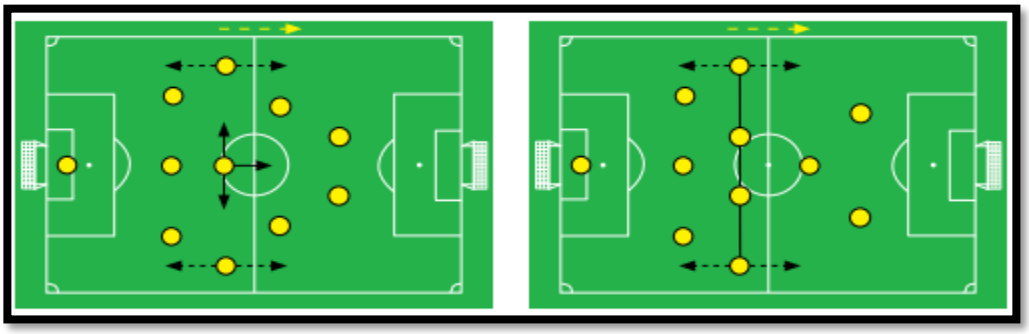


الشكل 22: يمثل خطة 4-2-3-1 بواسطة 3 مدافعين. (Livre football des jeunes, p107).

4-1-8-4) خطة اللعب 3-5-2: ان نظام اللعب 3-5-2 يمكن أن يصبح بسهولة نظام دفاعي بحت على شكل 5-3-2, حيث لاعبي الاروقة يتمركزون أكثر على مستوى المراكز الثلاثة. هذا التشكيل مشابه جدا لخطة 3-5-2 لكنه يستخدم المزيد من ظهيرين ذات نزعات دفاعية أكثر، على عكس خطة 3-5-2 , وعموما يتم استخدام هذا التشكيل من قبل الفريق عندا يكون الخصم قوي وحذر للغاية.

تقدم خطة 3-5-2 عدة خيارات في الوسط: النسخة الهجومية مع اثنين من لاعبي الوسط الدفاعي أمام الدفاع ورسم ثلاثية متحرك لدعم المهاجمين في الامام، والنسخة الدفاعية تتألف من أربعة لاعبي خط وسط مسترجعين يشكلون خط مستقيمين أمام الدفاع وقائد محوري واحد خلف المهاجمين.

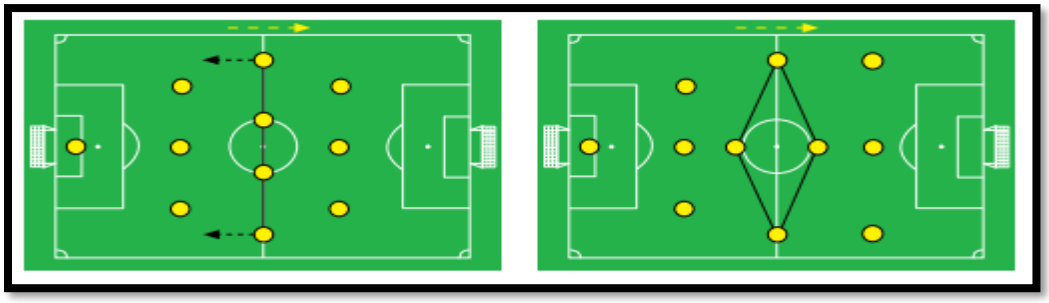
- خطة اللعب 3-5-2 هي ذات طابع هجومي أكثر قليلا من 5-3-2. وبدلا من تعزيز الدفاع من اثنين من اللاعبين الذين يأتون لدعم الوسط، يجب محاولة خلق فائض في وسط الملعب مع لاعبين اثنين تكون لديهم نزعة هجومية أكثر والقدرة على الجري والتحول السريع بالكرة.



الشكل 23: يمثل نظام اللعب 3-5-2 و 5-3-2. (Livre football des jeunes, p108).

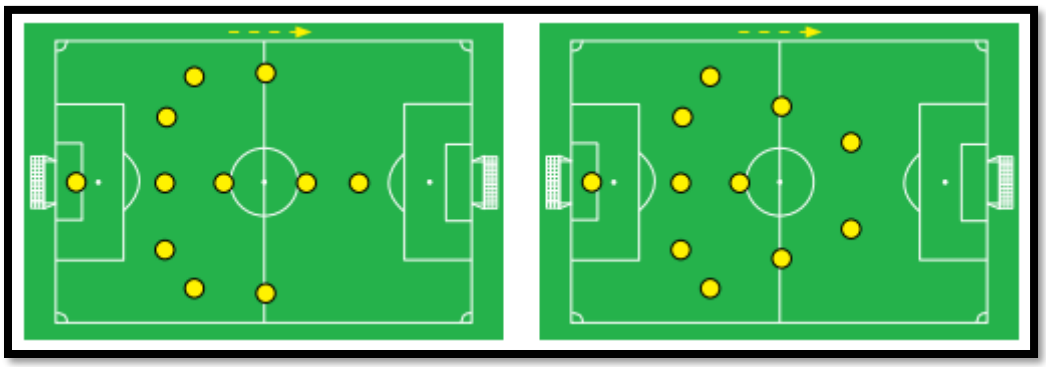
و يعد هذا النظام مطابقة تقريبا لخطة 5-4-1 من حيث تمركز اللاعبين, و لكن بنزعة هجومية اكثر في السلوك الاداء, هذه الخطة في تشكيل 3-4-3 تشمل خط من ثلاثة مدافعين محوريين, و في الوسط نجد لاعبي ارتكاز ذو نزعات دفاعية للاسترجاع و نزعات هجومية للربط بين الخطوط و صناعة اللعب و مساندة المهاجمين و ظهيرين لهما القدرة على تجاوز الخصم و التصويب و ارسال و لعب الكرات في العمق, اما الجناحين الموجودين في الهجوم و التحرك الى الامام و نحو المركز. وعلى الرغم من أن هذا الأسلوب يمكن أن يوفر تنوعا كبيرا وأن يسمح بخلق فائض في لاعبين خلال مراحل حيازة الكرة, فإن هذا الأسلوب يضع فوق كل شيء و يعتمد على عكس الهجوم و الاختراقات من قبل الأجنحة و الظهيرين.

ان لاعبي الخلف الهجوميين يقوم بدفع لاعبي الأجنحة إلى العمق أو في بعض الأحيان يكون الظهير.



الشكل 24: يمثل خطة 3-5-2 في شكل نظام 3-4-3. (Livre football des jeunes, p108).

ان التشكيل الدفاعي المطلق (5-4-1) يتم تطويره عادة من خلال المباراة من قبل الفرق التي حققت بالفعل ما يكفي من الأهداف, أو بهدف تجنب الهزيمى بأي ثمن و العمل على تنظيم الهجوم المضاد. و في هذا التشكيل 5-4-1 نجد في كثير من الأحيان دفاعا يتكون من أربعة مدافعين مع إضافة إلى لاعب حر يقوم بسد المساحات و الثغرات و قطع الكرات المحتملة في العمق. ويمكن ان يتم ترتيب و تنظيم الوسط مثل لاعبي الوسط المستقيم في نظام 4-4-2.



الشكل 25: يمثل خطة اللعب 5-4-1 وأشكالها. (Livre football des jeunes, p109).

4-9) الفترات الأساسية في مباريات كرة القدم:

4-9-1) المحافظة على الكرة في مواجهة التقدم: في هذه المرحلة يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة الاحتفاظ بالكرة من خلال مختلف تحركات لاعبيه فوق ارضية التي تكون منسجمة و بتأني و تركيز شديد مع العمل على جس نبض المنافس لاخراجه من منطقته و خلق ثغرات في دفاعه, أما الفريق الاخر فيقوم بقراءة معمقة و تتبع لحركات الخصم من اجل قطع و انتزاع الكرة من الفريق الحامل لها و لمواجهة تقدمه.

4-9-2) خلق الثغرة في الدفاع في مواجهة إسترجاع الكرة: دائما الفريق الأول و باعتبار أنه في مرحلة المحافظة على الكرة يبحث في مرحلة متقدمة من المنافسة على خلق الثغرة في دفاع الفريق الثاني، في هذه الفترة يقوم الفريق الأول دائما بمجازفات لهذا الغرض الأخير بحيث يمكن أن تؤدي إلى فقدان الكرة في نفس الوقت يمكن للفريق الثاني أو المنافس أن يستغل هذه الفرصة من أجل استرجاع الكرة.

4-9-3) تسجيل الهدف في مواجهة حماية المرمى: إذا نجح الفريق الأول دائما في خلق الثغرة في دفاع الفريق المنافس فالمرحلة الثانية تكون البحث عن تسجيل الهدف هذه الأخيرة ربما تحتاج إلى مهارات تقنية عالية ويمكن أن تلعب العوامل النفسية دورا فعال في هذه المرحلة، في حين يبحث الفريق الثاني عن حماية المرمى الخاص به بكل الوسائل و يلعب حارس المرمى دور كبير جدا في ذلك.

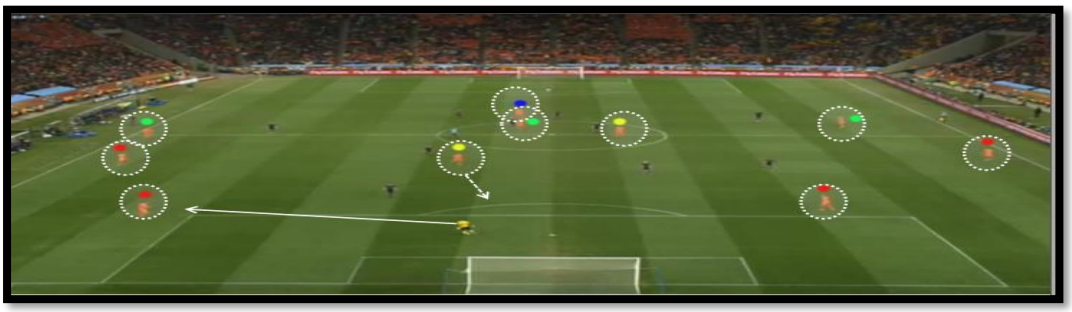
4-9-4) أما الاتحاد الفرنسي لكرة القدم والممثل للمدرسة الفرنسية فيرى حسب مكونيه أن مراحل اللعب في كرة القدم تتمثل في المراحل التالي:

- وتتمثل مراحل اللعب الهجومي فيما يلي:

4-9-4-1) مرحلة الاحتفاظ وتدوير الكرة والانتقال بها نحو: وتتمثل أهم هذه المرحلة في:

- اللعب بالحركة من اجل فتح مساحات.

- العمل على تمديد الخطوط الدفاعية في العمق و على العرض.
- انظر للعمق – اللعب إلى الأمام في فترات و على الأجنحة.
- ملئ مساحة اللعب في العرض و العمق.
- العمل دوما على خلق مشكلة في العمق.
- التمركز في الوقت الحاسم و المناسب بين الخطوط و بين فترات و في الاجنحة كذلك.



الشكل 26: يمثل مرحلة الاحتفاظ و تدوير الكرة.

- اللعب في الحركة لإعطاء الوقت للتقدم للأمام من خلال و الارتكاز و التمرير و الاستيلام.
- القيام باداء في التوقيت المناسب، و الارتكاز و التمركز بين الخطوط و العمل على كسر الخطوط.
- القيام باداء والتحرك مع التمرير و الاستلام.
- اللعب دائما في حركة دائمة من اجل اعطاء وقت للتقدم للأمام من خلال التدوير و التناقل السريع للكرة بين اللاعبين و اخراج لاعبي الخصم من اماكنهم.
- القيام بتدوير و تناقل الكرة بسرعة من اجل خلق خلل و عدم استقرار لدى الفريق الخصم.
- تعميم الكرة بسرعة لخلق تحول اللعب في الحركة عن طريق ربط إجراءاتها سلسلة.
- اللعب في حركة و العمل على تقييد و توجيه الاداءت.
- القيام بسلسلة من التمرير و الاستلام, ثم يقوم بطلب الكرة كرة اخرى.
- السيطرة على الكرة – أخذ الكرة نحو الهدف في حركة.
- اللعب لخلق الشك و عدم اليقين لدى الخصم و اعطاء الثقة للزملاء في الفريق.
- العمل على تنظيم عملية تدوير الكرة.
- إنشاء أو الحفاظ على البدائل و الحلول المتوفرة و المفضلة (لعبة قصيرة – لعبة طويلة), حسب ما تقتضيه وضعيات اللعب و تمركزات مدافعي الفريق الخصم.

الشكل 27: يمثل مرحلة تناقل و تدوير الكرة و نقلها للأمام من خلال مختلف الاداءات التقنية.

4-9-4-2) مرحلة خلق عدم التوازن: و تتمثل أهم النقاط الخاصة بهذه المرحلة في:

- اللعب و القيام بتحركات مستمرة من أجل خلق وقت للتنقل للأمام من خلال تطبيق.
- الدور المفتاحي الذي تلعبه عملية طلب الكرة في العمق و بشكل عكسي.
- القيام باداء من خلال طلب الكرة بشكل عكسي في ظهر المدافع بالاعتماد على تمرير الكرة في العمق.
- القيام باداء بين فاصلة في ظهر منتصف ميدان الفريق الخصم من خلال تمرير الكرة بشكل عكسي.
- العمل على الحفاظ على التمركز المرتفع بين خطي الدفاع من أجل الربط والجمع.
- اللعب دوما في حركة لخلق مهلة للتنقل للأمام من خلال تحديد و أخذ و توظيف السرعة (الكرة الدورة), مع التركيز الكبير على سرعة تدوير و تناقل الكرة.
- العمل على دفع دفاع الخصم الى التمركز في منطقة ما من أجل اللعب في منطقة الضعف.
- العمل على تنظيم عمليات التباديل بين 2 أو 3 لاعبين من أجل تحرير المنطقة.
- العمل على دفع دفاع الخصم الى منطقة ما من خلال الاعتماد على اللعب العمودي للتحول الى منطقة أقل كثافة، و بذلك العمل على خلق عدم اليقين لدى الدفاع خاصة في ظهر المدافعين، بدلا من حركة الكرة.
- مضاعفة البدائل والحلول و الاقتراحات: لعب قصيرة – لعبة طويلة. لعب مباشر – غير مباشر, أو مضاعفة الخيارات لحامل الكرة: اللعب في ظهر المدافعين, أو الرفع و تغيير الريتم و إيقاع اللعب (تداول الكرة – لعبة في فترات و الحدود).
- اللعب في الحركة لخلق الفضاء و المساحات من خلال التمدد – الانتشار الخطوط الدفاعية, و النظر دوما نحو العميق – اللعب في ظهر المدافعين, أي التشكيل الدائم و المستمر لمشكلات في العمق, مع زيادة مساحة اللعب في العرض و لكن خصوصا في العمق.
- خلق زيادة عددية هجومية في الحركة – كثافة عددية و لكن مطلقة.
- القيام بتسمير مدافع في الخارج من اجل السماح للزميل بالانطلاق.
- العمل على التنسيق في الوقت المناسب بالنسبة للعب المترابط في المثلثات ثم الانطلاق.
- اللعب بترابط في تنظيم واضح.
- اللعب في حركة و تغيير و تمويه و القيام بالسلاسل (1-2 أو 1-2-3).
- القيام بسلسلة من التمرير و المتابعة.
- التحكم في الكرة – و وضع و أخذ الكرة نحو الهدف في وضعية حركة لجميع اللاعبين.

4-9-4-3) مرحلة الانهاء: و تتمثل أهم النقاط الخاصة بهذه المرحلة في:

- اللعب في حركة أجل إعطاء وقت للتقدم للأمام من خلال أداء.
- توقع لكيفية ايصال الكرة الى مرمى الفريق المنافس **(المسار)** و بالتالي تشكيل خطورة عليهم.
- قطع المسار قبل المدافع.

- القيام باداء أو بما يسمى على ارض الواقع **(تغيير الاتجاه)** و الذي يكون توجهه حسب ما يتعلق بمسار الكرة.
- العمل على اللعب في منطقة الاستقبال **(استقبال الكرة)**.
- اللعب لخلق عدم اليقين (المكانية والزمنية) لدى ظهر المدافعين قبل البدء في الانتقال للأمام.
- اللعب في ظهر المدافعين، والقيام بالتحرك مقابل الكرة دوما.
- القيام بالتحرك في ظهر المدافع.
- مضاعفة الخيارات لحامل الكرة (1, 2 و حمل الكرة و نقلها, اللعب في منطقة الجزاء).
- التغيير في وتيرة و ريتم الجري سواء لحامل الكرة أو الذين هم بدون كرة.
- اللعب في حركة من أجل احتلال مساحات أكبر في المنطقة الحقيقة للعب **(منطقة الخطر)**, أي احتلال و ملئ و الاستحواذ على المناطق الرئيسية او المفتاحية للعب.
- العمل على تنسيق تحركات اللاعبين لاحتلال منطقة الحقيقة **(منطقة مرمى المنافس)**.
- البحث عن زوايا مفتوحة أمام الهدف.

4-10) التفكير الخططي لدى لاعب كرة القدم:

وقد عرفه عبد الرزاق على أنه: ذلك النوع من التفكير الذي يقوم به لاعب كرة القدم فوق الميدان سواء خلال المباراة أو خلال التدريبات, و الذي يمكنه و تتأسس عليه مختلف الاستجابات من الرياضي, حيث يلعب دورا مهما في اداء اللاعب حيث يعكس مدى مقدرة اللاعب على تطبيق الخطط و مواجهة الخصم من خلال قدرته على استيعاب المواقف المتعددة خلال المباراة و تحليلها ثم سرعة التنفيذ **(مؤيد عبد الرزاق, 2010, ص107-108)**, و يطلق على هذا المفهوم كذلك مصطلح "الذكاء الخططي", حيث يعتبر في نظر الكثير من المتطلبات و الخصائص الهامة و الرئيسية للاداء الرياضي, و يعبر هذا المفرد عن مجموعة العمليات العقلية (سرعة التقدير – تفكير – التحليل – التنفيذ – التوقع – التصور ... الخ), و التي تؤدي أدوار مهمة في اللعب و التنافس فوق ارضية الميدان و تنفيذ مختلف الخطط و انظمة اللعب بسرعة و فعالية, اي اتخاذ القرار التكتيكي الخططي الصحيح و المناسب بصورة سريعة و دقيقة بما تفرضه تحركات الخصم بعد تحليلها, حيث تعتبر هذه القدرات المتمثلة في: سرعة التفكير و التوقع لتحركات الخصم و اتخاذ القرار السليم ثم التنفيذ السريع و الصحيح, من الصفات و المميزات للاعب المستوى العالي في كرة القدم الحديثة. **(محمد شوقي واخرون, 2017, ص87)**.

ان مختلف المواقف التي يمر بها اللاعب خلال مباريات كرة القدم تستدعي أن تكون له القدرة على سرعة التفكير و قراءة و توقع تحركات و أفعال المنافس و من ثم السرعة في اتخاذ و تنفيذ القرار اللازم و المناسب لعرقلة المنافس و ضبط تحركاته و بالتالي الحد من خطورته, حيث أن صحة هذه القرارات من عدمها تتوقف على قدرات و خبرة اللاعب في حد ذاته و يظهر هذا من خلال القدرة على التركيز و الانتباه و تتبع تحركات الفريق المنافس طيلة أطوار المباراة, و هذا ما أكده طبيل محمد حين قال: ان كرة القدم تحتوي

طيلة فتراتها على مجموعة من المواقف و الحالات المتغيرة أثناء اللعب, حيث يتطلب ذلك تركيز عالي من اللاعب و الاستمرارية في ملاحظة و متابعة تحركات زملائه و الخصوم ثم يقوم بتحليل الموقف ثم تتكون له فكرة عن الموقف فيتخذ القرار المناسب الذي يتم تطبيقه بقوة و سرعة و فعالية عالية.
(مؤيد عبد الرزاق, 2010, ص107-108)

4-11) مبادئ اللعب الهجومية الأساسية في لعبة كرة القدم:
تتمثل أهمية و هدف هذه المبادئ الى ادخال دفاع الفريق المنافس في مرحلة شك و عدم الثقة و نقص في التركيز و دفع مدافعيه الى ارتكاب الاخطاء و تركهم لاماكنهم و خلق الفراغات و الثغرات في دفاع, حيث تقوم هذه المبادئ على 3 أسس و هي:
4-11-1) المساحة: من خلال ملئ واللعب داخل المساحات و الفراغات و التي تتواجد و يتركها لاعبي دفاع الفريق المنافس و استعمالها من خلال التمرير و اللعب في ظهر و خلق المدافعين و العمل على خلق و صناعة الفرص السانحة للتسجيل و بالتالي تشكيل الخطورة على مرمى الفريق المنافس.
4-11-2) الوقت: من خلال التحركات و الانطلاقات السريعة للاعبين, السرعة في نقل الكرة للأمام و تنفيد مختلف الهجمات السريعة, مع العمل بمبدأ الوقت المناسب في التقدم للأمام و عمل التمريرات القصيرة و المتوسطة و الطويلة في الوقت الصحيح المناسب و بكفاءة عالية.
4-11-3) الفاعلية: من خلال التحركات الفعالة للاعبين في الفراغات و المساحات الموجودة في دفاع المنافس و استغلالها أحسن أستغلال, و اللعب بين الخطوط و نقل الكرة للأمام بفعالية تامة تادي بلاعبين الخصم الى ارتكاب الأخطاء و ترك مراكزهم و بالتالي خلق فرص فعالة و حقيقية للتسجيل, مع العمل على خلق زيادات عددية يكون فيها غلبة للاعبي الفريق الحائز على الكرة على حساب لاعبي الخصم مما يعطي و يزيد الضغط على الفريق المنافس و بالتالي هجوم فعال أكثر.
- كل هذه الامور مع عامل التوقع و التصور للحلول الممكنة + السرعة في تدوير الكرة و نقلها نحو الامام + التغيير في الريتم = يؤدي الى زعزعة استقرار دفاع الخصم و بالتالي هجوم ذو فعالية أكبر.

4-12) الهجوم في كرة القدم: هي عبارة عن الخطط الهجومية التي يقوم بتكوينها اللاعبون حيث تمثل تكوين هجوجي منظم بين اللاعبين, حيث يتحركون بشكل منظم و بتوافق للقيام بمجموعة من الاداءات الو الجراءات الفنية و التكتيكية باتجته مرمة الفريق الخصم بهدف خلخلة دفاعه و ايجاد ثغرات يمكن من خلالها استغلالها و احراز اهداف منها, حيث يتطلب ذلك التمتع بدرجات عالية من اتقان الاداءات و المهارات الفنية المهارية و الخططية و سرعة تطبيقها و تجسيدها على أرض الواقع بفعالية كبيرة بين خطوط لعب الفريق المنافس **(حسن أبو عبده, 2001. ص176)**, من خلال تحركاتهم بوعي و تفاهم و انسجام و الادراك الجيد لمواقف و ظروف اللعب و متطلبات المباراة و قيام كل لاعب فوق الميدان بدوره و الاستغلال الأقصى لقدراتهم الحركية و المهارية و الخططية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس خلال مرحلة الهجوم بهدف تحقيق الفوز و احراز أكبر عدد من الاهداف الممكنة. **(حسن أبو عبده, 2001. ص179)**.

– يعتبر الهجوم من أقوى و اشد جوانب الابداع في كرة القدم الا انه من وجهة نظر أخرى هو أصعب الامور تطبيقا و تجسيدا فوق أرضية الملعب, و يذكر مفتي ابراهيم حماد أن الهجوم يعني التي تكون فيها الكرة بحوزة الفريق المهاجم و تتاح له الفرص العديدة خلال المباراة و التي يجب استغلالها و محاولة الاستفادة منها و هذا ما يخلق جو التنافس الدائم بين الفريقين طيلة زمن المباراة بهدف تحقيق الفوز, حيث يذكر طه اسماعيل و اخرون أنه: في حالة استحواذ الفريق على الكرة يصبح جميع اللاعبين مهاجمين سواء من يمتلك الكرة أو اللاعبين الاخرين من خلال اكتساب و البعث عن المساحات الخالية التي يمكن لزملائه من خلالها الاستفادة منها في الوصول الى مرمى الفريق المنافس, لأنه من متطلبات كرة القدم الحديثة انه على اللاعبين التحرك دائما و البحث عن مساحات خالية و ايجاد الثغرات و اعطاء الحلول لحامل الكرة, حيث أن اللعب بدون كرة يعتبر الآن من أهم بكثير و أكثر بذلا للجهد من اللعب بالكرة.

(عبد الكبير كمال, 2019, ص77).

يرى محمد فاروق يوسف صالح أنه: حين امتلاك الكرة من فريق معين فأن ذلك يعني أنه في وضعية الفريق المهاجم و ان جميع الاداءات و التحركات التي يقوم بها اللاعبون سواء كانت بالكرة او بدونها إنما هي اداة تستعمل في الاداءات الخططية سواء كانت فردية أو جماعية و يكون الهدف النهائي في الحالتين تسجيل الاهداف في مرى الفريق الخصم. **(محمد فاروق يوسف, 2011, ص22–23).**

– و يذكر **ليما 1999** في كتابه ان: الهجوم غالبا ما يتم بناؤه من الخلف أي في الثلث الدفاعي للملعب حينمت يقوم الفريق باسترجاع و استخلاص الكرة من الفريق المهاجم أو انقاذ المرمى من هدف من خلال تصدي حارس المرمي للتسديدات و التصويبات و الفرص التي يقوم بها الخصم, فيتم اعادة تنظيم الخطوط و بناء الهجوم من خلال توزيع الكرة لأحد لاعبين حيث يستلمها و يمررها الى احد زملائه و يتم تدويرها بين اللاعبين لعمل هجمة منظمة و فعالة, و ايا كانت سيناريوهات و مجريات المباراة فان قدرة الفريق على نقل الكرة للامام من الخلف و التقدم بأمان و بشكل منسجم و مترابط و سلس توفر هجوم منظم و ناجح.

.(Lima R.P, 1999, p123)

4–13) جماعية الاداء و الانجاز الفردي: يذكر طه اسماعيل و اخرون أن: اللعب الجماعي و الموهبة الفردية شيئان متداخلان و مرتبطان ببعضها البعض لضمان سير اللعب بطريقة جيدة و فعالة, حيث أن لعبة كرة القدم قائمة على العمل الجماعي المشترك و التبادل في الادوار سواء بالكرة أو بدونها, في مرحلة الدفاع او في مرحلة الهجوم, كما أن الادوار و الواجبات الفردية و الموهبة بصفة خاصة (القدرة على الابداع) من الجوانب المهمة في اللعب و التي لا يجب ان يتم اهمالها أو منعها من الظهور بحجة البحث عن العمل الجماعي بل في الأصل أن نجاح العمل و التنظيم الجماعي للفريق يعتمد على مستوى تمتع الافراد بمختلف القدرات الفردية التي يتم توظيفها ضمن منظومة جماعية او ضمن موقف معين عندما يحتاج الفريق الى حلول فردية في وضعيات و مواقف لعب معينة يكون فيها فريقه في ضغط أو غير دار على ايجاد حلول و اختراق دفاعات الخصوم, و يعتمد الهجوم على التحركات الخططية التالية:

4-13-1) الهجوم المضاد: وهو ذلك الهجوم السريع والخاطف والتي يتميز بصفة المباغتة للفريق الخصم وذلك بالتحول السريع من وضعية الفريق المدافع الى الفريق الفريق المبادر والمهاجم و تنفيذ مختلف المهارات التقنية بفعالية و بجودة عاليتين مثل: التمريرات الطويلة و القصيرة للمهاجمين بأقل عدد ممكن، لانهاء الهجمات مباشرة في مرمى الفريق الخصم بالتسديد القوي و السريع.

4-13-2) الهجوم الفردي: ويقصد به الهجوم الذي يقوم به لاعب واحد من خلال الاعتماد على قدراته و امكاناته الفردية الخاصة، حيث يمتاز هذا النوع من الهجومات بالمفاجئة و تنفيذ المهارات الاساسية في كرة القدم من اجل الوصول الى مرمى الفريق الخصم أو محاولة تسجيل هدف أو كسب خطأ أو حتى لمساعدة فريقه في الخروج بالكرة. **(محمد فاروق صالح, 2011, ص24-25)**, أما حسين رفاعي فيعرفها على أنها: هي مجموعة الاداءات و التحركات التي يأديها اللاعب مفرده و يجسدها على ارضية الميدان خلال المنافسة معتمدا في ذلك على نفسه و على قدراته و خصائصه الفنية و المهارية و الخططية بمحاولة تنفيذ هجوم جماعي منظم بالتعاون مع زملائه اللاعبين. **(رفاعي حسين, 2005, ص176)**.

4-13-3) الهجوم الجماعي المنظم: ويقصد به ذلك النوع من الهجوم الذي يعتمد على التحركات الدائمة والمنظمة والمترابطة والمنسجمة بين اللاعبين بحيث تكون هذه التحركات مقصودة وهادفة كخلق مساحات و ثغرات في دفاع الخصم و زعزعة خطوطه أو جذب اللاعبين و اخراجهم من مناطقهم خاصة اذا كان يمارس دفاع المنطقة في الثلث الدفاعي من الملعب. **(محمد حسب الله, 2014, ص151)**.

4-14) وسائل تنفيذ الخطط الهجومية: يقول حسين عبده أن الوسائل المستخدمة في تنفيذ مختلف خطط اللعب الهجومية تمثل فن و حسن استخدام و توظيف اللاعب لقدراته و مهاراته و تحركاته في خدمة الفريق للاشتراك في تنفيذ خطط اللعب الجماعية, و كلما نجح اللاعبون في تأدية و تنفيذ هذه الوسائل بفعالية و اتقان كلما زادت قوة الخطط الهجومية للفريق **(حسين عبده, 2001, ص180)**, أما فاروق محمد فيرى أن هذه الوسائل و المهارات المستخدمة في تطبيق الخطط الهجومية هي بمثابة الأساس الجوهري الذي تبنى عليه جميع انواع الخطط الجماعية ذات الطابع الهجومي لأن نجاح اللاعب في التنفيذ و التجسيد الصحيح و الفعال لهذه المهارات يؤدي بالضرورة الى نجاح هذه الخطط الجماعية **(فاروق محمد, 2008, ص14)**, و لذاك و قبل كل شيء يجب أولا تعريف و فهم مفهوم المهارة, حيث تعرف علة أنها: قدرة اللاعب على الكرة بفعالية تامة في خدمة مختلف وضعيات و و مواقف اللعب.

وتتمثل أهم هذه الوسائل والمهارات الاساسية في التي يتم توظيفها في اللعب فيما يلي:

4-14-1) التحكم و التحرك و الجري بالكرة: تعتبر هذه المهارة الهجومية نقلا عن حسين مصطفى أحد أهم الوسائل الضرورية و الاساسية في تنفيذ مختلف الخطط الهجومية فردية كانت أو جماعية, حيث يحاول اللاعب السيطرة على الكرة و توجيهها أثناء جريه بها **(رفاعي مصطفى حسين, 2005, ص176)**, و هذا ما أكده مفتي ابراهيم حماد حين قال أنه: من الضروري ان تكون للاعب القدرة على التحكم و السيطرة على الكرة و توجيها أثناء جريه بها سواء كان أمام مدافع أو كان يجري بها في مساحات خالية نحو الأمام, حيث

يعد ذلك أمرا حيويا و مفيدا للفريق و شائع الاستخدام في مرحلة بناء الهجمة التي تسبق الهجوم خاصة اذا كان البناء من الخلف, و اذا كان توظيف هذه المهارة في الجزء العلوي من الملعب او بما يعرف بمرحلة الانهاء فان اهميتها و الحاجة اليها تزداد خاصة اذا كان الفريق المدافع يحسن دفاع المنطقة و متمركز جيدا في منطقة الجزاء مما يستدعي المهاجمة على الاجنحة و هنا تظهر أهمية و جودة هذه المهارة و التي غالب ما تنتهي بالتصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة و العرضيات نحو المهاجمين.

(فاروق محمد صالح, 2008, ص15).

ان الأهداف الرئيسية لهذه المهارة هي عملية المحافظة و الاحتفاظ بالكرة و السيطرة عليها (استيعاب للكرة) سواء في مساحات ضيقة أو مفتوحة او في مواجهة الخصم (وجود مضايقة)، من خلال عملية تدويرها أو الانطلاق و بناء هجوم جديد، بالاضافة الى اكتساب الوقت و المساحة من اجل توجيه الكرة و التخلص من المدافعين، و اكتساب الوقت كذلك من أجل الانتقال للأمام بهدف زعزعت استقرار و تمركز لاعبي المنافس و بالتالي خلق مساحات و فرص للسجيل أو أجل انهاء الهجمة في مرمى المنافس.

تتمثل الأشكال والمبادئ الأساسية لهذه المهارة في الحركة الدورانية للجسم (دوران الجسم حول نفسه من خلال قدم الارتكاز – مساعدة ودخول الأكتاف و القدمين و الحوض في الاداء)، و النظر يكون دوما نحو المركز و للأمام كذلك عند و قبل اللمسة الاولى للكرة من أجل أخذ مواقع و اعتبارات و مواقف اللعب (العوامل – الظروف) المحيطة بحامل الكرة و التي يكون قراره أو اداء مبنيا على أساسها.

كما تلعب الارتكازات دورا اساسيا في هذه المهارة حيث يجب عمل خطوة صغيرة من اجل وقفة صحيحة و دقيقة و متوازنة لقدم الارتكاز, اما الرجل الحرة أو المتحركة فتكون موازية في حركتها مع الأذرع من اجل المحافظة على الكرة و التحكم في توجيهها سواء في مساحة صغيرة أو ضيقة او القيام باداء ترويض موجه للكرة و اعطائها مسار معين في مساحة تكون مفتوحة او حتى في عملية التخلص من المدافع.

و يمثل الشكل الثاني مهارة الانتقال بالكرة التي تعتمد و تقوم على اساس المحافظة على توازن الجسم من خلال عمل الطرف العلوي للجسم (الذراعين) بطريقة سهلة حسب عملية استقبال و ترجمة المعلومة (السيالة العصبية) المتعلقة و التي يكون القرار فيها و توظيف الاداء حسب ما تقتضيه وضعيات و ظروف و مواقف اللعب مع العمل على عدم التركيز على النظر فقط بل رفع النظر للامام نحو ما يقابل اللاعب (حسب موقف اللعب), مع القيام بعمل ارتكازات حركية على مستوى مشط القدم و يكون مركز الثقل منخفض و قريب من الارض من اجل المحافظة على التوازن جيدا و يكون مفصل الكاحل مرن و حركي اكثر.

4-14-2) المراوغة: و هي قدرة اللاعب على المستحوذ على الكرة في تجاوز اللاعب المدافع باستخدام بعض الاداءات و الحركات المهارية التقنية التي تعتمد على الخداع و المباغتة سواء بالجسم كله أو بأحد اجزاءه **(رفاعي مصطفى محمد, 2005, ص103)**, حيث أن لهذه المهارة دور مهم في اللعب و تطبيق الخطط الهجومية في حالات اللعب المتعددة و المختلفة, فلا بد ان تكون هادفة ذات غرض معين و في توقيت سليم و دقيق حسب ما تفرضه ظروف المباراة, و يشترط ان تؤدى بفعالية و باتقان مهما كان نوع المهارة المأداة لأن اي ضياع للكرة قد يكلف الفريق هدف في مرماه, و تظهر أهمية هذه المهارة في المواقف الصعبة

التي يكون الفريق يعاني من ضغط ممارس من قبل الفريق الخصم, او حالات المراقبة الشديدة, حالات الدفاع رجل لرجل أي تكون هناك صعوبة في تمرير و استلام الكرة أو حتى في دفاع المنطقة, و في الحالات و المواقف التي يكون فيها تفوق عددي للمدافعين على المهاجمين يضطر اللاعب الى استخدام مهاراته الفردية للتخلص من المدافعين. **(فاروق يوسف صالح, 2008, ص15-17)**.

و يتم اداء هذه المهارة من خلال المحافظة على توازن الجسم بالذراعين و ذلك من أجل اتقان و اداء و القيام بعملية تغيير الاتجاه بكفاءة و سهولة تامة، حيث يكون الجزء العلوي من الجسم سهل التحكم فيه و له دور كبير في عملية التمويه و خداع الخصم و التخلص منه (تجاوز المنافس).

اما بخصوص عملية النظر والتركيز على الكرة فانه يجب على لاعب كرة ان لا يكون نظره منصبا على الكرة فحسب بل نحو الامام ولأعلى من أجل اخذ المغولمة وتقدير الموقف التنافسي لعمل وتطبيق الاداء المهاري للتخلص من المدافع.

وبالنسبة للارتكازات فانها تكون متحركة على مستوى مشط القدم عند التحرك والتنقل بالكرة والعقب يكوم ملتسقا بالارض و يجب أن يكون مركو ثقل الجسم منخفضا و قريبا من الارض و هذا حتى تكون عملية تغيير الاتجاه و الريتم سلسلة و سهلة، و يكون مفصل الكاحل و القدم مرنين و أكثر حركية و يكون تردد الحركات فيهما سريعا للتخلص من الخصم (سرعة التطبيق) خاصة في المسافة التي تكون مشتركة مع الخصم و تكون صغيرة و قريبة.

4-14-3) التمرير: من المهارات الأساسية التي تشكل النسبة الأكثر استخداما بين مهارات اللعب, حيث أن اتقان مختلف انواع التمريرات والقدرة على اداءها في مختلف الوضعيات بسرعة و كفاءة و تركيز عالي ذا أهمية كبيرة في اللعب الهجومي من خلال مفاجأة الفريق المنافس بالقدرة على نقل الكرة بسرعة عالية للامام و توالي الهجمات على مرماه و سرعة استرجاعها, التحكم في مجريات و ريتم المباراة من خلال كفاءة اداء التمريرات القصيرة و الطويلة بين لاعبين الفريق و نقلها بين خطوط لعب المنافس, كما يعتمد نجاح مهارة التمرير في تطبيق خطط اللعب الهجومية على الاستقبال الجيد و السليم للكرة من الزميل و باحساس تامة و عالي بالكرة و بالمكان و بتحركات لاعبي الفريق الخصم, حيث يعتبر التمرير من اهم وسائل الاساسية في تنفيذ خطط اللعب المختلفة, السيطرة على مجريات المباراة و تنفيذ الواجبات و التحركات الخططية اللازمة, كما أن اجادت هذه المهارة لدرجة الاتقان تكسب اللاعبين الثقة في الاداء و الاخذ بزمام المبادرة دوما و تزعزع ثقة الفريق المنافس و كما يجب أن تحقق الأغراض الخططية التكتيكية التالية:

1) أن تساعد على نقل الكرة الى الامام و خلق مساحات و ثغرات في خطوط المنافس, كما يجب تناقل الكرة بين اللاعبين بين خطوط لعب المنافس، مما يخلق نوع من الزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين مع العمل على خلق نوع من الانسجام في التحركات بينهم. **(محمد يوسف صالح, 2008, ص18)**.

عند اداء هذه المهارة يجب ان يكون الكتف مفتوح و موجه نحو الهدف اي اتجاه التمرير و يكون موازي و مع اتجاه القدم و في اتجاه و مكان الزميل المراد تمرير الكرة اليه, أو يمكن ايضا ان لا يكون مفتوحا و مخفي و غير موجه في نفس اتجاه القدم الممرة للكرة و ذلك بهدف خداع و قيام بتمويه للخصم و عمل

تمريرة في ظهر المدافعين و بين خطوط الفريق الخصم و بالتالي منع مدافعي المنافس من قراءة و توقع اتجاه و نوع التمريرة, مع العمل الكبير على المحافظة على توازن و عمل الذراعين.

اما النظر فيجب ان يكون للامام و للبعيد من اجل اخفاء النية و اتجاه التمرير و النظر للامام لمعرفة تمركز اللاعبين و تمركز لاعبي المنافس من اجل اتخاذ القرار الصحيح و المنافس حسب ما تفرضه وضعية اللعب, و يكون النظر منصبا و مركزا على الكرة في مرحلة أو وقت الصراع و الالتحام و في وجود المنافسين من اجل حماية الكرة اولا و تمريرها مباشرة نحو الزميل.

يجب اتخاذ خطوات تكون صغيرة وقصيرة و قريبة من بعضها البعض من اجل التمركز الفعال و المستهدف و الصحيح لقدم الارتكاز، و الجري يكون في اتجاه الامام و مقابل له و يكون سواء منحني أو مائل قليلا حسب مسافة و طريق التمرير لمعرفة تموضع اللاعبين و تمركز لاعبي الخصم.

القدمين تكونان مثنيتين قليلا (مكسورتين) عند الانطلاق و ممدوتين ومشدودتين في النهاية و بقوة (عند اداء التمرير)، مع التركيز على انخفاض في مركز ثقل الجسم الذي يجب ان يكون قريبا من الأرض, كما ان القدم الضاربة للكرة تكون مرنية و متجه للوراء عند القيام بالتمرير (للوراء قليلا أو كثيرا حسب درجة القوة و نوع التمريرة المراد القيام بها), و بخصوص مفصل الكاحل فيكون مفتوحا و مشدود و منشط و مرتكز بقوة عند التأثير او الالتحام و وجود الخصم و يتوقف عند توقف التأثير أو الاتحام.

4-14-5) التحركات الفعالية في الهجوم: و يقصد بها تلك التحركات و الاداءات الهادفة ذات الغرض المحدد التي يؤديها اللاعبون بدون كرة للمساهمة بشكل فعال و ايجابي في تنفيذ خطط اللعب الهجومية المعتمدة من قبل الفريق, حيث أن الخطة تتطلب مجموعة من اللاعبين عليهم القيام بتحركات فعالة و دون كرة حتى و لو لم يكونوا ضمن دائرة تنفيذ الخطة حتى يقوموا بتشتيت انتباه مدافعي الخصم و المساهمة في بناء الهجوم و انهائه في مرمى الفريق المنافس, او قد تهدف هذه التحركات الى المساهمة في تنفيذ خطط جديدة تكون مكملة للخطط السابقة أو تبدا بعد الانتهاء من تنفيذها و لهذا فالتحركات التي يؤديها اللاعبون دون كرة لها دور كبير في جعل اللعب ايجابيا و تنافسيا في حالات تطبيق الخطط الهجومية نحو مرمى الفريق الخصم, حيث أنه لابد من تطبيق قاعدة: مرر و تحرك و استمر في التحرك حتى لو لم تصل الكرة اليك. **(محمد فاروق يوسف, 2008, ص19)**.

4-14-6) التصويب: من المهارات الاساسية و الضرورية في تطبيق خطط اللعب الهجومية مهما كانت فردية أو جماعية، فهي تمثل العملية النهاية في انهاء الخطة الهجومية التي تنتهي بالتصويب على المرمى, فهي تمثل احد وسائل تنفيذ خطط اللعب الفردية ذات الطابع الهجومي و الذي يعد عاملا مهاريا حاسما و مؤثرا في نتيجة المباراة, و يتم اداء مهارة التصويب سواء بالقدم أو الرأس و نظرا للأهمية الكبيرة التي تحظى بها هذه المهارة نجدها تأخذ مساحات و حيز كبير و واسع في الوحدات و البرامج التدريبية لمختلف الأصناف و الفئات العمرية. **(رفاعي حسين مصطفى, 2005, ص180)**.

4-15) خطط اللعب الهجومية في كرة القدم: ان لاعب كرة القدم الذي يمتلك المعرفة و الخبرة الفنية و القدرات البدنية و المهارية العالية و يكون ذا ذكاء فني و تكتيكي و يمتلك قدرة كبيرة و عالية على قراءة خطط و تحركات الخصوم و يحسن التصرف في اغلبية مواقف اللعب, بالاضافة الى تحليه بالصلابة النفسية في مختلف ظروف المباريات, تكون له المساهمة الكبيرة في تحقيق الأهداف المسطرة بفعالية و يستطيع التفوق مع فريقه و الحصول على نتائج جيدة, كل هذه الامور و القدرات تندرج ضمن منظومة واحدة و متكاملة تعرف بمصطلح التكتيك في كرة القدم, حيث يعرف على أنه: مختلف طرق اللعب سواء في الدفاع أو الهجوم الفردية كانت منها أو الجماعية, و التي تيم تجسيدها من طرف اللاعبين فوق ارضية الميدان للحصول على النتائج الجيدة, فهو أخد العوامل التي تطور اللعبة و تفضي عليها الروعة و الجمال, فالارتقاء بمستوى الانسجام و التوافق في التحركات بين اللاعبين يعطي اداء جماعيا راقيا و ممتعا و هذا الاداء يتطلب التحسين و الارتقاء بمسمتوى الصفات البدنية و المهارات التقنية و القدرات النفسية, هذا كون سرعة و كثافة و ريتم المباريات اصبح مرتفعا جدا مما فرض ضرورة اداء مختلف الاداءات الفنية و الخططية بقوة و سرعة عاليتين و باساليب مختلفة و في اي جزء من اجزاء الملعب لذا يجب العمل على رفع مستوى القدرات و المتطلبات المتعلقة باللعبة و تعزيز التعاون بين اللاعبين, و تشمل هذه الخطط الهجومية في اللعب على: **(موفق اسعد محمود, 2009, ص95-96)**.

4-15-1) التكتيك الفردي في الهجوم: و يقصد هنا مجموعة التحركات و الاداءات المختلفة التي يؤديها اللاعب بمفدره و ضمن منظوم أو خطة جماعية تساهم في التأثير على نتيجة المباراة من خلال التخلص من الخصم أو خلق المساحات و الثغرات في دفاع الخصم أو بين خطوط الفريق المنافس بالتالي تقوية التكتيكات و الخطط الهجومية, و يقوم هذا التكتيك على مستوى قدرات و امكانيات الفرد الشخصية من مهارات فنية تقنية و ذكاء خططي و مستواه من القدرات البدنية و قوة شخصيته و صلابته النفسية.

ان تحسين امكانيات اللاعب و زيادة قدرته على استغلال و توظيف مهاراته التقنية في الهجوم و ضمن مجموعة او منظومة خططية متكاملة و منسجمة يتم التدرب عليها بصورة متدرجة مع مراعاة أن هذه المنظومات و الخطط الهجومية و تدريباتها تتطلب درجات عالية من التركيز و مراعاة خصائص كل لاعب و خاصة النفسية منها مع العمل على تطويرها و تقويتها, حيث أن نجاح اللاعبين في القيام بتطبيق و تجسيد تلك التحركات و التكتيكات و الخطط الهجومية في مختلف مواقف اللعب خاصة في الظروف الصعبة التي يمر بها الفريق مثل: الضغط العالي او حالة التخلف في النتيجة, هنا تظهر أهمية هذه الخصائص و السمات النفسية للاعبين في تطبيق خطط اللعب هذه في الظروف حيث يتوقف ذلك على بعض المرتكزات و المواصفات النفسية العالية و الصلبة التي يمتلكها اللاعبون مثل: الشجاعة و الارادة و العزيمة القدرة على المبادرة و المجازفة, و تتمثل أهم الوسائل المستخدمة في تطبيق الخطط الهجومية الفردية على ما يأتي:

4-15-2) الهجوم الفردي بدون كرة: و يتضمن هذا النوع: الهجوم دون الكرة أي يتلخص ذلك في مجموعة التحركات في المساحات و استغلال الفراغات و الاجنحة و الضغط على الخصم و مشاغلته و

خلق زيادة عددية في الهجوم و هذا لاعطاء الفرصة لحامل الكرة لخلق فرص أكبر و افضل, حيث أن الانفتاح يتم عن طريق الحركة الدائمة في مختلف الاتجاهات لتوفير فرص لامكانية استيلام الكرة و اعادة تمريرها بين لاعبين الفريق الواحد, و على اللاعب أن يفهم وضعيات اللعب و الوقت و المكان المناسبين للقيام بعملية الانفتاح مع العلم أن هذا الامر يتطلب القوة و السرعة العالية في التنفيذ.

(موفق اسعد محمود, 2009, ص100-101).

4-15-3) الهجوم الفردي بالكرة: و تضم هذه العملية القيام بالهجوم من خلال لمس الكرة, حيث تتم هذه العملية عن طريق الاداءات و المهارات التقنية التالية:

4-15-3-1) الدحرجة: هي عملية الاستحواذ على الكرة من قبل اللاعب الحامل للكرة مع امكانية التحرك بها في جميع الاتجاهات مع او بدون الحاجة الى امكانية تحويل اللعب, حيث أن عملية دحرجة الكرة بسرعة له اهمية بالغة في لعبة كرة القدم و يتوقف نجاحها على المدى الذي يتمكن اللاعب الحامل للكرة من التقدم بها للأمام نحو الهدف, هذا كون اغلبية الأهداف التي يتم تسجيلها في مباريات كرة القدم تاتي بعد القيام اداء الدحرجة السريعة بالكرة ثم التهديف نحو المرمى, ذلك أن اللاعب الذي تكون له القدرة على اجتياز خصمه بالدحرجة السريعة يؤدي الى خلق فراغات و مساحات في دفاعات الفريق المنافس و بالتالي زيادة نسب احراز الاهداف, و اللاعبون الذين يمتلكون هذه القدرة و الميزة لهم اهمية كبيرة في الهجوم خاصة في الثلث الأمامي من الملعب اي في منطقة دفاع الخصم التي تعتبر منطقة الخطر و القرب من تسجيل الهدف. **(موفق اسعد محمود, 2009, ص104).**

4-15-3-2) المراوغة و الخداع: يقصد بها مجموعة الحركات و الاداءات الفعالة و الهادفة التي يقوم بها اللاعب بالكرة من أجل المحافظة عليها أو بدون كرة من أجل التخلص من الخصم بهدف السيطرة على مجريات المباراة, حيث أنه عند قيام اللاعب بالمراوغة او الخداع فان ذلك يتلازم او يتوافق معه تحريك بعض اطراف و اجزاء الجسم بهدف التمويه و الخداع في الاتجاه المعاكس للحركة التي يرغب في اداءها بهدف مفاجئة الخصم و عدم اعطائه الفرصة لادراك الموقف و بالتالي عدم اعطاءه الفرصة للتصرف اي انها وسيلة لجعل الخصم يتوقع حركات اللاعب بشكل خاطئ و بالتالي تكون استجابة اللاعب خاطئة و من خلال ذلك يتمكن اللاعب من اظهار امكانياته و قدراته بفعالية خصوصا اذا كان يتقن العديد من انواع الخداع و المهارات الفنية للمراوغة و يحسن استعمالها قو استغلالها خلال المبارات في التوقيت و المكان المناسبين و بما يخدم مصلحة الفريق, حيث ان المراوغة ما هي الا حركات بالكرة يأديها اللاعب لتمويه و خداع للخصم بهدف التخلص منه عندما يكون هناك انعدام أو نقص في فرص التمرير أو التصويب على المرمى أو ممارسة الفريق المنافس لأسلوب الضغط على اللاعبين.

(موفق اسعد محمود, 2009, ص107-108).

4-15-3-3) التهديف (التصويب): يعد هذا النوع من الاداءات و الفعاليات من المهارات الاساسية في لعبة و رياضة كرة القدم, فعن طريقها يمكن تسجيل اهداف عديدة في المرمى و امام الخصوم كما تلعب هذه المهارة او التقنية دور كبيرا في حسم نتيجة المباريات, حيث أن مختلف التحركات و الاداءات و

الفعاليات التي يقوم بها اللاعب فوق ارضية الملعب تهدف في النهاية الى الوصول الى مرمى الفريق المنافس و التصويب نحو مرماه من خلال خلق فرصة أو فرص تكون مناسبة و ساحنة للتسجيل, اذ يعد التهديف احد الوسائل و الاساليب الاساسية للهجوم الفردي التي يتقنها اي لاعب و يستخدمها في خدمة فريقه لتحقيق هدف في مرمى الفريق الاخر.

ان مهارة التهديف او التصويب تتطلب من اللاعب التمتع بخصائص و سمات معينة لا يمكن الا ن خلالها نجاح مهارة التهديف و تتمثل هذه الخصائص في سمات الثقة بالنفس و الذكاء و الارادة و القدرة على تحمل الضغط و المسؤولية, بالاضافة الى عناصر بدنية يجب توفرها كذلك على غرار عنصر القوة و السرعة و الدقة كلها تساعد في ضرب الكرة بأقصى قوة و سرعة اعتمادا على عنصر المفاجئة و توجيهها بدقة عالية نحو مرمى الفريق المنافس بحيث لا يمكن للحارس صدها او ايقافها و بالتالي تدخل المرمى و يسجل هدف, حيث يقول مفتي ابراهيم حماد ان: عناصر القوة, السرعة, الدقة عناصر مطلوبة في التهديف و نحظى جميعها بنفس القيمة و الاهمية. **(موفق اسعد محمود, 2009, ص113).**

4-15-3-4) المناولة: تعد هذه المهارة او الوسيلة من المهارات الرئيسية في لعب كرة القدم و التي تساعد على ايجاد و خلق الانسجام و التفاهم بين أعضاء الفريق, حيث أن هذا التكامل و الانسجام يعد من الاسس العامة في اللعب الجماعي من خلال التفاهم في تبادل الكرة و الانسجام في التحركات و تبادل الماصب, حيث ان الفريق الذي يكون لأعضائه القدرة اداء المناولات بمختلف انواعها و بصورة الية و بفعالية و اتقان تكون لهم القدرة على التحكم في مجريات المباراة و اللعب بمهارة عالية و ثقة و متعة مما يزعزع ثقة الفريق الخصم و بالتالي الاخلال بتنظيمه الدفاعي و تصبح عملية اختراقه سهلة.

ان عملية المناولة و تناقل الكرة بين اللاعبين بفعالية من أهم المقومات التي تعزز الاتصال الجيد بين اللاعبين مهما كانت نوعية ادائها باي جزء من اجزاء الجسم, فكما أنه لا يوجد شيء يزعزع تنظيم و ثقة الخصوم أكثر من اتقان اللاعبين لهذه المهارة فان عدم اتقانها و اداءها في جميع الظروف كذلك يخلق نوع من الشك في نفوس لاعبي الفريق اذا فهي سلاح ذي حدين يجب العمل على تدريبها و تطويرها و اتقانها خلال الحصص التدريبية من طرف جميع اللاعبين و حتى حارس المرمى حسب متطلبات كرة القدم الحديثة, و يستطيع اللاعبون تمرير الكرة و تناقلها فيما بينهم عن طريق أي نوع و شكل من اشكال التمرير حيث يتوقف نوع التمرير على نوعية الملعب و الظروف التي تلعب فيها المباراة و بدرجة اولى المستوى الفني للاعبين. **(موفق اسعد محمود, 2009, ص118).**

4-16) المبادئ الهجومية الجماعية الخاصة بالمجموعة:

4-16-1) التركيبات التكتيكية (المجموعة): التركيبة التكتيكية هي عبارة عن تنسيق مجموع الإجراءات الفردية للاعبين أو أكثر في مرحلة معينة من اللعبة بهدف تنفيذ مهمة جزئية من اللعبة، لذلك يتم تقديم المجموعة على أنها آلية جماعية يرتبط استخدامها الفعال بالتكيف مع ظروف اللعب و توظيف و استخدام الاداء المناسب في الظرف و الوقت المناسب, و هنا إذا كنت تريد جانبًا رسميًا و جانبًا معينًا يتكيف مع

الواقع فهناك ثوابت ومتغيرات, فعلى المستوى التربوي يتوافق الشكل "الكلاسيكي" مع أوقات الوعي و التركيز اما الميكنيزم فعن طريق التكرار, و "المتغيرات" لأوقات التطبيق التي تتضمن عملية التكيف مع متغيرات اللعب و الموقف التنافسي بين اللاعبين خلال المباراة. **(Bardaoui mohamed, 2015, p71)**.

4-16-2) التفاهمات بين المجموعة: وفقًا **لـهيرمان 2004** فإن التنسيقات (الاوتوماتيزمات) و المفاهمات الجماعية تعني, تسلسل اللعب, دراستها و تطويرها مسبقًا, بإيقاع معين, ففي هذه المجموعات تكون حركات اللاعبين و مسار الكرة أسرع حيث يتم التخطيط لأنماط الحركة الأساسية لكل لاعب و بالتالي يتم تقليل وقت التفكير و زيادة سرعة اتخاذ القرار الصحيح لدى هؤلاء اللاعبين, و بالتالي تقليلها الى الحد الأدنى لها, أي التحكم المرئي الذي يسمح بتطبيق التركيبة التكتيكية إما بالكامل, أو في مختلف الأشكال و المساحات الممكنة. **(Herman, Vermeuleun, 2004, p84)**.

– إن عملية طلب الكرة تتمثل في اقتراح حل لحامل الكرة من خلال اعطاء إشارة تكون محسوسة و مفهومة من قبل اللاعبين، هذه الإشارة يمكن ان تكون:

– التسارع او انطلاقة سريعة.

– وضعية تمركز بسيط و صحيحة أو تشريد و تشتيت للمنافسة من خلال التحركات الفعالة.

– إشارة متفق عليها بين اللاعبين و يتم استخدامها عادة في التدريبات : مفهوم كلمات معينة في وضعيى لعب معين, لغة مستخدمة في المواقف التنافسية.

وتتمثل أهم الأشكال التي يمكن أن تتجسد فيها الخطط الهجومية الجماعية فيما يلي:

4-16-3) الاستحواذ على الكرة: يتمثل عمل الفريق الجيد في كرة القدم في التنظيم الجيد و الجماعي و التعاوني للاعبين بين الخطوط داخل الملعب, و التفاهم في مختلف التحركات التي يقومون بها و كذا تبادل الادوار بصفة منسجمة و اليه, و كذا تناقل الكرة فيما بينهم بسهولة و بصفة و شكل متقن خاصة عند حيازة الكرة و اجبار المنافس على أخذ وضع الدفاع و وضعية الفريق الباحث عن الكرة, فعندما نتكلم عن الاستحواذ على الكرة كنوع من أنواع التكتيك فاننا نتكلم بذلك عن أحد أهم الأساليب و الوسائل التكتيكية الهجومية في لعبة كرة القدم التي تسهم بفعالية في تناقل الكرة بين خطوط اللعب و نقلها للأمام مما ساهم في خلخلت و زعزعة توازن و تنظيم و استقرار الفريق المنافس و بالتالي اختراق دفاعاته بسهولة و خلق فرص أكثر للتصويب و التسجيل نحو المرمى, و من الاساليب التي يتم تطبيقها من اجل تكريس مبدأ حيازة الكرة فوق الميدان نجد: تكوين المثلات بين اللاعبين, التمرير و التحرك و التمركز السليم, خلق المساحات و حسن قراءة تحركات الخصم, كلها امور تساهم في اركاب الخصم و خلط حسابات مدربه و تشويش افكاره بالاضافة الى اجبار لاعبيه على الركض خلف الكرة و ارتكاب الاخطاء.

و يرى ضياء ناجي عبود أن تمكن الفريق من تطبيق مبدأ الاستحواذ و حيازة الكرة بفعالية و اداء عالي فيه فوائد عديدة تنعكس مباشرة على نتيجة المباراة حيث ذكر أن الاستحواذ على الكرة من قبل فريق معين تتيح له امكانية التحكم في ايقاع المباراة سواء تسريع أو تبطيء اللعب و السماح لعناصره بالصعود من خلف نحو الامام باتجاه مرمى الفريق الخصم و استغلال المساحات و الثغرات التي تنتج نتيجة تحركات اللاعبين

بدون كرة و تأدية اللاعبين للتمريرات القصيرة فيما بينهم و بالتالي اركاب المنافس و الحصول على مواقع و وضعيات مناسبة و جيدة للتهديف خاصة تلك الموقع الاستراتيجية في الثلث الهجومي من الملعب.

(ضياء ناجي عبود, 2015, ص156).

4-16-4) الهجوم المضاد: ويعرف هذا التكتيك كذلك بمصطلح الهجوم المعاكس أو المفاجئ حيث يعتمد على عنصر المفاجئة ومباغتة المنافس عن طريق التحويل السريع للكرة من منطقة الدفاع نحو منطقة الفريق المنافس أي منطقة الهجوم من خلال تنفيذ مختلف أنواع التمريرات القصيرة و الطويلة بأقل عدد ممكن نحو المهاجمين المنطلقين سريعا و بقوة نحو المقدمة لانهاء الهجمة و وضع الكرة في مرمى المنافس عن طريق التسديد السريع. **(محمد حسب الله, احمد ادم احمد, 2014, ص151),** و هو حالة لعبة واسعة الانتشار و التطبيق في لعبة كرة القدم, حيث تتطلب امكانيات بدنية و مهارية و ذهنية خاصة يجب توفرها في اللاعبين داخل الفريق الواحد فهم يعملون على المحافظة على شكل و تنظيم الفريق و عند وقوع وضعية لعب تتطلب تطبيق الهجوم المضاد بفعالية تظهر هنا جودة اللاعبين الذين يتميزون بالقوة و السرعة العالية و التمركز الصحيح و الدقيق لاخلال دفاعات المنافس و ارباكه و محاولة انهاء الهجمة التي تكون فيها عادة زيادة عددية في عدد اللاعبين المهاجمين على حساب المدافعين من الفريق الخصم, و هذا كون كرة القدم الحديثة اصبحت لعبة سريعة الاداء في مختلف الوضعيات الدفاعية أو الهجومية,و الهجوم السريع وضعية تكتيكية تتطلب القوة و السرعة و امكانيات مهارية عالية تصل لدرجة اتقان مختلف أنواع التمريرات القصيرة و الطويلة و بمختلف اجزاء الجسم, كما تتطلب هذه الوضعية القدرة العالي على اتخاذ القراءات الصحيحة في اوقات قصيرة و حاسمة. **(قاسم لزام, موفق مجيد المولي, 2007, ص94).**

4-16-5) الانتقال والتحول السريع من الدفاع الى الهجوم:

- إن مرحلة الانتقال من مرحلة الى مرحلة أخرى أو من طريقة لطريقة اخرى لذا يمكن القول انه عملية تحول الفريق من حالة الدفاع الى حالة الهجوم و كما يدعوه موفق المولي بأنه عملية تحول الفريق من وضعيات ذات فعاليات الدفاعية الى وضعيات ذات فعاليات الهجومية, حيث يعرف المدربون انه في حالة فقدان الفريق المنافس للكرة و استرجاعها من قبل الفريق الاخر فأنه يجب على اللاعبين اخذ زمام المبادرة و الهجوم و القيام بعملية التحول السريع من الدفاع نحو الهجوم و هذا مبدأ واضح و أساسي و شامل في لعبة كرة القدم و في جميع المستويات و وضعيات اللعب خلال المباراة, و بالنظر الى هذا الكلام فانه يبدو بسيط جدا الا ان الصعوبة فيه تكمن في كيفية تطبيقه فوق ارضية الميدان و ما هي طبيعة الحركات التي يقوم بها و السرعة العالية في التنفيذ و التحول من حالة و وضعية الفريق المدافع الى الفريق المبادر و المهاجم حيث ان لهذه العملية دور كبير و حاسم في التأثير و تحديد نتيجة المباريات اذا تم استغلال هذه الوضعيات (التحول نحو الهجوم) احسن استغلال و بفعالية عالية و تامة, حيث أن هناك زمن قصير بين التحول من حالة الى حالة أخرى و يجب استغلاله على اكمل وجه لأن ردود الافعال اللاعبين من حركة لاخرة تكون سريعة عالية المستوى.

– تلعب الخبرة دورا كبيرا في نجاح هذه الوضعية (التحول من الدفاع الى الهجوم) فكلما طور اللاعبون في اداءاتهم الفنية و التقنية و الخططية و كانت تحركاتهم فاعلة فوق الميدان كلما ضيقوا الفارق الزمني المستغرق في التحول من الحالتين, حيث ان هذا التحول يأتي في لحظات خلال الهجوم المعاكس السريع فالفريق الذي يكون قادرا على القيام بهذه الوضعية بفعالية عالية و بقوة و سرعة و القيام بالتحركات الصحيحة و الدقيقة و يكون للاعبيه القدرة على استغلال المساحات و الثغرات و خلق زيادة عددية يتفوق فيها المهاجمون على مدافعي الفريق الخصم.

– ان هذا النوع من الهجوم أو التنظيم الخططي يعتبر من الخطط ذات الدعائم و الركائز الاساسية للفوز بالمباريات اذا طبق اللاعبون الدفاع بجودة و تنظيم عالي و دافعوا عن منطقتهم بصورة فعالية و بصلابة و ثبات و القيام بالواجبات الدفاعية على اكمل وجه التي تظهر ثمارها عند استرجاع الكرة من الفريق الخصم و سرعة نقلها للامام و التحول من الدفاع الى الهجوم و العمل على خلق ثغرات و شوارع في دفاع الخصم باستغلال التحركات السليمة و الهادفة للاعبين بدون كرة و العمل علة زعزعة استقرار دفاع الخصم و اللعب في عمقه الدفاعي من خلال سرعة تنفيذ و دقة التمرير في هذه المساحات و الثغرات مما يساعد بشكل كبير على انهاء الهجمة بفعالية كبيرة سواء كان ذلك بصورة فردية, زوجية أو جماعية حسب مكوناته التي تمثل زمن اداء و قوة و سرعة التنفيذ العالية و القيام باقل عدد ممكن من التمريرات التي تلعب دورا هاما في تحديد شكل التحول الهجومي و نجاح الهجمة التي تعتمد على مبادئ: يجب أن يكون الاداء في اقل زمن ممكن, التنفيذ بقوة و سرعة عاليتين, القيام باقل عدد من التمريرات التي يجب أن تكون فعالة و نهدف من خلالها لنقل الكرة للامام و لعبها في عمق دفاع المنافس **(خالد جمال السيد, 2016, ص110)**, كما يعتبر الهجوم عن طريق الاجنحة (جانبي الملعب) جزءا مهما في كرة القدم الحديثة التي تقوم على مبدأ التكتل في منطقة العمق الدفاعي للمنافس (زيادة و تكتل عددي) مما يساهم بشكل كبير و فعال في خلق الفراغات في خطوط لعب المنافس خاصة في مناطق الجناح التي تعطي فرصة ذهبية لسحب المدافعين من مناطقهم و بالتالي خلق فرص كبيرة اكبر للتصويب **(موفق مجيد المولي, 2009, ص207–208)**, و يجب التذكير هنا على ضرورة أن يمتلك الفريق صفات بدنية و مهارية و خططية معينة لتكون له القدرة على القيام بوضعيات التحول نحو الهجوم فعالية عالية, و نذكر بعض هذه الصفات: **(موفق مجيد المولي, 2009, ص189–191)**.

4–16–5–1) القوة: تعتر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة لرياضية المختلفة وهي تشير إل قدرة الشخص الرياضي على التغلب على المقاومات و العمل ضدها من خلال أقصى انقباض ارادي تخرجه العضلة العاملة, و لا تنتج من العضلات فقط ولكن أيضا من الجهاز العصبي الذي يتحكم و يضبط الانقباض العضلي, و يرى البعض أن القوة العضلية هي **(سامي حمريط, 2020, ص80)**, و تظهر أهميتها في كونها تسهم في تقدير العناصر البدنية (الصفات) الأخرى مثل: السرعة, التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي **(وجدي مصطفى الفاتح, محمد لطفي السيد, 2002, ص10)**, بالاضافة الى انها تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق في معظم أنواع

الرياضات, و تساهم بدرجات كبيرة في إنجاز أي نوع من أنواع الأداء البدني أو المهاري أو الخططي في أي تخصص كان خاصة رياضة كرة القدم و ما تتميز به من تلك الأداءات التي تتطلب الجمع بين القوة و بعض عناصر الاخرى على غرار السرعة, التحمل و الرشاقة. **(مفتي إبراهيم حماد، ،2013, ص190)**.

ان صفة القوة تلعبا دورا كبيرا و فعالا في نجاح علمية الانتقال من مرحلة الدفاع الى الهجوم, من خلال كسب الصاراعات الثنائية و قوة الالتحامات, و القدرة على القيام بالتمريرات المتوسطة و الطويلة بقوة و دقة كبيرين, بالاضافة الى تطبيق الاداءات الخاصة و لمناسة للمواقف التنافسية التي تقتضيها هذه الوضعية, حيث ان كل ما سبق ذكره بخصوص عنصر القوة يزيد من أهميته و مساهمة الكبيرة في نجاح عملية النقل الهجومي و لهذا يلعب فاللاعبون الذين يتصفون بمقدار كبير من القوة يلعبون دورا حاسما في نجاح هذا العمل و الرسم التكتيكي الهجومي. **(موفق مجيد المولي, 2009, ص189-191)**.

4-16-5-2) السرعة: من أهم مكونات اللياقة البدنية و الرئيسية في جميع الفعاليات الرياضية, حيث تعرف بأنها: القدرة على انتاج حركات سريعة في أقصر ومن ممكن, من خلال فعالية عمليات التبادل بين الاستجابات العضلية أي ما بين عمليات الانقباض و الانبساط للعضلات العاملة و التي تتم في أثل زمن ممكن **(لواتي عبد السلام, 2021, ص58)**, فهي تعد من المتطلبات الاساسية لنجاح علمية التحول السريع من الدفاع الى الهجوم و المقصود هنا ليس سرعة الجري أو الركض فقط بل سرعة التفكير و اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب و كذا سرعة التنفيذ و تطبيق الاداءات المنافسة التي تقتضيها هذه الوضعية او الحالة من اللعب, حيث ان جميع العناصر التي تم ذكرها تلعب دور مهم في لعب النقل و لهذا يلعب اللاعبون الذين يتصفون بسرعة عالية في الجري و الاداء الفني و الذكاء الخططي دورا حاسما و اوليا في وضعية التحول الهجومي.

4-16-5-3) الاداء الفني الحاسم و المؤثر (الفعال): يجب ان يتصف و يتميز اللاعبون بمستوى جيد و النوعية في الاداءات الفنية و التقنية لمختلف المهارات الاساسية و يتمتعوا بمستوى عالي و جيد يصل الى درجة الاتقان خاصة التمريرات القصيرة و المتوسطة و الطويلة, مهارة الاستلام و اخيرا مهارة الركض و الجري بالكرة, حيث انه عندما نشاهد مباريات كرة القدم فاننا نلاحظ ان نجاح عملية التحول من الدفاع الى الهجوم (اخراج الكرة) للدخول في مرحلة الهجوم المضاد يتوقف على النقل السريع للكرة عبر لعبها لمسافات بعيدة او متوسطة مع امكانية اداء مختلق المهارات تحت جميع الظروف, من هذا المنطلق يمكن القول ان الفريق الذي يمتلك صفات خاصة لدى لاعبيه تكون نسبة نجاح عملية التحول من الدفاع الى الهجوم و تطبيق الهجوم المضاد عالية جدا. **(موفق مجيد المولي, 2009, ص189-191)**.

4-16-5-4) عوامل نجاح التحول الدفاعي- الهجومي: تتمثل اهم عوامل نجاح عملية التحول من الدفاع الى الهجوم و بالتالي ضمان تطبيق ناجح لهجوم معاكس منظم, في النقاط التالية:

- امتلاك لاعبي الفريق القدرة على القيام بالتمريرات القصيرة والمتوسطة و الطويلة بدقة عالية للمهاجمين المتمركزين في منطقة الفريق المنافس.
- امتلاك اللاعبين امكانيات فنية عالية تمكنهم من التخلص من مدافعي الفريق المنافس.

– سرعة تنفيذ و تطبيق التمريرات بين اللاعبين (تناقل الكرة) مما يساهم في خلق ثغرات في دفاع الفريق الخصم (زعزعة الاستقرار – خطأ في التمركز), و يكون تنفيذها سواء على الاجنحة لاستغلال الانطلاقات السريعة للاعبين أو في الوسط و عمق الملعب من خلال التمريرات القصيرة و التحركات الصحيحة و الهادفة للاعبي الفريق, مع العلم ان البطء في عملية نقل الكرة نحو الامام يعطي الفرصة للاعبي الفريق المنافس للعودة للخلف و اعادة تنظيم صفوفه و بالتالي الدفاع عن مرماهم, لذا هناك ضرورة لاعطاء مناولات سريعة الى الامام لمنح الفرصة للمهاجمين لانهاء الهجمة سريعا قبل عودة المدافعين الى اماكنهم.

– يجب ان تبتسم عملية تطبيق الاداءات الفنية (التمرير – المراوغة – الجري بالكرة) بالدقة العالية ضمن منظومة واحدة تتميز بالتنظيم و التنسيق و الانسجام العالي بين اللاعبين مع سرعة عالية في التنفيذ.

(ضياء ناجي عبود, 2015, ص157).

– من الضروري لضمان نجاح عملية التحول السريع من الدفاع الى الهجوم و بالتالي تطبيق هجوم ناجح أن لا يكون الفريق المنافس منظم دفاعيا (وجود خلل و عدم تنظيم في دفاعه) بالاضافة الى ضعف عملية التغطية و المتابعة و الرقابة اللصيقة من مدافعيه على المهاجمين بالاضافة الى عدم وجود تنسيق و انسجام الخطوط و وجود فراغات و مساحات و ثغرات بين المدافعين, مما يؤدي الى خلق نوع من الزيادة العددية للاعبين المهاجمين على حساب المدافعين خاصة في الثلث الدفاعي للفريق الخصم مما يساهم بشكل كبير في فعالية و انهاء الهجمة بشكل ناجح. **(خالد جمال السيد, 2016, ص111).**

4-16-5-5) مبادئ اللعب الاساسية الخاصة بالتحول و الهجوم السريع: خلال المباراة يجب على اللاعبين تجنب لعب جميع التمريرات الجانبية أو الخلفية او حتى الهوائية ما لم تسمح بعد ذلك بالتقدم للأمام (المهاجم الوسط الذي هيئ الكرة من اجل القيام بتمريرة في العمق على سبيل المثال), حيث ان الأولوية دوما هي البحث عن ممر للعب المباشر و العمل على استخدام و استغلال العمق, و تعد عملية التمريرة السريعة للكرة الأولى التي يتم استرجاع من المنافس مهمة جدا في بناء الهجمة والتحول السريع نحو الهجوم بعدما كان الفريق في وضعية دفاعية.

4-16-5-5-1) استخدم القليل من اللمسات الكروية:

من الشائع أن نتذكر أن الكرة تتحرك أسرع من اللاعب, حيث يتم السعي و البحث عن اقل عدد من اللمسات للكرة خلال عملية نقلها للامام و عادة ما يكون ذلك عن طريق اللعبة بلمسة واحدة أو اثنتين أو حتى ثلاث لمسات للكرة فقط, هذا ما يجعل من الضروري ان يتمتع اللاعبون بمستوى عالي من القدرات الفنية و المهارية العالية و يعتبر هذا الدليل لعلى أن اللاعبين يجب أن يتقدمواو يطوروا في تسلسلهم التقني و الفني: الانحراف, التحكم / التمريرة القصيرة أو الطويلة (يتم العمل عليها من الإحماء عندما يكون موضوع التدريب هو الهجوم السريع).

4-16-5-5-2) حركة اللاعبين:

يجب على اللاعبين ان يكون دائمي الحركة فوق ارضية الملعب بحيث يجب ان تكون تحركاتهم فعالة وايجابية تخدم مصلحة الفريق و لا تزعزع استقراره و ترتيب صفوفه، كما أن اللعب للأمام و النقل السريع

للكرة لا يعني أن جميع اللاعبين و خاصة المهاجمين يجب أن يركضوا مباشرة نحو المرمى المقابل (ملاحظة متكررة بين الشباب)، و لكن الهدف الرئيسي هو تشكيل مراحل محددة الحدود و خلق مساحات و ثغرات و فرص أكثر للتسجيل.

4-16-5-5-3) دعم العمل:

بعض المدربين يطلب من 3 لاعبين فقط للمشاركة في الهجوم السريع، في حين يطلب من الآخرين البقاء و التمركز في أماكنهم, هذه الرسوم و التشكيلات التكتيكية المتحركة تؤدي إلى مباريات باهتة و عديمة النتائج (عقيمة), و إذا كنت تريد أن يتقدم و يتطور صغارك, أو أن يمارس فريقك أسلوب لعب جذاب, فيجب أن يقوم 4 إلى 5 لاعبين متابعة الاداء و اللقطة حتى نهايتها بهدف ان يكون التشكيل التكتيكي او العملية التي تم تشكيلها و القيام بها فعالة (حتى لو كان ذلك في الدعم فقط).

4-16-5-5-4) صعود كتلة الفريق:

عندما يتحرك اللعب بسرعة إلى الأمام، يجب على الدفاع اغتنم الفرصة للصعود بسرعة إلى خط الوسط. ومع ذلك قد يكون هذا خيارًا في رسم التحرك الدفاعي لترك كتلة الفريق منخفضة ومتأخرة.

4-16-5-5-5) الاستعداد لجلب الخطر بسرعة إلى منطقة الفريق الخصم واستخدام المساحة الموجودة في الجزء الخلفي من الدفاع (وراء ظهر المدافعين):

مع تحسين هذه المرحلة من اللعبة و الرسم المتحرك الهجومي المعدل و المكيف، يجب أن تصبح عملية التحول و الهجوم السريع للفريق نقطة قوية و بنوايا لعب هجومية حقيقية و واضحة مع العمل و التركيز على الربط بين الخطوط و تدعيم التجانس و التفاهم و الانسجام بين اللاعبين خلال اللعب.

4-16-5-5-6) إنهاء الهجمات / الكفاءة أمام:

لا ينبغي أن تأتي سرعة التنفيذ على حساب الكفاءة و الفعالية, اذ يجب العمل على تطوير عملية الانهاء بشكل خاص من خلال تعلم كيفية الحفاظ على الهدوء و عدم النرفزة, و البقاء واضحا أمام المرمى مع إظهار النجاعة و الفعالية الهجومية (المخاطرة ، المراوغة 1ضد1, قوة الضربة نجو مرمى الحارس ..), فالهدف الرئيسي بذلك يكون: تجسيد الهجوم السريع بفعالية كبيرة.

.(Bardaoui mohamed, 2015, p82)

خلاصة الفصل:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم عامة و في الجزائر بصفة خاصة و اكتسبت شعبية كبيرة مقارنة بالرياضات الأخرى, و لضمان استمرارية تطويرها إلى الأفضل عمد القائمون عليها إلى البحث و التخطيط و ابتكار طريقة لتنمية القدرات و المهارات بشكل عام و كذلك تطوير الجوانب الخططية و أساليب و طرق اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية و كذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية بما انها تعرف تطورا سريعا في أنظمة و استراتيجيات اللعبة الخاصة بالفريق أو بالمنتخب مما خاصة في مرحلة التحول من الدفاع الى الهجوم حين يبدع اللاعبون في رسم لوحات فنية و تكتيكية جميلة تنتهي بتسجيل هدف في مرمى الخصوم مما جعلها تتصدر الرياضات الجماعية العالمية, هذه الامور و مخططات و استراتيجيات و انظمة و خطط اللعب لها متطلبات و عناصر ضرورية يجب معرفتها و معرفة كذلك المتطلباتها الأساسية للعبة فب حد ذاتها التي يجب أن يمتلكها و يتمتع بها جميع اللاعبين سواء القدرات البدنية أو الفنية و الخططية و حتى النفسية حتى يكون له الدور الاساسي و الفعال و الايجابي في هذه المعادلات كلها و تطبيق الانظمة و اساليب و خطط اللعب بشكل صحيح و بالتالي اعطاء و تحقيق النتائج المرجوة.

و من خلال هذا الفصل الذي دار بالكامل حول الجانب الخططي الذي أصبح محل صراع نظري و فكري بين المهتمين و المختصين في الجوانب الخططية فكل مدرسة تعطي ماهية أسلوبها و تفرضه على أنه الأحسن, و تمثل عملية التحول من الدفاع الى الهجوم الذي يعتبر من الوضعيات و مواقف اللعب الاساسية في كرة القدم و الكثيرة التكرر طيلة وقت المباراة, حيث تعتمد على مجموعة من الاساسيات البدنية و المهارية و الخططية على غرار عناصر القوة و السرعة و التحمل كعناصر بدنية اما بخصوص العناصر المهارية و الخططية فتتمثل في اتقان المهارات الاساسية في كرة القدم على غرار القدرة على اداء مختلف انواع التمريرات بأقل عدد ممكن و بسرعة عالية في الاداء و التصويب و المراوغة و العنلصر الخططية على غرار التحركات الفعالة سواء في العمق او على الاجنحة او خلف ظهر المدافعين و القدرة على خلق مساحات و ثغرات بين خطوط الفريق المنافس و زعزعة استقراره.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

الإجراءات الميدانية

4-1 – الدراسة الاستطلاعية

4-2 – منهج الدراسة

4-3 – متغيرات الدراسة

4- مجتمع وعينة الدراسة

4-5 – اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق, الثبات, الموضوعية)

4-7 – تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية

4-8 – خطوات اجراء الدراسة الميدانية

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي الوسيلة التي تمكن الباحثين من ايجاد حلول جديدة لمختلف المشكلات العلمية مما تمكنهم من اكتشاف حقائق جديدة عن طريق جمع المعلومات وتحليلها، حيث إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قمنا بطرحها في بداية الدراسة، لذا هذا الامر يفرض علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

و تتم عملية كتابة البحوث من خلال منهجية محددة, حيث تعتبر منهجية الدراسة من الامور الاساسية التي يجب على الباحث العلمي ان يعرفها, حيث ان لكل بحث علمي منهجية دراسية معينة يتبعها الباحث بهدف الخروج بنتائج مقبولة و حقائق حول موضوع البحث, حيث يؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث, و عموما يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات من أجل توضيح منهج البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة فيه, و تعتبر عملية جمع البيانات من أهم العمليات التي يقوم بها الباحث في الجانب التطبيقي, فهي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة، سواء في اختبار الأدوات المناسبة أو الأساليب الإحصائية بغرض الوصول إلى نتائج علمية موثوقة, لذا على الباحث أن يصمم بحثه و يحدد جميع الوسائل و الاجراءات و التطبيقات في هذا الجانب و التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة في كل مرحلة من مراحل بحثه حتى يتمكن من تحقيق الأهداف التي وضعها, وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط بالتفصيل.

4-1) الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف و الإجراءات التي سيتم فيها هذا البحث الميداني لهذا جاءت الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر مرتكز للبحث الميداني ونظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق ادوات البحث، وتمثل نقطة البداية في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي فهي تهدف الى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة و كشف جوانبها و أبعادها **(صهيب زيغم, بلقاسم بوكراتم, 2022, ص101)**, فالدراسة الاستطلاعية تعتبر القاعدة التي من خلالها يستطيع الباحث أن يبني تصوراته و يقترح حلول و فرضيات لدراسته و يستطيع من خلالها أيضا اختيار انسب الطرق و الوسائل و البرامج المناسبة للدراسة, حيث يستحسن قبل البدء في إجراءات البحث و بصفة خاصة البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على كل جوانب الدراسة و الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث ومدى إمكانية إجرائها حسب مجالات البحث المحددة من طرف الباحث و كذا التاكد من صحة لأدوات المستعملة و تلاؤمها مع ميدان الدراسة و ادراك الصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه أو للتعرف على ظروف الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات أو يتم جمع البيانات عنهم و مدى استعداداتهم ورضاهم عن الإجراءات التي سيتم إتباعها معهم, و أيضا للتعرف على مدى استعداد المسئولين عن أفراد العينة للتعاون مع الباحث و توفير الظروف التي تسهم في إجراء البحث, لذلك ينبغي أن يبدأ الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية و يبين أهدافها للتحقق من صحة إجراءاتها ثم الإجراءات الخاصة بالدراسة الأصلية. **(عبد الربضان سيد سليمان, 2014, ص96)**, و بالتالي تأكيد التصورات الأولية التي بنى عليها الباحث دراسته و حصر الصعوبات التي يمكن أن تواجه سيرورة دراسته الميدانية

– و يعرف **ناجي قيس و بسطويسي** التجربة الاستطلاعية على أنها: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوافر فيها الشروط و الظروف نفسها و التي تكون فيها التجربة الرئيسية حتى يمكن الأخذ بنتائجها **(قيس ناجي عبد الجبار, بسطويسي أحمد, 1987, ص95)**, كما عرفها **ابراهيم محجوب** على أنها: تجربة مبدئية صغيرة تهدف الى اختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد المجتمع الاصلي للدراسة و مفدرات او نوعية الاختبار و عينة الدراسة من هذا المجتمع لتجرب عليه التجربة **(محجوب ابراهيم, 1993, ص235)**, و هناك تعريف اخر حيث قال **(مصطفى حسن باهي)** ان التجربة الاستطلاعية بمثابة الاساس الجوهري لبناء البحث كله فهي خطوة هامة و اساسية ومهمة في البحث العلمي، اذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوح.

(مصطفى حسن باهي, 2000, ص83).

– و كما تم التكلم سابقا أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني, و هذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات و تجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميدان, و بما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية في فريق نجم مقرة لكرة القدم فقد تحصلنا من طرف ادارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في المسيلة **(انظر الملحق رقم 1)** على طلب او ترخيص لإجراء

دراستنا استطلاعية و التي سوف نشرع فيها شهر جانفي 2023 بالتحديد في المركب الرياضي الواقع بالقرب من الثكنة العسكرية بمقرة (ملعب نجم مقرة بجوار المكتبة المركزية للمطالعة العمومية) حيث:

– قام الباحث **في منتصف شهر ديسمبر 2022** بإجراءمقابلة مع مجموعة من مدربي فريق نجم مقرة لكرة القدم و كذا مسؤول الفئات الشبانية بالفريق, حيث كان الغرض منها التشاور مع المدربين قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة و هذا من أجل ضبط الوقت و الوسائل المساعدة و مساحة اللعب المخصصة لتطبيق دراستنا و التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا و مختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها, و كذا تحديد العينة و معرفة مدى قابليتها لتطبيق برنامجنا التدريبي المقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية و معرفة اثره على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.

– حيث تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 10 لاعبين مأخوذة من نفس مجتمع الدراسة و تطابق الخصائص و الشروط للفئة الموضوعة للدراسة, و تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الاساسية, كما تم فيها إجراء الاختبار القبلي بتاريخ الثلاثاء 10 جانفي 2023 و المتمثلة في اختبارات القوة الانفجارية **(Squat jump test – Horizontal jump test)**, اختبارات السرعة القصوى (**Sprint 20m test – Sprint 34.2m test)**, اختبار الرشاقة **(Sprint with turn 90° test)**, و التي تم تحكيمها و المصادقة عليها من قبل المحكمين **(انظر الملحق رقم 1)**, و تم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بسبعة أيام وكان ذلك يوم الثلاثاء 17 جانفي 2023 **و كانت أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية:**

– الاتصال مع رئيس النادي والمدربين لترسيم و تحديد تاريخ اجراء الدراسة و تبادل الاراء من طرفنا و مراعاة اهداف المدربين للخروج ببرنامج يخدم أهداف كلا الطرفين **(انظر الملاحق 10 الى 17 ص282–287)**.

– تسجيل المعطيات الميدانية ومعرفة خصائص الفئة العمرية و خصائص الملعب الذي سيتم تطبيق دراستنا فيه و معرفة مختلف المعوقات الخاصة بوقت تطبيق البرنامج و الاختبارات و وقت تدرب الفرق الاخرى على ارضية الملعب، بالاضافة الى الوقوف علىى مستوى الامكانية المتوفرة و مدى ملائمتها و صلاحيتها لخدمة دراستنا.

– ضبط اشكالية وتساؤلات وفرضيات البحث.

– ضبط مجتمع و عينة الدراسة (لاعبي فئة اقل من 19 سنة) و تحديد انسب طريقة لاختيار تلك العينة.

– تحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث. **(انظر الاشكال 16 الى 20 ص199–201)**.

– حساب الخصائص العلمية (الخصائص السيكومترية) لاختبارات الدراسة **(الصدق – الثبات – الموضوعية)**، و ذلك بعد تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية **(انظر الاشكال 16 الى 20 ص199–201)**, و قد كان معاملا الصدق و الثبات مرتفعان و ذات دلالة, مما يدل على ثبات و صدق النتائج التي سيتم التحصل عليها باستخدام الاختبارات الدراسة. **(انظر الجدول رقم 05 ص205)**.

- ضبط المجال الزماني والمكاني الخاصة بدراستنا الميدانية حيث:

- **المجال المكاني:** وهو المكان الذي سوف نقوم بإجراء دراستنا فيه وتطبيق الاختبارات و البرنامج التدريبي المقترح و هو المركب الرياضي الواقع بالقرب من الثكنة العسكرية بمقرة (ملعب نجم مقرة بجوار المكتبة المركزية للمطالعة العمومية) ببلدية مقرة ولاية المسيلة.

- **المجال الزمني:** و هي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث و تطبيق اختبارات و البرنامج التدريبي المقترح, حيث سيكون المجال الزمني الذي سوف نجري فيه بحثنا من شهر نوفمبر 2022 الى غاية شهر ماي 2023. حيث تمت ذلك حسب المراحل التالية:

- **مرحلة تطبيق الاختبارات القبلية:** إجراء الاختبارات القبلية على العينة الاستطلاعية يوم الثلاثاء 10 جانفي 2023 على الساعة 14:00 مساءا و تم إعادة الاختبار على نفس العينة و في نفس التوقيت 14:00 مساءا بفارق زمني قدره سبعة أيام و بالتحديد بتاريخ 17 جانفي, اما المجموعة التجريبية فقد تم تطبيق الاختبارات القبلية عليها كذلك يوم الثلاثاء 24 جانفي 2023 على الساعة 14 مساءا.

- **مرحلة تطبيق الدورة التدريبية:** احتوة الدورة التدريبية على 12 حصة تدريبية, زمن كل وحدة تدريبية كان 90 الى 105 دقيقة، و يتم التطبيق بمعدل حصة في الأسبوع, و بالتحديد يومي الثلاثاء على الساعة 14 مساءا او الاثنين على الساعة 17:30 مساءا, و قد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين التدريبية يوم الثلاثاء 31 جانفي 2023 الى غاية 25 افريل 2023.

- **مرحلة تطبيق الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدي على المجموعة التجريبية يوم الاربعاء 09 ماي 2023 على الساعة 16:00 مساءا.

الجدول 01: يمثل التوزيع الزمني لكيفية تطبيق الدراسة الميدانية في فريق نجم مقرة لكرة القدم.

الاجراءات	التاريخ	الوقت
تطبيق الاختبارات القبلية على العينة الاستطلاعية	10 جانفي 2023	على الساعة 14:00 مساءا
تطبيق الاختبارات البعدية على العينة الاستطلاعية	17 جانفي 2023	على الساعة 14:00 مساءا
تطبيق الاختبارات القبلية على العينة التجريبية	24 جانفي 2023	على الساعة 14:00 مساءا
تطبيق البرنامج التدريبي	من 31 جانفي 2023 الى غاية 2023/04/25	على الساعة 14:00 او 17:30 مساءا
تطبيق الاختبارات البعدية على العينة التجريبية	09 ماي 2023	على الساعة 16:00 مساءا

5-2) المنهج المتبع في الدراسة:

لكل بحث منهج خاص ينتهجه الباحث للوصول إلى الحقائق العلمية لدراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها عبارة وهي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة **(بن**

دنيدينة إسحاق, بم عمور مراد, 2022, ص839), حيث ان دراسة اي اشكالية و تاكيد أو نفي الفرضية لا يمكن أن تتحقق الا من خلال اتباع منهجية أو خطة عمل واضحة, حيث يعرف المنهج بأنه : مجموعة الأسس والقواعد أة الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل الوصول الى الحقيقة **(عمار بوحوش ,2001 , ص 137)**, كما يعرف على أنه: الطريقة المتبعة من الباحث في دراسته لمشكلة بحثه و السعي لاكتشاف الحقيقة و الاجابات عن التساؤلات و الاستفسارات التي يثيرها موضوع لحثه, فطبيعة و نوعية البحث المطروحة هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب اتباعه لحل المشكلة موضوع الدراسة.

(غيدي عبد القادر, 2017, ص256).

– كما يعرف بأنه: مجموعة القواعد و التصورات و الخطط التي يتبعها الباحث، و التي تنير له طريق البحث في موضوع من الموضوعات, بدءا من مرحلة اختيار موضوع البحث الى كتابة المقدمة و الاشكالية و فرضيات البحث و خطة البحث و اختيار المنهج الملائم و الادوات الملائمة و جمع المادة العلمية (النظرية–الميدانية) و كيفية عرضها و تحليلها و تفسيرها وصولا الى النتائج و التي تعطينا حلا للمشكلة موضوع البحث. **(رشيد زرواتي, 2007, ص44)**.

– و المنهج المتبع في هذا البحث: **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم**, هو **المنهج الشبه تجريبي** و هذا لملائمته لطبيعة موضوع بحثنا, حيث يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العملية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة, حيث يقوم الباحث فيه بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة و يحدث في بعضها تغييرا مقصودا و يتحكم في متغيرات أخرى و ذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي, انطلاقا من جزيئات او مبادئ غير يقينية تماما من اجل الوصول الى القضايا العامة اعتمادا على التجربة لضمان صحة الاستنتاج, و أول خطواته في نظره الملاحظة, و ثانيها الفرض و ثالثها التحقق من صحة الفرض الذي تم صياغته و ذلك بواسطة التجريب.

(عبد الرحمن بدوي, 1977, ص231).

– كما يعرف على انه: منهج يتم من خلاله محاولة ضبط لكل العوامل الاساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة، فهو يقوم اساسا على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميات التي تحدث في الموقف التجريبي.

(رحيم يونس كرو العزاوي, 2008, ص109).

5–3) متغيرات الدراسة:

عند إجراء البحث العلمي يجب على الباحث أن يكون على اطلاع كبير حول متغيرات البحث وأهميتها حيث تعتبر من المصطلحات والعوامل الهامة عند إجراء التجارب التطبيقية، حيث يجب التمييز بينها حتى يتمكن الباحث من استخدمها بالشكل الصحيح، وكلمة متغير تعني قيم مختلفة قابلة للقياس، فيما يلي

سنوضح مفهوم متغيرات البحث وأنواعها, و يمكن تعريف المتغير على انه المتغير القابل للتغير والقياس سواء أكان هذا القياس كمي أو نوعي، ويستخدم الباحث العلمي متغيرات البحث من أجل إيجاد العلاقة التي تربط بين الأشياء المدروسة, وما هو سبب حدوث هذه الأشياء, وما هي نتائج حدوثها, ومن خلال هذه المتغيرات يتمكن الباحث من التنبؤ إلى وقوع أحداث معينة بطرق محددة.

– وبالاستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

5-3-1) تعريف المتغير المستقل:

– هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع (السبب) و هي التي تؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين و لا تتأثر بها **(قنون أحمد, سي العربي شارف, 2021, ص287)**, كما يمكن تعريفه على أنه: العامل الذي يستخدمه الباحث عن قصد في الموقف و يضعه تحت الملاحظة للتأكد من علاقته بالمتغير التابع و تأثيره فيه, فهو بذلك العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير و التعديل فيه للتحقق من علاقته بالمتغير التابع الذي هو موضوع الدراسة. **(رحيم يونس العزاوي, 2008, ص112)**.

– **تحديد المتغير المستقل:** وهو البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية **(القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة)**.

5-3-2) تعريف المتغير التابع:

– و هي المتغيرات التي يسعى الباحث خلال دراسته معرفة حجم التأثير الذي خلفه المتغير المستقل عليها فهي متغيرات تابعة من حيث التأخير على المتغيرات المستقلة اي كونها نتيجة التأثير المشار اليه **(نمر سليمان, 2021, ص111)**، أي انه نتاج للمتغير المستقل فهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل وكلما تغير المتغير المستقل أو عدل فيه فإن الباحث يلاحظ التغيرات التي تحدث للمتغير التابع، وذلك للتأكيد على مدى ارتباطها مع بعضها البعض أو ملاحظة ارتباطه بالمتغير المستقل. **(عباس, 2007, ص12)**.

– **تحديد المتغير التابع:** هي متغيرات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة) ومتغير الخططي: التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم لدى لاعبي فريق نجم مقرة فئة أقل من 19 سنة.

5-3-3) المتغيرات الدخيلة:

– إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل المتغيرات الدخيلة قدر المستطاع، حيث تعرف المتغيرات الدخيلة على انها: تلك المتغيرات التي تؤثر على المتغير التابع حيث يسعى الباحث الى عزلها وضبطها قدر المستطاع حتى لا تؤثر على نتيجة البحث. **(حكيم غلاب, 2020, ص118)**.

وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة ومحاولة التقليل من ظهورها وكان ذلك على النحو التالي:

– وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفريق وفي ظروف مناخية متقاربة.

– العينة متقاربة ومتجانسة من جميع الجوانب) العمر – **الوزن** – **الطول).**

– تم إجراء الاختبارات القبلية والبعدية في نفس التوقيت تقريبا وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية ولقد أشرفنا على هذه العملية بأنفسنا.

– قام الباحث بالتخطيط للبرنامج التدريبي المقترح من خلال مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية ومكان التدريب.

– **السن:** اعتمد الباحث في الاختيار على عينة من اللاعبين هم **فئة اقل من 19 سنة** وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في عينة البحث (المجموعة التجريبية).

– **الجنس:** قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

– **التحكم في الزمن:** وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين و كان البرنامج الخاص بإجراء التدريبات على النحو التالي: زمن إجراء الوحدات التدريبية كان يوم الثلاثاء على الساعة 14:00 مساءا او يوم الاثنين او الثلاثاء على الساعة 17:30 مساءا من كل أسبوع.

5-4) مجتمع وعينة الدراسة:

5-4-1) تعريف مجتمع الدراسة:

– بعد تحديد المشكلة وما يرتبط بها من فرضيات وأسئلة تأتي خطوة جمع البيانات وذلك لكي يتأكد من فروضه التي وضعها و أول خطوة من خطوات جمع البيانات هي اختيار المجتمع الذي ستطبق الدراسة عليه, والذي ستنعكس النتائج عليه و لكن ليس في الإمكان في أغلب الأحيان في مجال البحث العلمي و البحث في مجال العلوم الإنسانية بشكل خاص تناول المجتمع بكل فئاته بشكل عام, لهذا يلجأ الباحث إلى دراسة الظاهرة عند عدد محدود من الأفراد الذين يمثلون تمثيلا كاملا مجتمع البحث الأصلي وتعرف هذه الطريقة بالعينة, ثم يستدل من نتائجها على الميزات الأساسية للمجتمع الكبير الذي اشتقت منه. **(الدليمي,2014, ص73)**, حيث انه لدراسة اي مشكلة نحتاج الى جمع كل ما يتعلق بموضوع الدراسة من معلومات و تسمى مجموعة العناصر المتعلقة بموضوع الدراسة "المجتمع الاحصائي", حيث يعرف مجتمع الدراسة بانه : جميع الافراد الذين يمثلون المجتمع الذي يدرسه الباحث, حيث يمثلون جميع مفردات الظاهرة الداخلة في نطاق مفردات الدراسة **(طلعت ابراهيم لطفي, 1995, ص57-58)**, كما عرفه **سلمان عكاب الجنابي 2015** على أنه: جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها , و نعني به أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. **(الجنابي, 2015, ص29).**

– وفي دراستنا هو: جميع اللاعبين **فئة اقل من 19 سنة** المنخرطين في الفرق الموجودة ضمن رابطة باتنة لكرة القدم الهواة (شرق وسط) **وعددها 16 فريق.**

4-4-2) تعريف عينة الدراسة:

– و تعد عملية استخدام العينات من الأمور العادية في مجال البحوث و الدراسات العلمية سواء الاجتماعية أو الطبيعية, و العينة هي: مجموعة جزئية من الأفراد أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي, أو هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها و من ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي **(عبيدات, 1999, ص83-84)**، حيث إن اختيار العينة من أهم الخطوات التي يجب مراعاتها بدقة قصد إضفاء موضوعية و مصداقية أكبر على النتائج المحصل عليها في الدراسة, بحيث يعمد الباحث إلى اختيارها بطريقة علمية مقننة تسمح بتمثيل جيد لمجتمع الدراسة وتعميمها بعد ذلك إن أمكن, كما تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث و هي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث.

– كما يعرفها **برو محمد** في كتابه "الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية" على أنها: عدد محدود من الافراد يجري اختيارهم بصورة عشوائية او غير عشوائية من جماعة أو مجموعة كبيرة بقصد الاختبار و المعالجة الاحصائية للبيانات و المعلومات المتحصل عليها منهم, حتى يتم استخلاص نتائج و استنتاجات عامة تخص مجتمع البحث ككل. **(برو محمد, 2014, ص179)**, اما **عباس** فعرفها على انها: مجموعة جزئية من مجتمع البحث و ممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معالم المجتمع، لذا فإن عينة البحث يجب أن تحتفظ بجميع خصائص المجتمع الأصلي حتى تكون ممثلة لذلك المجتمع. **(عباس, 2014, ص78)**.

– و في دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 13 تم اختيارهم بطريقة قصديه من فريق نجم مقرة لكرة القدم **فئة اقل من 19 سنة**, حيث تعرف العينة القصدية بقوله: لقد سميت بالعينة العمدية نظرا لأن الباحث يقوم باختيارها طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال البحث, حيث يتم اختيارها على أساس توفر صفات محددة في مفردات العينة تكون هي الصفات التي تتصف بها مفردات المجتمع محل البحث **(يوسف لازم كماش, 2016, ص160)**, اما **عامر إبراهيم قنديلجي 2014** فعرفها بقوله: يكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه، بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة. **(قنديلجي, 2014, ص153)**.

5-3) تجانس عينة الدراسة:

– من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) و الجدول التالي يوضح ذلك.

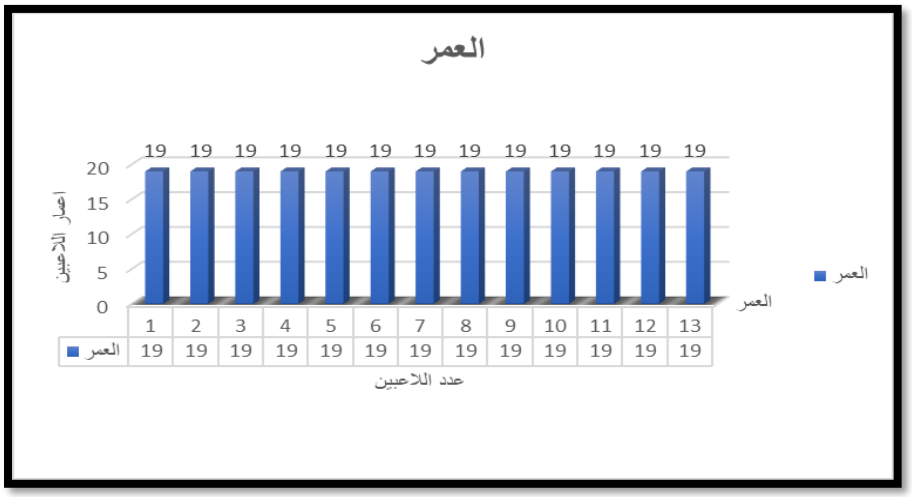
جدول 02: يمثل خصائص العينة من حيث متغيرات العمر, الطول, الوزن, الخبرة, معدل النبض الأقصى.

المتغيرات	العمر	الطول	الوزن	الخبرة	المعدل الأقصى لضربات القلب
01	19	1,69	70	05	196,8
02	19	1,70	71	05	196,69
03	19	1,73	68	05	197,02
04	19	1,70	69	05	196,91
05	19	1,77	73	07	196,47
06	19	1,80	77	07	196,03
07	19	1,76	74	07	196,36
08	19	1,74	72	05	196,58
09	19	1,69	67	07	197,13
10	19	1,67	66	08	197,24
11	19	1,76	80	08	195,7
12	19	1,76	74	05	196,36
13	19	1,72	69	05	196,91
Mean	19,00	1,730	71,540	6,080	196,631
standard deviation	0,000	0,039	4,034	1,256	0,444
Minimum value	19,00	1,67	66,00	5,00	195,70
Maximum value	19,00	1,80	80,00	8,00	197,24
Variance	0,000	0,002	16,269	1,577	0,197
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05		**حجم العينة: 13 افراد**			**درجة الحرية: 12**

– من خلال الجدول رقم (01) يتضح أن افراد العينة التجريبية و المتمثلة في 13 لاعب يملكون نفس الخصائص تقريبا من حيث متغيرات العمر, الطول, الوزن, الخبرة و معدل النبض الأقصى, حيث بالنسبة للعمر كانت اعمار اللاعبين كلها 19 سنة, بينما كانت جميع الاطوال تدور ما بيت (1,69 – 1,80), اما بالنسبة لمتغير الوزن فكانت اوزان اللاعبين اغلبها تدور حول (66 – 80), اما بالنسبة لمتغير الخبرة فقد كانت خبرة اللاعبين جلها تدور ما بين 5 الى 8 سنوات, و فيما يخص متغير النبض الأقصى لضربات القلب فقد كان معدله لافراد المجموعة التجريبية يدور ما بين (195,7 – 197,24) نبض في الدقيقة, و عليه يمكن القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم تقريبا نفس الخصائص, اذا فافراد المجموعة التجريبية متجانسة و منسجمة من حيث خصائص افرادها المكونين لها مما يمكننا من البدء في تطبيق البرنامج التدريبي المسطر.

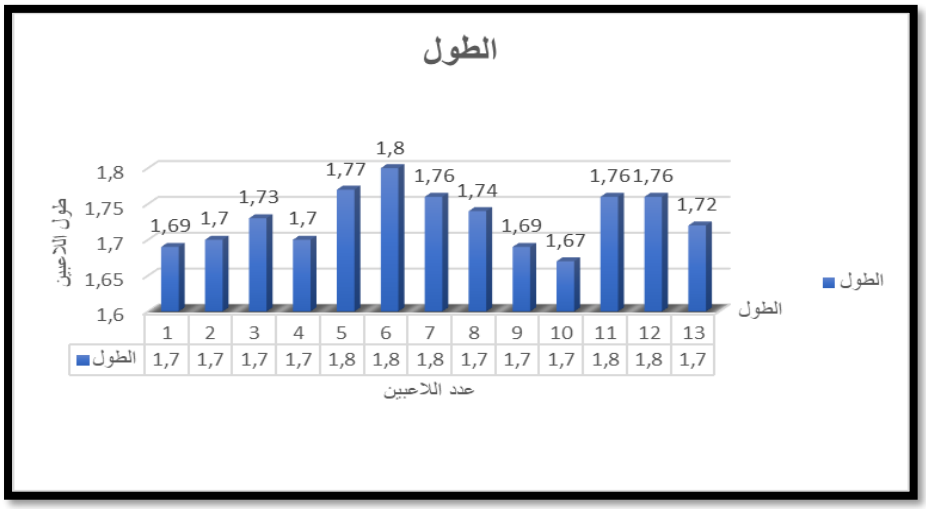
من خلال الجدول يمكننا القول ما يلي:

– بالنسبة للعمر بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لافراد عينة الدرسة قيمة (19,00), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,000), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,000), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير العمر.



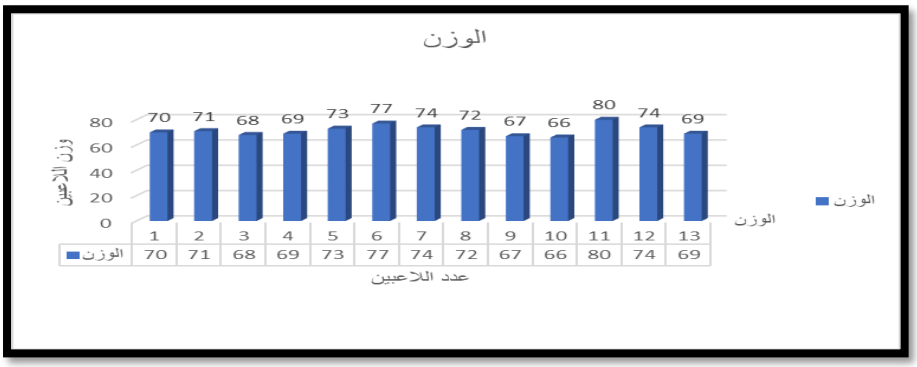
الشكل 28: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير العمر.

– بالنسبة لطول بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لافراد عينة الدرسة قيمة (1,730), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,039), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,002), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الطول.



الشكل 29: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير الطول.

– بالنسبة للوزن بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لافراد عينة الدرسة قيمة (71,540), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (4,034), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (16,269), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الوزن.

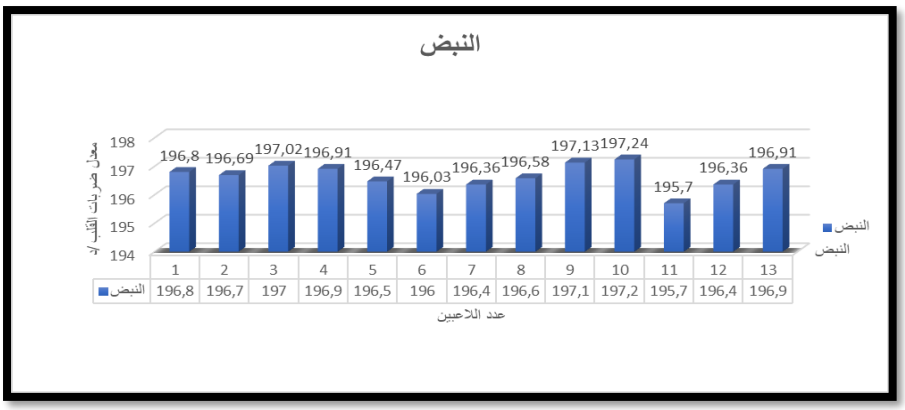


الشكل 30: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير الوزن.

- بالنسبة لمتغير عدد سنوات التدريب (الخبرة) بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لافراد عينة الدرسة قيمة (6,080), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (1,256), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (1,577), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الخبرة.

الشكل 31: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير الخبرة (سنوات الممارسة).

- بالنسبة لمعدل ضربات القلب القصوى بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لافراد عينة الدرسة قيمة (196,631), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,444), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,197), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير ضربات القلب القصوى.



الشكل 32: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث متغير النبض الأقصى.

جدول 03: يمثل نتائج العينة في الاختبارات القبلية المعتمدة في الدراسة.

المتغيرات	اختبارات القوة الانفجارية				اختبارات السرعة القصوى			اختبار الرشاقة	
افراد العينة	اختبار (SJ test)	اختبار (HJ test)	مسافة الارتقاء (m)	زمن الارتقاء (s)	القوة الانفجارية (kg-m/s)	اختبار (ST 30m)	اختبار (st 34.2m)	السرعة القصوى (m/s)	اختبار الجري بدوران 90° درجة	الرشاقة (m/s)
01	40	2,80	0,40	0,181	141,12	4,97	5,50	6,04	6,72	3,13
02	50	2,12	0,50	0,202	164,15	5,09	5,72	5,90	6,06	3,47
03	70	2,45	0,70	0,24	226,38	5,06	5,97	5,93	6,78	3,10
04	55	2,25	0,55	0,212	215,6	4,97	5,53	6,04	6,63	3,17
05	46	2,44	0,46	0,194	166,796	4,57	4,97	6,57	6,74	3,12
06	40	2,10	0,40	0,181	135,24	4,63	5,46	6,48	6,34	3,31
07	47	2,30	0,47	0,196	170,422	4,72	5,97	6,36	6,31	3,33
08	40	2,16	0,40	0,181	143,08	4,53	5,19	6,63	6,15	3,42
09	52	2,46	0,52	0,206	196,196	4,97	5,43	6,04	6,65	3,16
10	41	2,00	0,41	0,189	138,621	4,56	5,75	6,58	6,59	3,19
11	42	1,92	0,42	0,185	139,944	4,75	5,13	6,32	6,94	3,03
12	48	2,70	0,48	0,198	166,992	4,75	5,30	6,32	6,00	3,5
13	53	2,30	0,53	0,21	181,79	5,16	5,65	5,82	7,22	2,91
Mean	48,00	2,31	,480	,198	168,18	4,83	5,505	6,23	6,55	3,22
standard deviation	8,47	0,26	,085	,017	29,93	0,221	0,310	0,284	0,36	0,176
Minimum	40,00	1,92	,40	0,18	135,24	4,53	4,97	5,82	6,00	2,91
Maximum	70,00	2,80	,70	0,24	226,38	5,16	5,97	6,63	7,22	3,50
Variance	71,667	,067	,007	,000	895,744	,049	0,095	,081	0,128	0,031

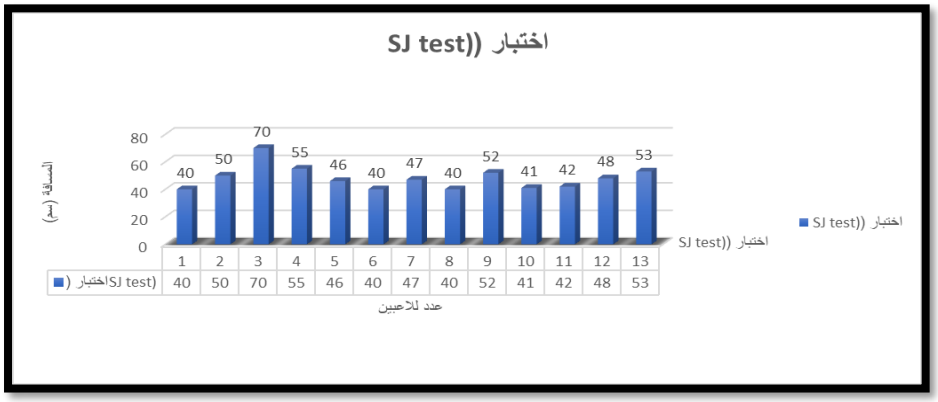
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05 **حجم العينة: 13 افراد** **درجة الحرية: 12**

– من خلال الجدول رقم (02) يتضح أن افراد العينة التجريبية و المتمثلة في 13 لاعب يملكون نفس الخصائص تقريبا من حيث نتائج الاختبارات القبلية المعتمدة في الدراسة, حيث بالنسبة لنتائج اختبار (squat jump) فكانت نتائجه تدور ما بين (40 – 70), بينما كانت نتائج اختبار (horizontal jump) تدور ما بين (1,92 – 2,70), اما بالنسبة لمقدار القوة الانفجارية للاعبين فنرى انها كانت جميعها ضمن المجال (135,24 – 226,38), و فيما يخص اختبارات السرعة القصوى فبالنسبة لاختبار (sprint

30m) فكانت نتائجه تدور ما بين (4,53 – 5,16), اما بالنسبة لاختبار (sprint 34,2m) فكانت نتائجه تدور ما بين (4,97 – 5,97), اما بالنسبة لمقدار السرعة القصوى للاعبين فنرى انها كانت جميعها ضمن المجال (5,82 – 6,58), اما بالنسبة لاختبار الرشاقة و المتمثل في اختبار (sprint with 90°) فكانت نتائجه التي حققها افراد العينة فيه تدور ما بين (6,00 – 7,22), و كان مقدار الرشاقة لافراد العينة التجريبية ضمن المجال (2,91 – 3,47), و عليه يمكن القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم تقريبا نفس الخصائص, اذا فافراد المجموعة التجريبية متجانسة و منسجمة من حيث خصائص افرادها المكونين لها مما يمكننا من البدء في تطبيق البرنامج التدريبي المسطر.

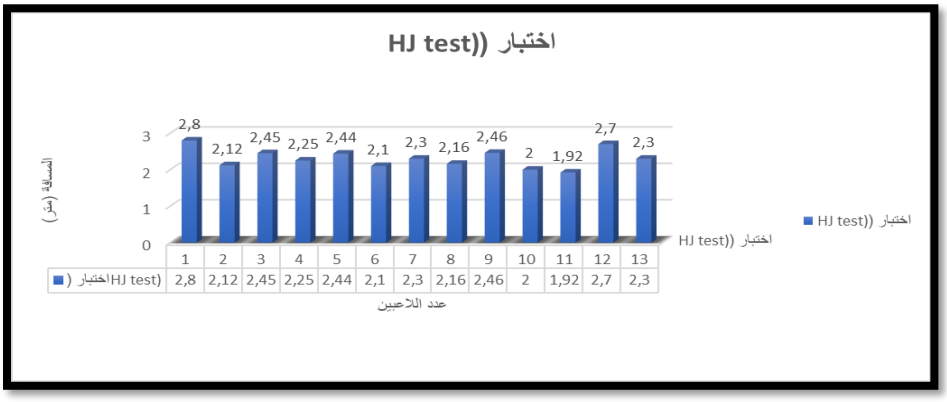
من خلال الجدول يمكننا استنتاج ما يلي:

– بالنسبة للاختبار القبلي لاختبار (SJ test) حقق افراد عينة الدرسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (48,00), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (8,47), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (71,667), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (SJ test).



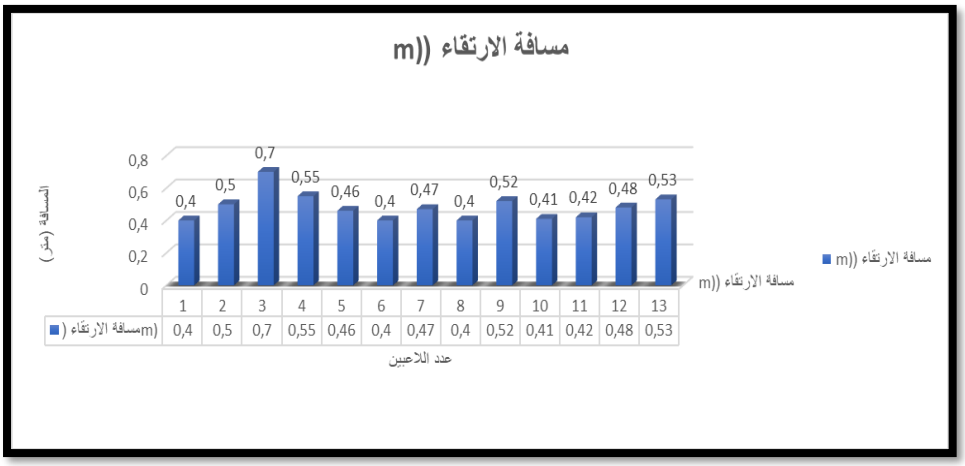
الشكل 33: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (S. Jump) القبلي.

– بالنسبة للاختبار القبلي (HJ test) حقق افراد عينة الدرسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (2,31), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,26), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,067), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (HJ test).



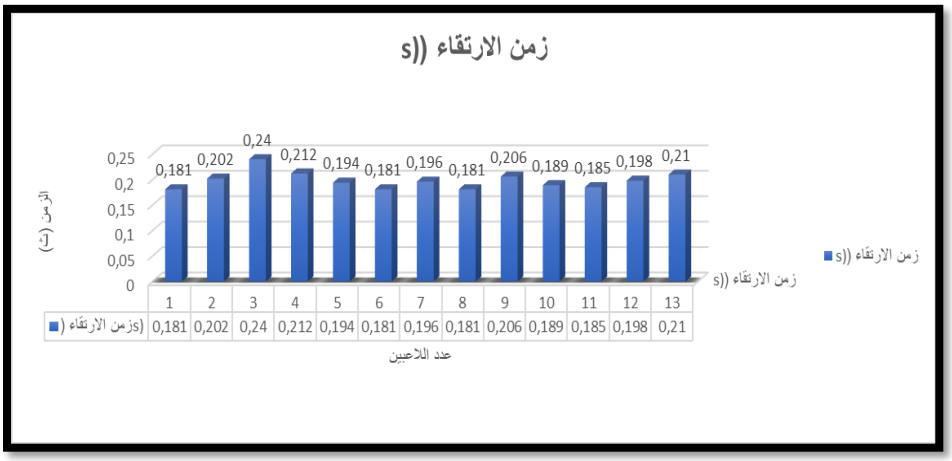
الشكل 34: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (H. Jump) القبلي.

– بالنسبة للاختبار القبلي (Flight Heighestf) حقق افراد عينة الدرسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (0,480), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,085), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,007), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (Flight Heighestf).



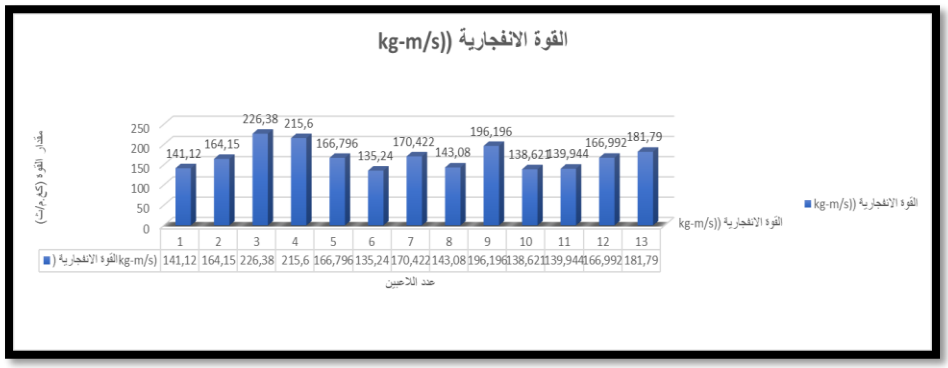
الشكل 35: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (مسافة الارتقاء) القبلي.

– بالنسبة للاختبار القبلي (Flight Time) حقق افراد عينة الدرسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (0,198), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,017), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,000), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (Flight Time).



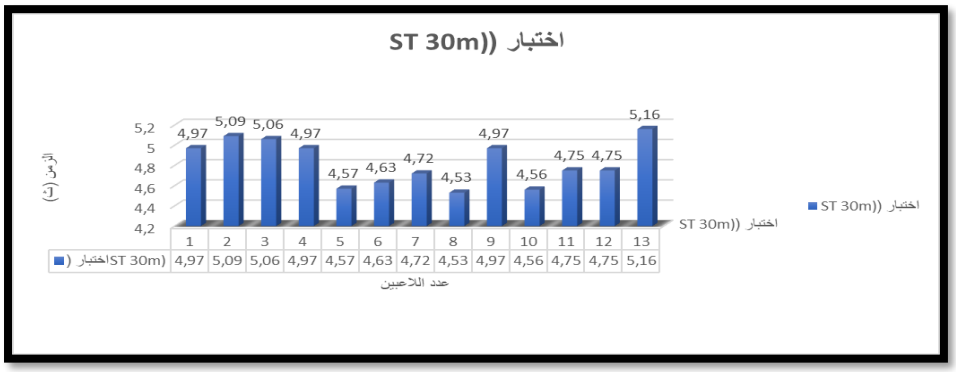
الشكل 36: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (زمن الارتقاء) القبلي.

– بالنسبة للقياس القبلي لمتغير (مقدار القوة الانفجارية [كغ–م/ث]) كان المتوسط الحسابي (Mean) الخاص بافراد العينة التجريبية في هذا القياس (168,18), و بالانحراف المعياري (SD) بلغت قيمته (93, 29), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (895,744), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير القياس القبلي (لمقدار القوة الانفجارية).



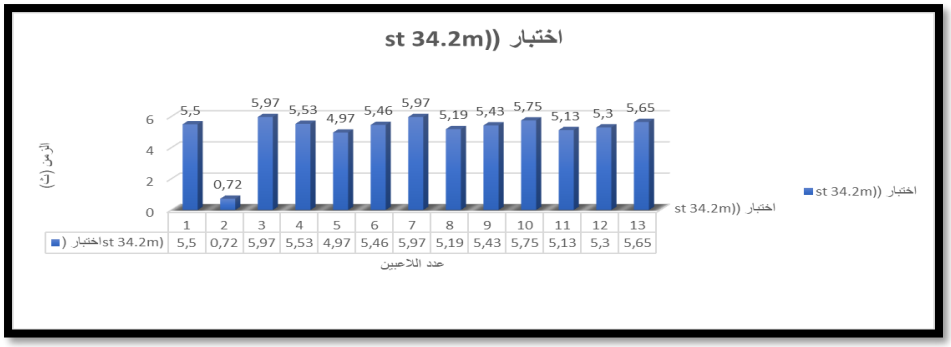
الشكل 37: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (مقدار القوة الانفجارية) القبلي.

– بالنسبة للاختبار القبلي (ST 30m) حقق افراد عينة الدرسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (4,83), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,221), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,049), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (ST 20m).



الشكل 38: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (S 30m) القبلي.

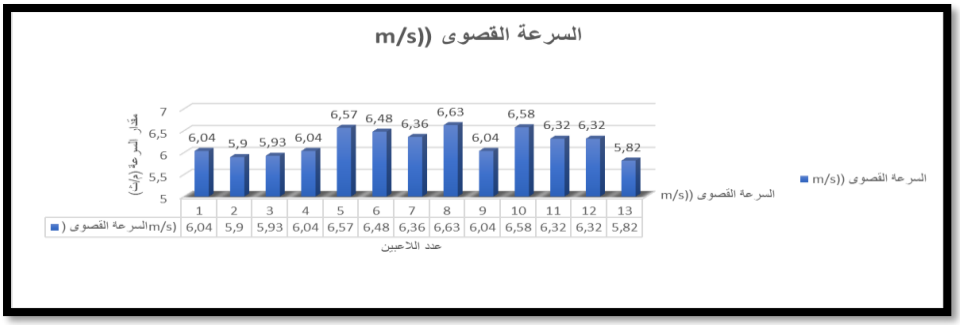
– بالنسبة للاختبار القبلي (sprint 34.2m) حقق افراد عينة الدرسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (5,505), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,310), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,095), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (sprint 34.2m).



الشكل 39: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (S 34.2m) القبلي.

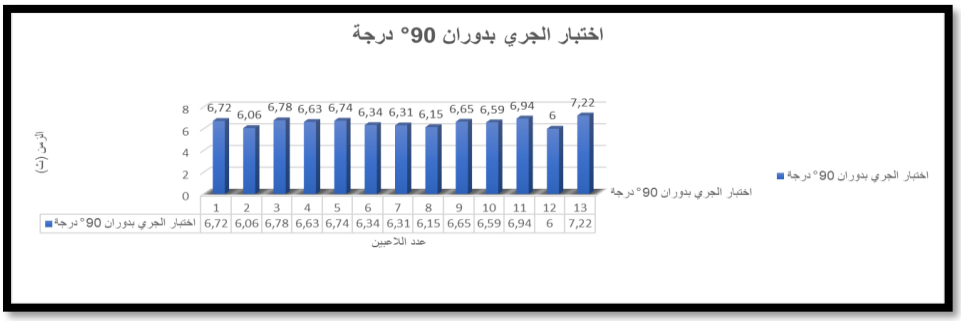
– بالنسبة للقياس القبلي لمتغير (مقدار السرعة القصوى [م/ث]) كان المتوسط الحسابي (Mean) الخاص بافراد العينة التجريبية في هذا القياس (6,23), و بالانحراف المعياري (SD) بلغت قيمته (0,284), اما

بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,081), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير القياس القبلي (مقدار السرعة القصوى).



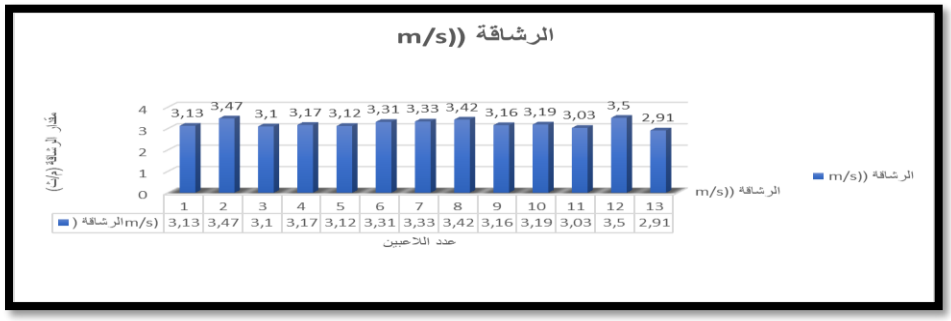
الشكل 40: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (مقدار السرعة القصوى) القبلي.

- بالنسبة للاختبار القبلي (Sprint With turns 90°) حقق افراد عينة الدرسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (6,55), اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,360), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,128), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير متغير الاختبار القبلي (Sprint With turns 90°).



الشكل 41: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (S. with 90°) القبلي.

- بالنسبة للقياس القبلي لمتغير (مقدار الرشقاة [م/ث]) كان المتوسط الحسابي (Mean) الخاص بافراد العينة التجريبية في هذا القياس (3,22), و بالانحراف المعياري (SD) بلغت قيمته (0,176), اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,031), و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير متغير الاختبار القبلي (لمقدار الرشاقة).



الشكل 42: يمثل توزيع افراد عينة الدراسة من حيث نتائج اختبار (مقدار الرشاقة) القبلي.

4-5) اعتدالية التوزيع: للتأكد من التوزيع الطبيعي للعينة قمنا بحساب معامل الالتواء واختبار شابيرو ويلك الذي يستخدم للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

4-5-1) معامل الالتواء: القيم المقبولة لمعامل الالتواء هي التي تتراوح بين (2 / 2-) كمحك الأكثر استخداما.

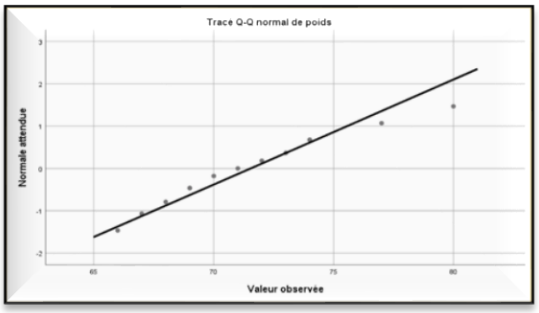
جدول 04: يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة التجريبية بالنسبة لمتغيرات السن، الوزن، الطول، العمر التدريبي، المعدل الأقصى لضربات القلب عند مستوى دلالة 0.05.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		معامل الالتواء (Asymétrie)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
العمر	19,0000	0،000	0،001
الطول	1,7300	0،0378	0،153
الوزن	71,5385	4,03351	0،687
الخبرة	6,0769	1,25576	0،429
المعدل الأقصى لضربات القلب	196,6308	0،4469	-0،687
اختبار (S. jump) القبلي	48,0000	8,46562	1,475
اختبار (H. jump) القبلي	2,3077	0،259	0،464
اختبار (Sprint 30m) القبلي	4,8254	0،220	0،068
اختبار (Sprint 34.2m) القبلي	5,1212	1,35471	-1،294
اختبار (S. with turns 90°) القبلي	6,5485	0،358	0،046

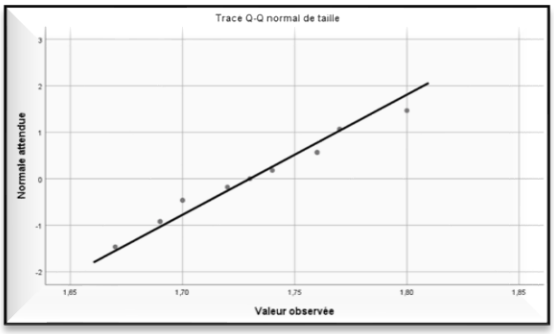
- نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسطات الحسابية للمتغيرات الموضحة في الجدول (04) كانت قيمتها (19,0000 - 1,7300 - 71,5385 - 6,0769 - 196,6308) على التوالي، و كانت قيمة الانحرافات المعيارية (0،000 - 0،0378 - 4,03351 - 1,25576 - 0،4469) على التوالي، اما بالنسبة لقيم معاملات الالتواء (**Asymétrie**) المحسوبة لمتغيرات عينة الدراسة فكانت قيمتها (0،001 / 0،153 / 0،687 / 0،429 / 0،687-) على التوالي، و بالنظر الى قيم معاملات الالتواء فهي تدخل ضمن المحك (2 / 2-) الأكثر استخداما و عليه فإن البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي.

- اما بالنسبة لمتغيرات الاختبارات القبلية المعتمدة في الدراسة فنلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسطات الحسابية للمتغيرات الاختبارات القبلية الموضحة في الجدول (04) كانت قيمتها (48,0000 - 2,3077 - 4,8254 - 5,1212 - 6,5485) على التوالي، و كانت قيمة الانحرافات المعيارية (8,46562 - 0،259 - 0،220 - 1,35471 - 0،358) على التوالي، اما بالنسبة لقيم معاملات الالتواء (**Asymétrie**) المحسوبة لمتغيرات عينة الدراسة فكانت قيمتها (1,475، 0 / 0،464 / 0،068 / 1،294- / 0،046) على التوالي، و بالنظر الى قيم معاملات الالتواء فهي تدخل ضمن المحك (2 / 2-) الأكثر استخداما و عليه فإن البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي.

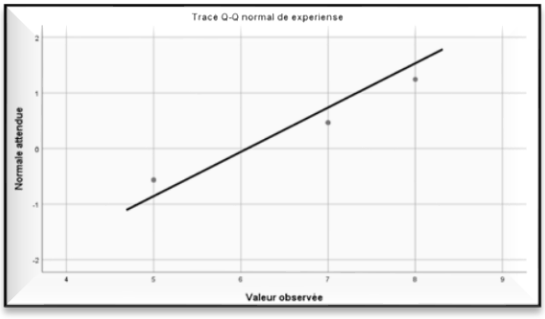
الشكل 43: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير العمر لافراد العينة التجريبية.



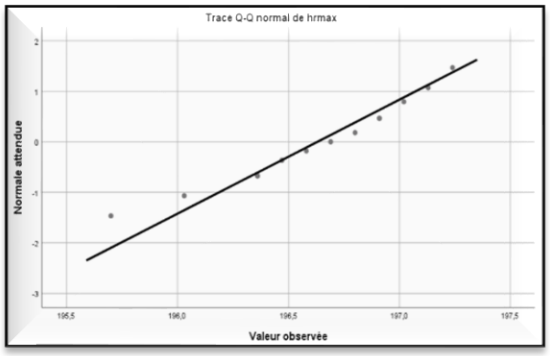
الشكل 44: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير الوزن لافراد العينة التجريبية.



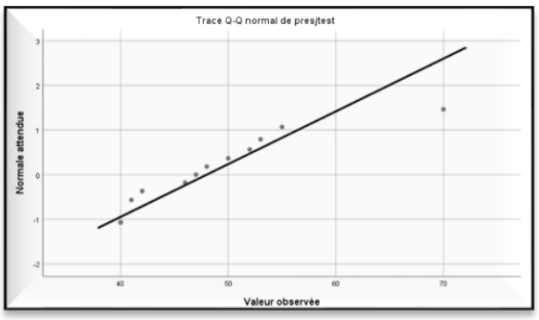
الشكل 45: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير الطول لافراد العينة التجريبية.



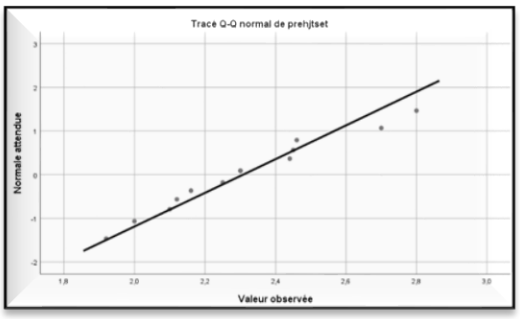
الشكل 46: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير الخبرة لافراد العينة التجريبية.



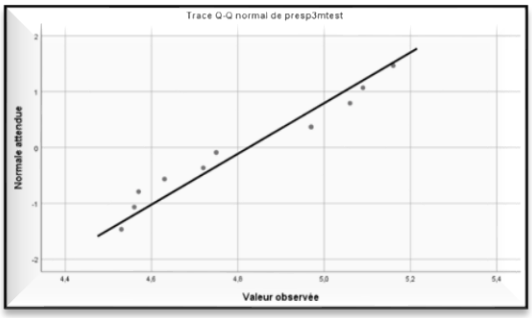
الشكل 47: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير معدل النبض الاقصى لافراد العينة التجريبية.



الشكل 48: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (S. jump) القبلي لافراد العينة التجريبية.

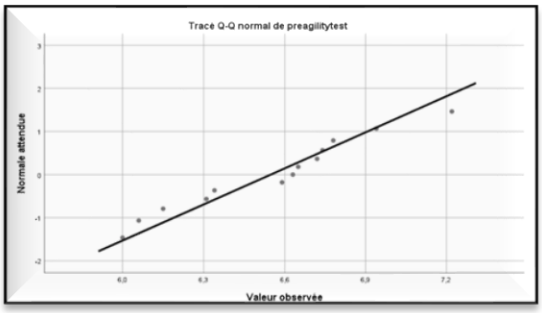


الشكل 49: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (H. jump) القبلي لافراد العينة التجريبية.



الشكل 50: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (Sprint 30m) القبلي لافراد العينة التجريبية.

الشكل 51: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (Sprint 34.2m) القبلي لافراد العينة التجريبية.



الشكل 52: يمثل الرسم البياني (Normogramme Q-Q) لاختبار لتوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بمتغير اختبار (S. with turns 90°) القبلي لافراد العينة التجريبية.

4-5-2) اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk Test): يستخدم الاختبار للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

الجدول 05: يبين نتائج اختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة بالنسبة للعمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي، المعدل الأقصى ضربات القلب عند مستوى دلالة 0،05.

المتغيرات	قيمة اختبار شابيرو ويلك	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	مستوى الثقة
العمر	0،000	0،052	12	0،05
الطول	0،954	0،666		
الوزن	0،958	0،722		
العمر التدريبي	0،746	0،062		
المعدل الأقصى لضربات القلب	0،958	0،722		
اختبار (S. jump) القبلي	0,852	0,130		
اختبار (H. jump) القبلي	0,963	0,802		
اختبار (Sprint 30m) القبلي	0,912	0,196		
اختبار (Sprint 34.2m) القبلي	0,525	0,102		
اختبار (S. with turns 90°) القبلي	0,961	0,762		

نلاحظ من الجدول بأن قيمة اختبار شابيرو ويلك للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة و الموضحة في الجدول رقم (05) كانت (0،000 - 0،954 - 0،958 - 0،746 - 0،958) على التوالي عند درجة حرية (11) و كانت الدلالة المعنوية لنفس الاختبار الخاص بالمتغيرت المدروسة تساوي (0،052 - 0،666 -

0،722 – 0،062 – 0،722) على التوالي، و بما أن الدلالة المعنوية (Sig) الخاصة باختبار **(Shapiro–Wilk)** أكبر من مستوى الدلالة (0،05) و بالتالي فإن اختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي، المعدل الأقصى لضربات القلب) و عليه فنه يتم قبول الفرضية الصفرية و التي تنص على انه البيانات تتوزع طبيعيا نظرا لأن مستوى الدلالة اقل من قيمة الدلالة المعنوية (Sig) الخاصة باختبار **(Shapiro–Wilk)** الذي يستخدم مع العينات الصغيرة، و من لال النتائج السابقة يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا احصائيا بالنسبة لمتغيرات الخاصة بافراد المجموعة التجريبية أي انه يمكن البدء في اختيار و تطبيق الاختبارات الإحصائية في الدراسة.

5-5) أدوات جمع البيانات والمعلومات:

– إن لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث وفق المنهج المتبع في دراسة موضوع البحث، حيث أن طبيعة الفروض تساهم كذلك في تحدد الأدوات المستعملة، والباحث الذي يختار الأدوات الملائمة له ليقوم باستغلالها أحسن استغلال لأن مقدرة الباحث على استعمالها والتفنن في توظيفها سيعطي وزنا وقيمة علمية للبحث من خلال المساهمة في تحقيق اغراض بحثه و التأكد من صحة الفرض الذي طرحه و قام بصياغته. **(محجوب، 2014, ص154)**, اما **العبيدي** فعرفها على أنها: الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات و تصنيفها و جدولتها, فهي تنقسم إلى أدوات رئيسة (أساسية) وأدوات مساعدة (ثانوية) وأدوات عامة (أكاديمية) لكل منها خصائص و إيجابيات و سلبيات و ظروف معينة للاستخدامها. **(العبيدي, 2010, ص26)**.

– و لقد اعتمد الباحث في دراسته هذه خلال قيامه بعملية جمع المعلومات النظرية و الميدانية التي تخدم بحثه، حتى يتسنى له و يتمكن من معرفة الحقائق التي يسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

5-5-1) أدوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

5-5-2) أدوات الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات و الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها الأدوات التي اعتمدنا عليها في دراستنا من اجل جمع المادة العلمية: **أداة الاختبار**, و التي جاءت في دراستنا ممثلت في اختبارات التالية:

الجدول 06: يمثل الاختبارات البدنية المعتمدة في الدراسة الميدانية على فريق نجم مقرة لكرة القدم.

الأدوات البحثية	الاختبار
القوة الانفجارية	Squat jump test
	Horizontal jump test
السرعة القصوى	Sprint 20m test
	Sprint 34.2m test
الرشاقة	Sprint with turn 90° test

– حيث طبقت على افراد المجموعة التجريبية فقط (13 افراد) على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال البرنامج التدريبية المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية و اثره على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.

5-5-2-3) تعريف أداة الاختبار:

– تعتبر هذه الطريقة واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم **(لطرش زوبير, 2022,ص356)**, حيث يمكن تعريف اداة الاختبار على انها: مجموعة المثيرات او المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف و قياس سلوك معين بطريقة كمية او كيفية او هما معا, مما يؤدي في النهاية الى ضبط التفاسير الممكنة للمشكلة المدروسة **(برو محمد, 2014, ص115)**.

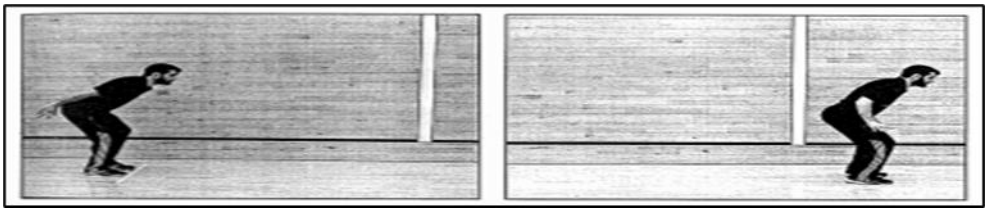
5-5-2-3-1) الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

5-5-2-3-1-1) الاختبار الأول: اختبار الوثب الطويل من الثبات: (H. jump test):

– **الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

– **الأدوات المستخدمة:** أرض مسطحة، شريط لقياس المساف.

– **وصف الأداء:** القيام بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة يقف اللاعب أو المختبر خلف خط البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك الوثب لأبعد مسافة ممكنة، وتعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحتسب الأفضل, و يكون من خلال احتساب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية.



الشكل 53: يمثل كيفية أداء اختبار (Horizontal jump).

.(Aurelien broumal-derval, Olivier bolliet, 2012, p34-39)

5-5-2-3-1-2) الاختبار الثاني: اختبار الوثب العالي من الثبات (Squat jump):

– اشرح بإيجاز إعداد التمرين وتنفيذه. نهدف إلى الحفاظ على تفسيرات التدريبات قصيرة قدر الإمكان حتى يتمكن الرياضي من التركيز فقط على القفز على أعلى مستوى ممكن.

– يُطلب من الرياضي الغرق في وضع نصف القرفصاء عند 90 درجة تقريبًا مع وضع اليدين على الورك, حيث يجل على الرياضي يشغل هذا المنصب لمدة 3 ثوانٍ تقريبًا للتخفيف من فائدة أي طاقة مرنة أو استخدام دورة تقصير الإطالة.

– بعد حوالي 3 ثوانٍ, اعط اللاعب إشارة الانطلاق "انطلق", و بمجرد أن يسمع الرياضي نداء "جاهز – انطلق", ثم يقفز بشكل مستقيم الى أعلى مستوى ممكن.

– التركيز على عدم وجود حركة مضادة في الأسفل، مع إبقاء اليدين على الورك, ثم الهبوط مرة أخرى على لوحات القوة, حيث تحتسب افضل تجربة من أربع تجارب السابقة, و تكون المحاولة غير مقبولة إذا: كان للاعب لديه حركة مضادة في الموضع السفلي, او يقوم برفع يديه من وركيه في أي وقت أثناء القفز, او في حالة عدم محافظة الرياضي بالوضعية السفلية لفترة كافية, و في حالة عدم بوط اللاعب بكلتا قدميه على لوحات القوة.

الشكل 54: يمثل كيفية أداء اختبار (Squat jump).

5-5-2-3-1-3) اختبار جري 30 متر: sprint 30m test:

الغرض من الاختبار: لتقييم قدرة التسارع.

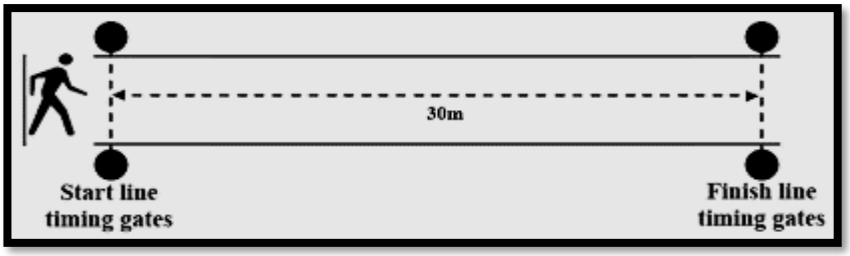
المعدات: خلايا توقيت أو ساعتي توقف يدويتين على الأقل، مسار اصطناعي.

التحضير: الاحماء.

البروتوكول: رياضي بمفرده على المضمار، و بدون حذاء مسنن، و يتم البدء بالوقوف خلف الخط, و بدون إشارة و عن سماع الصافرة ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى خط النهاية

القياسات: تفعيل خلية المغادرة وخلية الوصول، أو ساعتي التوقف.

النتائج: سنحتفظ بأفضل أداء في التجربتين.



الشكل 55: يمثل كيفية أداء اختبار (Sprint 30m test).

(Celil Kaçoğlu, Izzet Kirkaya, 2020, p343).

5-5-2-3-1-4) اختبار جري 34.2 متر: sprint 34.2m test:

الغرض من الاختبار: لتقييم قدرة التسارع.

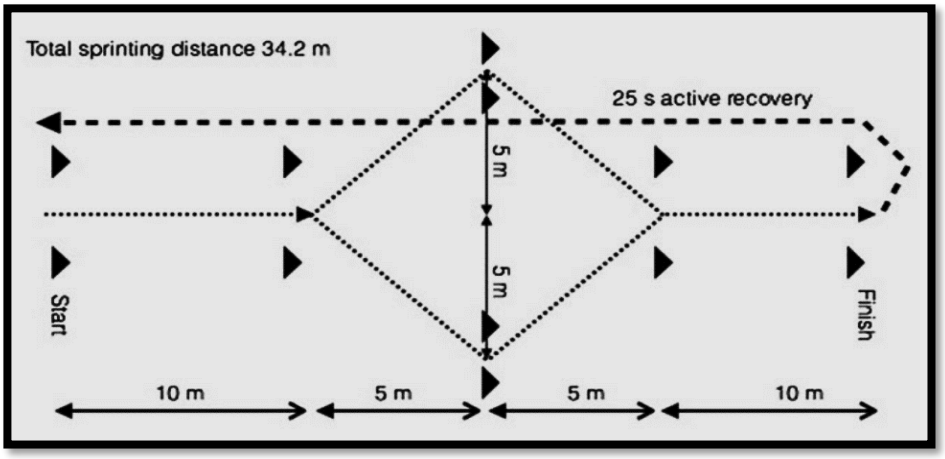
المعدات: خلايا توقيت أو ساعتي توقف يدويتين على الأقل, مسار اصطناعي.

التحضير: الاحماء.

البروتوكول: رياضي بمفرده عند خط البداية (50سم), و يتم البدء بالوقوف خلف الخط, و بدون إشارة و عن سماع الصافرة ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى خط النهاية, باتباع البروتوكول الخاص بالاختبار.

القياسات: تفعيل خلية المغادرة وخلية الوصول, أو ساعتي التوقف.

النتائج: سنحتفظ بأفضل أداء في التجربتين. **(Mehdi Ben Brahi et al, 2016, p52).**



الشكل 56: يمثل كيفية أداء اختبار (Sprint 34.2m test).

5-5-2-3-1-5) اختبار الجري بدورات 90 درجة (الرشاقة): Sprint With turns 90°:

الغرض من الاختبار: لتقيم صفة الرشاقة.

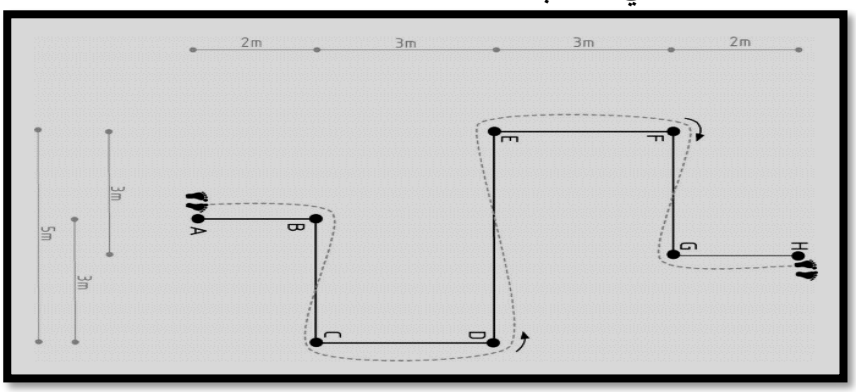
المعدات: خلايا توقيت أو ساعتي توقف يدويتين على الأقل, مسار اصطناعي.

التحضير: الاحماء.

البروتوكول: رياضي بمفرده عند خط البداية (النقطة A), و يتم البدء بالوقوف خلف الخط, و بعد اعطاء إشارة أو عن سماع الصافرة ينطلق المختبر بأقصى سرعة نحو النقطة B, حيث يقوم بالميلان عندها بزاوية 90° نحو اليمين, و بعد تجاوز النقطة B, يستمر في الجري بنفس السرعة نحو النقطة C حيث يقوم بالميلان عندها بزاوية 90° نحو اليسار باتجاه النقطة D اين يقوم مرة أخرى بالميلان عندها بزاوية 90° نحو اليسار باتجاه النقطة E, و بنفس العملية يقوم بالميلان عندها بزاوية 90° و لكن نحو اليمين. النقطة F يقوم عندها الرياضي بنفس الخطوات السابقة (الاتجاه – زاوية الميلان90° نحو اليمين), و عند الوصول للنقطة G يقوم بالميلان نحو اليسار بنفس السرعة و الزاوية حتى الوصول لخط النهاية.

القياسات: تفعيل خلية المغادرة وخلية الوصول, أو ساعتي التوقف.

النتائج: سنحتفظ بأفضل أداء في التجربتين. **(GORAN SPORIS et al, 2010, p682).**



الشكل 57: يمثل كيفية أداء اختبار (Sprint With turns 90°).

- برنامج الكينوفيا (Kinovea):

- تم استخدام برنامج كينوفيا من اجل حساب و التحديد الدقيق لزمن الارتقاء الذي هو المدة الزمنية التي استغرقها اللاعب اثناء الارتقاء عاليا بعيدا عن سطح الأرض, أي انه يمكن القول ان زمن الارتقاء (Flight time) هو اللحظة التي لا تكون فيها قوى مطبقة على الأرض (لا تلامس), و بالتالي يمكن حساب مسافة الارتقاء (Distance – Highest of flight).

الشكل 58: تمثل نافذة من برنامج (Kinovea) الذي تم استخدامه في تحديد زمن الطيران.

- كما تم الاعتماد على برامج **(Kinovea)** في تحليل الوضعيات التكتيكية الخاصة بالدراسة (التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم الخاصة بفئة U19, حيث تم الاعتماد على هذه البرامج في دراسة المتغيرات التكتيكية الهامة اثناء أداء عملية التحول من الدفاع ال الهجوم و المرتبطة بالمتغيرات البدنية المدروسة في الدراسة (القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة), حيث تتميز هذا البرامج بمجموعة من الميزات (تبطيئ الفيديو – التقاط الصور و الرسم فيها – تسليط الضوء – رسم الخطوط بين اللاعبين – التحكم في سرعة الفيديو ... و غيرها من الميزات الموجودة في هذه البرامج).

الشكل 59: تمثل نافذة من برنامج (Kinovea) الذي تم استخدامه في التحليل.

- شبكة الملاحظة (Fiche d'observation):

تُعد بطاقة الملاحظة من الأدوات المهمة المستخدمة في جميع البيانات والمعلومات بالنسبة للأبحاث والرسائل العلمية، وخاصة في ظل رغبة الباحث العلمي في الحصول على معلومات دقيقة من المفحوصين، دون إخفاء أي سلوكيات خاصة بهم، حيث تتم الملاحظة بشكل مباشر على خلاف أدوات البحث العلمي

الأخرى التي تتطلب تدوين أسئلة قبل الشروع في دراسة العينة، وسوف نفصل في هذا المقال جميع ما يتعلق ببطاقة الملاحظة في البحث العلمي.

– ان شبكة الملاحظة تقوم بدرجةل أولى على استثمار تلك الابعاد و المؤشرات التي تم استخراجها سابقا استنادا الى التعريف الاجرائي الخاص المتغير المراد ملاحظته، بحيث يتم تنظيم هذه المؤشرات تحت الابعاد التي تنتمي اليها, على ان ترفق المؤشرات بسلالم تحدد درجة وجودها, و قد تنطلق هذهالسلالم من خيارين (توجد, لا توجد), و بهذا فشبكة الملاحظة تعني الرصد الكمي للاحداث المسجلة على الورق, يتم التأكد لاحقا من مدى وجود هذه المؤشرات من خلال مقارنتها بالمشاهدات ليتم تقييمهابوضع علامة تشير الى درجة وجودها و غيابها. **(سعد الحاج بن جخدل, 2020, ص15)**.

– حيث تم بناء شبكة ملاحظة بواسطة الباحث و ذلك من خلال التشاور مع العديد من الباحثين و الأساتذة في مجال التدريب الرياضي, بالإضافة الى استشارة المدربين في مجال كرة القدم (الدرجة الأولى) و محللي الفيديو.

شبكة الملاحظة

	الدرجة المعيارية	3	2	1
	العبارات	بفعالية عالية	بفعالية متوسطة	بفعالية قليلة
القوة الانفجارية	كسب الصراعات الثنائية في الارتقاء			
	التمريرات الطويلة القوية (Frappe)			
	الضغط بقوة و استرجاع الكرة (Duel)			
	الشراسة الدفاعية على الخصم (tacle glissée)			
	المحافظة على الكرة تحت الضغط (التغطية)			
السرعة القصوى + الرشاقة	الضغط بسرعة عالية على حامل الكرة			
	المساندة الدفاعية و التحرك بسرعة (Appuis)			
	التبادل السريع لوضعيات الفرق (دفاعية–هجومية)			
	التغير و التحول السريع بين المناطق			
	تبادل المراكز بسرعة فائقة (Permutation)			
	التحول السريع و تغيير الاتجاه بسرعة نحو الامام (Cherché le profondeur)			
	المشاركة بأقل عدد ممكن من اللاعبين في الامام (sur les coutés et profondeur)			
	النقل السريع للكرة نحو الأمام بأقل وقت و بأقل عدد ممكن من التمريرات			

الشكل 60: يمثل نموذج عن شبكة الملاحظة المعتمد في الدراسة لتحليل الوضعيات التكتيكية.

– المعادلات الحسابية:

معامل حساب مقدار القوة الانفجارية:

$$P = 4.9 * (poids) * D$$

معادلة حساب زمن الارتقاء:

$$T = \sqrt{\frac{H}{5*Gravuty}}$$

$$T^{total} = 2 * \sqrt{\frac{H}{5 * Gravity}}$$

معادلة حساب مسافة الارتقاء:

$$H = 5 * gravity * (T^2)$$

معادلة حساب مقدار السرعة:

$$v = \frac{D}{T}$$

5-6) الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة: تعرف على أنها: مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين. **(مقدم عبد الحفيظ, 1993, ص52)**.

5-6-1) ثبات الاختبار:

- إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني التوصل الى النتائج نفسها عند تطبيق الاختبار في فترات مختلفة و في حدود زمن تصل الى أسبوع عادة, لان قصر المدة عن ذلك يتيح فرصة للتذكر و طول الفترة قد تتيح فرصة لنمو الأفراد و التطور في أدائهم **(معمر عبد المؤمن, 2008, ص277)**, كما يعرف معامل الثبات على انه من مواصفات الاختبار الجيد الذي يتصف بدرجة عالية من الثبات و يقصد به: ان يعطي الاختبار نتائج تكون متقاربة أو متشابهة او تكون نفسها اذا ما تم اهادة اجراءه اكثر من مرة في ظروف يشترط ان تكوم متشابهة **(كواسح نذير, 2019, ص60)**, و بالاضافة الى التعريفات السابقة فاننا نرى ان () قد اوجز كل هذه التعريفات في تعريف بسيط صاغه هو حين قال ان الثبات يعني: اتساق درجات الاختبار و دقة نتائجه و تحررها من تاثير المصادفة عندما يطبق على عينة محددة من الافراد في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن. **(Anastasi, 1988, p116-117)**.

5-6-2) الصدق:

- من أهم خصائص أداة البحث الجيدة الصدق ويقصد به أن تقيس الأداة ما صممت لقياسه، وليس شيئا آخر, والسؤال الرئيس الذي يجب على الباحث أن يسأل نفسه هنا هو: هل حصلت على معلومات وبيانات عن الموضوع أو المتغيرات التي أريد قياسها؟, فإذا كان الجواب" نعم" فهذا يعني أن الأداة التي استخدمتها صادقة, و يعرف الصدق كذلك على أنه: مدى صلاحية الاختبار لقياس ما يعلن انه يقيسه فعلا. **(برو محمد, 2014, ص120)**.

- و قد اعتمدنا في بحثنا أولا على صدق المحكمين و هذا للتأكد من صدق الاختبار و البرنامج التدريبي المقترحة, حيث قمنا بعرض هذه الاخيرة على مجموعة من الأساتذة الجامعيين و المتخصصين في مجال التدريب و التحضير البدني, حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول البرنامج المصمم, الاختبارات المعتمدة في الدراسة و مدى ملائمتها للموضوع و مدى قدرتها على تحقيق اهداف الدراسة المنشودة, كما قمنا بتحكيم البرنامج التدريبي و عرضه على مجموعة من أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة و الذي كان عددهم 09. **(أنظر إلى الملحق رقم 01 الخاص بالأساتذة المحكمين)**.

5-6-3) كيفية حساب الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة:

- قمنا لحساب معامل ثبات اختبارات الدراسة (اختبارات: القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة) باستخدام طريقة **(Test – Retest)** لايجاد معامل ثبات الاختبار, و من اجل إيجاد معامل الصدق تم بالاستعانة بمعامل الصدق الذاتي و هذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات التجريبية و الذي يقاس بالمعادلة التالية: صدق الاختبار= $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$, و لقد تم تطبيق الاختبارات على 10 افراد من نفس الفريق و كانت المدة بين الاختبار الأول و الثاني 07 أيام و بعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS نسخة 25.

الجدول 07: يمثل نتائج ثبات و صدق الاختبارات المعتمدة في الدراسة (العينة الاستطلاعية).

المحاور	الاختبار	معامل الثبات	sig	معامل الصدق	الدرجات
اختبارات القوة الانفجارية	اختبار squat jump (m)	0,608	0,062	0,779	عالية
	اختبار horizontal jump (m)	0,982	0,000	0,990	
	مسافة الارتقاء Distance – Heighest (m)	0,983	0,000	0,991	
	زمن الارتقاء Flight Time (s)	0,970	0,000	0,984	
	مقدار القوة الانفجارية (Explosive force)	0,975	0,000	0,987	
اختبارات السرعة القصوى	اختبار sprint 30m (s)	0,980	0,000	0,989	
	اختبار sprint 34.2m test (s)	0,995	0,000	0,997	
	مقدار السرعة القصوى (Maximal speed)	0,958	0,000	0,978	
اختبار الرشاقة	اختبار Sprint With turns 90° (s)	0,994	0,000	0,996	
	مقدار الرشاقة (Agility)	0,980	0,000	0,989	

مستوى الدلالة: 0.05 **حجم العينة: 10** **درجة الحرية: 09**

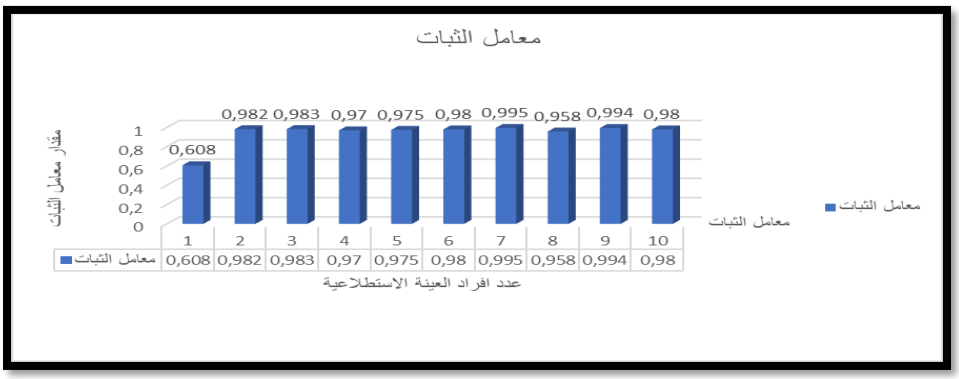
- من خلال الجدول يتضح ان القيم المتحصل عليها حسابيا و الخاصة بكل من ثبات و صدق اختبارات الدراسة **(اختبارات القوة الانفجارية، اختبارات السرعة القصوى، اختبار الرشاقة)**, مرتفعة و قريبة من (1) حيث انحصرت قيم معامل الثبات بالنسبة لاختبارات الدراسة ما بين (0,608 – 0,995), أما قيمة معامل الصدق فانحصرت ما بين (0,779 – 0,997) و هذا يدل على ان الاختبارات المعتمدة في الدراسة تتصف بدرجات عالية من معاملي الثبات و الصدق.

ومن خلال الجدول أمكن استنتاج ما يلي:

- بالنسبة للاختبار **(squat jump)** كان معامل ثباته (0,608)، اما معامل الصدق فقد كان (0,779) و بالنظر الى قيم الخصائص السيكومترية لهذا الاختبار فهي مرتفعة و قريبة من الواحد و عليه يمكن القول

بأن هذا الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الصدق و الثبات و عليه يمكن اعتماده كاداة لجمع البيانات في هذه الدراسة.

- بالنسبة للاختبار **(horizontal jump)** كان معامل ثباته (0,982)، اما معامل الصدق فقد كان (0,990) وبالنظر الى قيم الخصائص السيكومترية لهذا الاختبار فهي مرتفعة وقريبة من الواحد و عليه يمكن القول بأن هذا الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الصدق و الثبات و عليه يمكن اعتماده كاداة لجمع البيانات في هذه الدراسة.

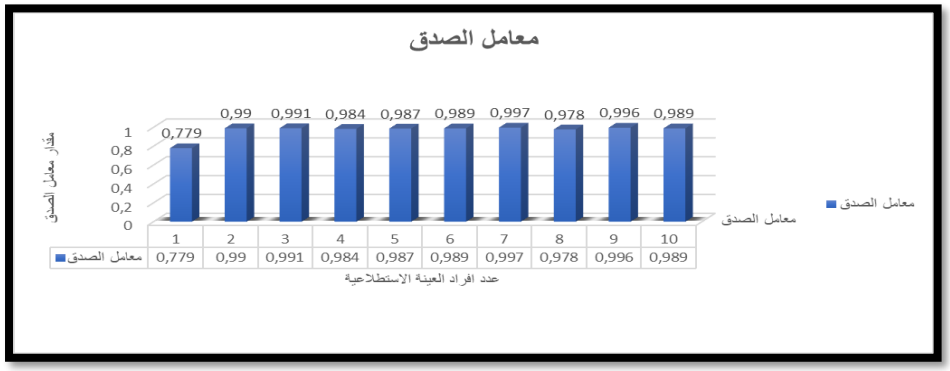


الشكل 61: يمثل قيم معامل الثبات بالنسبة للاختبارات المعتمدة في الدراسة.

- بالنسبة للاختبار **(sprint 30m)** كان معامل ثباته (0,980)، اما معامل الصدق فقد كان (0,989) و بالنظر الى قيم الخصائص السيكومترية لهذا الاختبار فهي مرتفعة و قريبة من الواحد و عليه يمكن القول بأن هذا الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الصدق و الثبات و عليه يمكن اعتماده كاداة لجمع البيانات في هذه الدراسة.

- بالنسبة للاختبار **(sprint 34,2m)** كان معامل ثباته (0,995)، اما معامل الصدق فقد كان (0,997) و بالنظر الى قيم المعاملات السيكومترية لهذا الاختبار فهي مرتفعة و قريبة من الواحد و عليه يمكن القول بأن هذا الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الصدق و الثبات و يمكن اعتماده كاداة لجمع البيانات.

- بالنسبة للاختبار **(sprint with 90°)** كان معامل ثباته (0,994), اما معامل الصدق فقد كان (0,996) و بالنظر الى قيم المعاملات السيكومترية لهذا الاختبار فهي مرتفعة و قريبة من الواحد و عليه يمكن القول بأن هذا الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الصدق و الثبات و عليه يمكن اعتماده كاداة لجمع البيانات في هذه الدراسة.



الشكل 62: يمثل قيم معامل الصدق بالنسبة للاختبارات المعتمدة في الدراسة.

حساب الخصائص السيكومترية لشبكة الملاحظة (الثبات – الصدق):

الجدول 08: يمثل نتائج ثبات و صدق شبكة الملاحظة المعتمدة في الدراسة (العينة الاستطلاعية).

المحور	العبارات	الاتساق الداخلي للمحاور	الدلالة (Sig)	الاتساق الداخلي للشبكة ككل	الدلالة (Sig)	معامل الفا كرومباخ للمحاور	معامل الفا كرومباخ للشبكة ككل
القوة الانفجارية	كسب الصراعات الثنائية في الارتقاء	0،711	0،000	0،607	0،005	0،733	0،858
	التمريرات الطويلة القوية	0،752	0،000	0،565	0،039		
	الضغط بقوة و استرجاع الكرة	0،625	0،028	0،831	0،001		
	الشراسة الدفاعية على الخصم	0،599	0،005	0،662	0،004		
	المحافظة على الكرة تحت الضغط (التغطية)	0،582	0،029	0،710	0،001		
السرعة القصوى + الرشاقة	الضغط بسرعة عالية على حامل الكرة	0،586	0،022	0،638	0،044	0،790	
	المساندة الدفاعية و التحرك بسرعة	0،646	0،035	0،712	0،030		
	التبادل السريع لوضعيات الفرق	0،702	0،000	0،613	0،010		
	التغير و التحول السريع بين المناطق (هجومية)	0،730	0،038	0،697	0،006		
	تبادل المراكز بسرعة فائقة	0،675	0،040	0،860	0،008		
	التحول السريع و تغيير الاتجاه بسرعة نحو الامام	0،662	0،037	0،801	0،037		

– من خلال الجدول رقم (06)، يتضح ان قيم معاملات الاتساق الداخلي الخاصة بحساب درجة الصدق للمحور الأول كانت محصورة ما بين (0،711 – 0،582)، اما قيمة الدلالة (Sig) فقد دارة هي كذلك ما بين (0،001 – 0،029)، اما بالنسبة لمعامل الفا كرومباخ الخاصة بحساب درجة الثبات فكانت قيمتها تساوي (0،733)، اما بالنسبة للمحور الثاني يتضح ان قيم معاملات الاتساق الداخلي الخاصة بحساب درجة الصدق كانت محصورة ما بين (0،586 – 0،730)، اما قيمة الدلالة (Sig) فقد دارة هي كذلك ما بين (0،001 – 0،040)، اما بالنسبة لمعامل الفا كرومباخ الخاصة بحساب درجة الثبات فكانت قيمتها تساوي (0،790)، اما فيما يخص حساب الخصائص السيكومترية للشبكة ككل فقد قمنا بحساب معامل الاتساق الداخلي لجميع عبارات الشبكة للتأكد من صدقها حيث دارت قيم معاملات الاتساق الداخلي المحسوبة ما بين (0،565 – 0،860) و بقيم دلالة (Sig) محصورة ما بين (0،001 – 0،044) أي ان جميع قيم معاملات الاتساق الداخلي ذات دلالة لانها قيم (Sig) جميعها اقل من المعامل (0،05)، و بالنظر الى قيم معاملات الاتساق لشبكة الملاحظة يلاحظ انها جميعها موجبة و قريبة من (1) أي ان شبكة الملاحظة تتميز بدرجة عالية من الصدق، اما بالنسبة لمعامل الثبات الخاصة بشبكة الملاحظة فقد قمنا للتأكد منه بحساب معامل الفا كرومباخ للشبكة ككل بالاستعانة ببرنامج (SPSS) نسخة 25، حيث كانت قيمة (a) تساوي (0،858) و بالنظر الى سلم الدرجات الخاص بمعامل (a) لهذه القيمة فهي موجبة

و محصورة في المجال (0،8 – 0،9) أي ان شبكة الملاحظة تتميز بدرجة عالية من الثبات، و عليه فانه يمكن القول ان شبكة الملاحظة التي قمنا ببناءها تتميز بدرجة عالية من معاملي الصدق و الثبات و عليه فانها بذلك صالحة للاستعمال و يمكن الاعتماد عليها كأدة لجمع المادة العلمية في بحثنا.

Cronbach's alpha	Internal consistency
$\alpha \geq 0.9$	Excellent
$0.9 > \alpha \geq 0.8$	Good
$0.8 > \alpha \geq 0.7$	Acceptable
$0.7 > \alpha \geq 0.6$	Questionable
$0.6 > \alpha \geq 0.5$	Poor
$0.5 > \alpha$	Unacceptable

الشكل 63: يمثل سلم الدرجات الخاص بمعامل الفا كرومباخ.

5-6-3) الموضوعية:

– ان من أهم صفات البحث الجيد أن يكن موضوعياً في قياس الظاهرة التي أُعد أصلاً لقياسها, و أن يكون هناك فهم كامل من جميع المفحوصين بما سيؤدونه, وأن يكون هناك تفسير واضح للجميع, حيث أن عدم الموضوعية في البحث يؤدي إلى التأثير في صدقه, و بالتالي في ثباته, أي أن الموضوعية تتحقق باتفاق الجميع, وكلما ارتفعت نسبة الاتفاق، كلما دل ذلك على موضوعية الاختبار في البحث.

– ان الموضوعية بمفهومها العام تعني: توفر القدر الكافي من الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث على البحث المتمثل في الراي او الحكم في عملية اعداد و تصحيح الاختبار, و هذا يتطلب تعليمات محددة للاختبار المراد استعماله و طريقة محددة لتصحيحه و مفتاح للإجابات, و من جهة اخرى يجب ان تكون وحدات الاختبار مفهومة و مصاغة بأسلوب واضح لا مجال فيه للتأويل. **(برو محمد, 2014, ص119).**

– و قد قمنا في دراستنا باتباع كل الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث (الذاتية) على البحث و هذا من خلال:

– تطبيق الاختبارات كما هي وفقا لإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام بأي عملية تصحيح لها.

– تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في كل الاختبارات كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها و بكل امان و دقة، و تمثلت الاختبارات البدنية في:

الأدوات البحثية	الاختبار
القوة الانفجارية	Squat jump test
	Horizontal jump test
السرعة القصوى	Sprint 20m test
	Sprint 34.2m test
الرشاقة	Sprint with turn 90° test

5-7) تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية :

5-7-1) تصميم الدراسة :

5-7-1-1) اختبارات الدراسة: قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات البدنية التي لها علاقة بموضوع الدراسة و بالفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها, و هذا بعد الاطلاع على مجموعة من الكتب و المراجع و المذكرات و المقالات العلمية التي لها علاقة بموضوع و متغيرات دراستان سواء المتغير المستقل **(اقتراح برنامج تدريبي لتنمبة بعض الصفات البدنية)** أو المتغير التابع **(التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم)**, بعدها تم تقديم هذه الاختبارات و عرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين و المتخصصين في مجال التدريب الرياضي و الذين كان عددهم 09 و هذا بغرض تحكيمها, حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم جمعها و مساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن ان نستخدمها و نطبقها في دراستنا و التي تتلاءم مع طبيعة الموضوع و مع عينة الدراسة و التي تمككنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

- تم تحكيم الاختبارات من طرف الاساتذة تم الوقوف على اختيار كل من اختبارات **(squat jump – horizontal jump)** لقياس القوة الانفجارية, اختبار (**Sprint 20m test – Sprint 34.2m test)** لقياس السرعة القصوى بالإضافة الى اختبار **(Sprint with turn 90° test)** لقياس صفة الرشاقة و الاعتماد عليهما كأدوات لجمع المدة العلمية ي دراستنا.

5-7-1-2) البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترحة على ضوء الخصائص و القدرات الخاصة بلاعب كرة القدم فئة U19 وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية و الدراسات و الأبحاث المتعلقة بموضوع دراستنا في مجال التدريب الرياضي الحديث، ثم تم تشكيل هذا البرنامج المقترحة و الذي شملت على **12 حصة** تدريبية بمعدل حصة واحدة في الاسبوع الواحد.

5-7-1-2-1) خطوات إعداد البرنامج التدريبي: تم إعداد هذه البرنامج التدريبي بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في التحضير البدني و العملية التدريبي التكتيكي للاعبي كرة القدم، و كذا على مجموعة من الدراسات و البحوث في طرق و أساليب التدريب المختلفة في كرة القدم, و كذا من خلال المقابلات الشخصية مع مدربين و خبراء و مختصين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة منهم في تخطيط وبناء و تشكيل هذا البرنامج التدريبي. **(انظر الملحق رقم 03).**

5-7-1-2-1-1) الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح: البرنامج التدريبي المقترح مخصص لفريق نجم شباب مقرة فئة اقل من 19 سنة، حيث برمجة الحصص التدريبية الفترة الممتدة من شهر جانفي 2023 الى غاية شهر ماء 2023 بمراعاة و مراقبة الحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية المطبقة، و ذلك باستخدام طريقة حساب تقدير الجهد الذاتي **(RPE).**

هذه الطريقة لتقدير الجهد المبذول تسمح لمدرب بقياس الحمل التدريبي للاعبيهم بسهولة و بدون الحاجة الى التحكم التقني العالي للأجهزة ولا المبالغ المالية الكبيرة و بالتالي تسهيل و تحسين مراقبة الحمل التدريبي في مختلف المراحل التدريبية, و تعتبر عملية قياس الحجم التدريبي و حمل المنافسة جزءا لا يتجزأ من أي

تدريب رياضي صارم و ان الحاجة لقياس هذا الحمل تجعل من الضروري استخدام نظام قياس كمي مما يسمح بالتكيف الفردي. **(Gabriel, 1998, p. 220)**.

المؤشرات الأصلية المقترحة بواسطة تقدير الجهد المبذول (RPE):

– تتطلب طريقة تقدير الجهد المبذول (RPE) للتحكم في الحمل التدريبي للاعبين إعطاء كل لاعب تقييمه للمجهود المبذول في كل حصة تدريبية كما هو موضح في الجدول أعلاه، مع قياس وقت الحصة التدريبية، ولحساب شدة الحصة التدريبية يتم استجواب اللاعبين في غضون 15–30 دقيقة بعد انتهاء الحصة التدريبية بسؤال بسيط: كيف شعرت خلال الحصة؟ حيث يعطي اللاعبون رقم بسيط يمثل حجم الحمل التدريبي ثم يحسب بضرب شدة الحصة التدريبية (RPE) في وقت الحصة التدريبية نفسها بالدقيقة.

بالنسبة للنتيجة فهي تكون بالوحدة التحكيمية, حيث:

– الحمل التدريبي= تقدير الجهد المبذول (RPE) × وقت الحصة التدريبية (الدقيقة).

– الحمل اليومي= مجموع الحمل خلال جميع الحصص المبرمجة في اليوم الواحد.

– الحمل الأسبوعي= مجموع حمل الحصص التدريبية خلال أسبوع.

– (Monotonie de l’entrainement) = متوسط حمل التدريب اليومي خلال الأسبوع / الانحراف المعياري.

– (Contrainte d’entrainement) = (Monotonie de l’entrainement) × حمل التدريب الأسبوعي.

– مؤشر اللياقة البدنية = حمل التدريب الأسبوعي – (Contrainte d’entrainement).

– الحمولة المزمنة (charge chronique): حمل التدريب الشهري (أربعة أسابيع) / 28.

– الحمولة الحادة (charge Aiguo): حمل التدريب الأسبوعي / 7.

(FOSTER, 1998, p165)

الجدول 64: يمثل سلم (RPE) لتقييم درجات الجهد الخاص بالعالم (FOSTER).

تقدير الحمل التدريبي	العلامة
راحة	0
خفيف جدا	1
خفيف	2
متوسط	3
صعب نوعا ما	4
صعب	5
	6
صعب جدا	7
	8
	9
أقصى	10

5-7-2) المعالجة الاحصائية:

- يعرف علم الاحصاء على انه ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها **(محمد صالح و اخرون, 1989, ص09)**, حيث تعبر الدراسة الاحصائية من الاساليب المتنوعة و المعتمدة لجمع المعطيات الاحصائية و تحليلها لغرض الاستدلال العلمي و كذا لتقدير درجة الدقة التي توضحها البيانات و الاستنتاجات الخاصة بدراسة العينة, حيث تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث, و قد تم القيام بالمعالجة البيانات التي تم جمعها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS نسخة 25, و قد تم من خلاله استعمال الأساليب الإحصائية التالية :

1- المتوسط الحسابي (Mean).

2- الانحراف المعياري (SD).

3- معامل الاختلاف (Variance).

4- القيمة الدنيا (Min Value).

5- القيمة العظمى (Max Value).

6- اختبار T test لعينتين مترابطتين (T-Test for échantillons appariés).

7- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation).

8- معامل ايتا سكوير لحجم الأثر (Effect size).

5-8) خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

5-8-1) الدراسة النظرية: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر أكتوبر 2021 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

5-8-2) الدراسة التطبيقية: بدأت من شهر ديسمبر 2022 غاية شهر ماي 2023, لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

5-8-2-1) المجال البشري: تمت التجربة على عينة من اللاعبي عددهم 13 من فريق نجم مقرة وبالتحديد **فئة اقل من 19 سنة (U19)** الذين ينشطون في رابطة باتنة لكرة القدم الهواة (وسط شرق).

5-8-2-2) المجال المكان: وهو المكان الذي سوف نقوم بإجراء دراستنا فيه و تطبيق الاختبارات و البرنامج التدريبي المقترح و هو المركب الرياضي لنجم مقرة الواقع بجوار المكتبة المركزية للمطالعة العمومية بلدية مقرة بولاية مسيلة.

5-8-2-3) المجال الزمني: و هي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث و تطبيق اختبارات و البرنامج التدريبي المقترح, حيث سيكون المجال الزمني الذي سوف نجري فيه بحثنا من شهر ديسمبر 2022 الى غاية شهر ماي 2023. حيث تمت ذلك حسب المراحل التالية:

أ) التجربة الاستطلاعية: تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 10 لاعبين من فريق نجم مقرة , و قد تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية, وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية و خصائص عينة لبحث.

– حيث تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ الثلاثاء 10 جانفي 2023, و تم بعدها إعادة نفس الاختبار بفارق زمني يقدر باسبوع و كان ذلك يوم الثلاثاء 17 جانفي 2023, و كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب تجانس العينة و أخذ الموافقة حول اجراء الدراسة و كذا حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الثبات والصدق والموضوعية).

ب) مرحلة تطبيق الاختبارات القبلية: و هو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية و الضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. **(صالح بن حمد العساف , 1416هـ, ص 307).**

– تم إجراء الاختبارات القبلية على افراد العينة التجريبية يوم الثلاثاء 24 جانفي 2023 على الساعة 14.00 مساءا.

– قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها, وقد تم إجراء كل من اختبارات (القوة الانفجارية) و (السرعة القصوى) و (الرشاقة) بملعب المركب الرياضي لنجم مقرة (N.C.M).

ج) مرحلة تطبيق الدورة التدريبي: احتوى البرنامج التدريبي على 12 حصة تدريبية, زمن كل وحدة تدريبية كان 90 الى 105 دقيقة، و يتم التطبيق بمعدل حصة في الأسبوع, و بالتحديد يومي الثلاثاء على الساعة 14 مساءا او الاثنين او الأربعاء على الساعة 17:30 مساءا, و قد تم الشروع في تطبيق هذه الوحدات يوم الثلاثاء 31 جانفي 2023 الى غاية 25 افريل 2023.

– و لقد تم الاستعانة بملف **(Excel)** للتمكن من تقييم الشدة التدريبية للاعبين خلال التدريبات, من خلال تسجيل إجابات اللاعبين و تقييماتهم للحصص التدريبية المقترحة, و طرح السؤال عليهم: ماذا تشعر؟ .. بعد 15–30د من التدريبات.

– ثم تتم عملية تفريغ الإجابات في استمارة تم
اعدادها من ب لالباحث.

– تتطلب هذه الطريقة (RPE) المستخدمة للتحكم في درجات الحمل إعطاء كل لاعب تقييمه للمجهود المبذول بطرقة موضوعية في كل حصة تدريبية، مع قياس وقت الحصة التدريبية، ولحساب شدة الحصة التدريبية يتم استجواب اللاعبين في غضون 15–30 دقيقة بعد انتهاء الحصة التدريبية بسؤال بسيط: كيف شعرت خلال الحصة؟ حيث يعطي اللاعبون رقم بسيط يمثل حجم الحمل التدريبي ثم يحسب بضرب شدة الحصة التدريبية (RPE) في وقت الحصة التدريبية نفسها بالدقيقة.

– كما تم الاستعانة بمؤشر الحالة البدنية **(Hooper)** الذي يتطلب من من اللاعبين إعطاء تقييمهم لحالتهم البدنية من خلال أربعة جوانب و هي (جودة النوم – التشنجات العضلية – درجة التعب – درجة القلق) عقب الحصة (المجهود) المبذول بطرقة موضوعية عقب كل حصة تدريبية، حيث يتم استجواب اللاعبين

في غضون 15-30 دقيقة باسئلة بسيطة: كيف شعرت بعد الحصة؟ حيث يعطي اللاعبون رقم بسيط (1 – 7) يمثل مستوى المؤشرات الستبقة الذكر ثم يتم حساب مؤشر الحالة البدنية (**Hooper**) كامل من خلال جمع الدرجات السابقة كاملة.

ثم يتم معرفة مستوى الحالة البدنية لكل لاعب من خلال النظر الى القيم ومقارنتها مع سلم الدرجات:

د) مرحلة تطبيق الاختبارات البعدية (post test): وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية و الضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع.

(صالح بن حمد العساف, 1416هـ, ص307).

– تم إجراء الاختبارات البعدي على المجموعة التجريبية يوم الثلاثاء 09 ماي 2023 على الساعة 16:00 مساءا.

خلاصة:

– و كملخص لهذا الفصل و الذي جاء عنوانه :منهجية الدراسة و الذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة او التجربة الاستطلاعية للدراسة و عناصر منهج و متغيرات و مجتمع و عينة الدراسة بالإضافة الى عناصر اساليب جمع البيانات و المعلومات (الاختبار) و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق – ثبات – موضوعية) و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة) و المعالجة الاحصائية (الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة) أما اخر عنصر فتمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية (من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية متمثلتا أولا في الدراسة الابتدائية او الاستطلاعية كما هي معروفة, و من ثم مرحلة اجراء الاختبارات القبلية ثم تطبيق البرنامج التدريبي وصولا الى مرحلة اجراء الاختبارات البعدية).

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1) عرض وتحليل النتائج و مناقشتها في ضل الفرضيات:

الفرضية الأولى:

- توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة بكل من اختبار القوة الانفجارية (Squat jump) و اختبار (Horizontal jump) لدى المجموعة التجريبية، و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي، و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول التالي رقم 09:

الجدول 09: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار القوة الانفجارية.

المجموعة	الاداة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	الفروق
التجريبية	اختبار (Squat Jump)	القبلي	46,846	1,621	3,218	12	0,007	توجد
		البعدي	51,692	1,200				
	اختبار (Horizontal jump)	القبلي	2,224	0,0359	4,018	12	0,002	
		البعدي	2,318	0,0316				
	زمن الارتقاء	القبلي	0,198	0,0046	4,239	12	0,001	
		البعدي	0,231	0,007				
	مقدار القوة الانفجارية	القبلي	163,732	4,917	3,214	12	0,007	
		البعدي	181,198	5,006				
حجم العينة: 13					مستوى الدلالة: 0.05			

- عرض و تحليل النتائج و مناقشتها في ضوء الفرضيات الاولى (نتائج الجدول 09):

- من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي للاختبارات البدنية (اختبار squat jump, اختبار horizontal jump , زمن الارتقاء, مقدار القوة الانفجارية) متوسطات حسابية على التوالي قدرها (46,846 - 2,224 - 0,198 - 163,732) و انحرافات معيارية على التوالي قدرها (1,621 - 0,0359 - 0,0046 - 4,917), أما في القياس البعدي لنفس الاختبارات (اختبار squat jump, اختبار horizontal jump , زمن الارتقاء, مقدار القوة الانفجارية) فحققت متوسطات حسابية قدرها (51,692 - 2,318 - 0,231 - 181,198) و انحرافات معيارية قدرها (1,200 - 0,0316 - 0,007 - 5,006), كما أن قيمة ت المحسوبة للاختبارات بلغت (3,218 - 4,018 - 4,239 - 3,214) عند درجة الحرية (12) و بلغت دلالة ت لنفس الاختبارات (0,007 - 0,002 - 0,001 - 0,007) عند مستوى الدلالة 0.05, و بالنظر إلى قيمة (دلالة ت) للاختبارات و من خلال مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) فهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فروق إحصائية بين بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار القوة الانفجارية (Squat jump) و اختبار

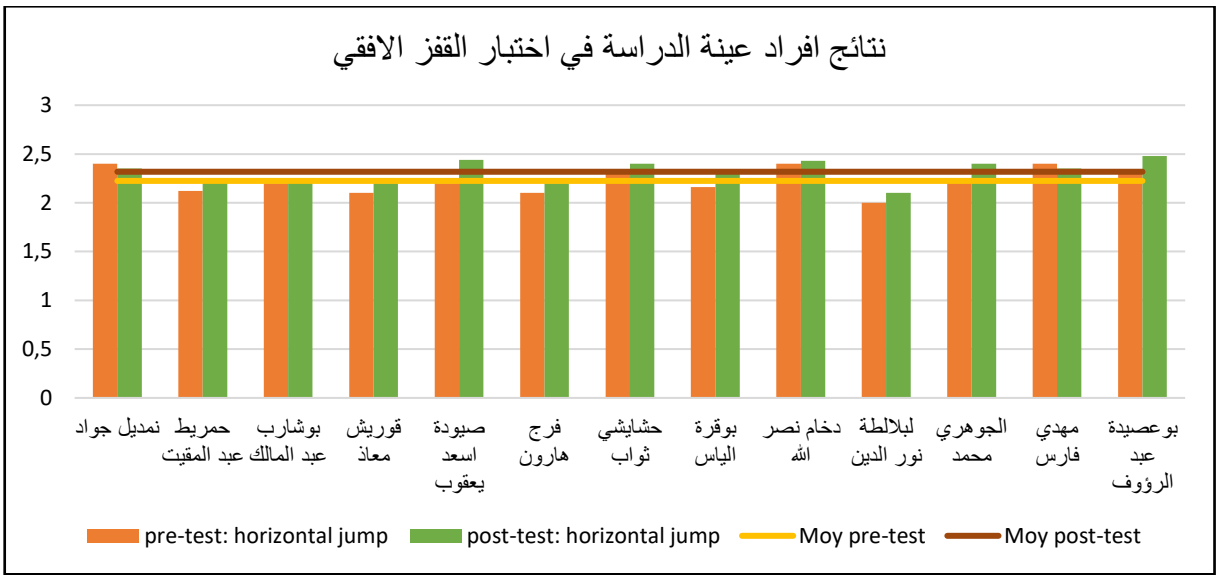
(Horizontal jump) و اختبار زمن الارتقاء و مقدار القوة الانفجارية لدى افراد المجموعة التجريبية, و المقدر عددهم بثلاثة عشرة لاعبين فئة اقل من 19 سنة, و يعزو الباحثين أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبقة و الذي احتوى على تمارين و تدريبات تكون مشابهة لوضعيات المنافسة بالكرة لتنمية صفة القوة الانفجارية, و هذا ما تؤكده الدراسات والبحوث العلمية حيث أن: "زيادة مقدار القوة التي تنتجها العضلة يؤدي إلى زيادة مقدرتها في التغلب على المقاومات الخارجية بسهولة، وخاصة عند التعامل مع مقاومات كبيرة، كما أن زيادة قوة العضلة يؤدي إلى زيادة عجلة حركة الأجسام **(رضوان و منصور, 1999, ص10)**, و قد أضاف **محمد رضا إبراهيم 2008** على ذلك حين قائلا: يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم و الشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان سير عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا". **(محمد محمود إبراهيم, 2008, ص119)**, وهذا ما صنع الفرق في التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية حسب ما وضحته المقارنة بين نتائج اللاعبين في الاختبارين القبلي و البعدي الخاصة بهذه الصفة, فالتدريب يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أداءه البدني و المهاري و الخططي و حتى تحمله النفسي إلى أقصى مدى ممكن باكتسابه لأعلى مستوى من حيث اللياقة البدنية بكل عناصرها حيث يعتبر التدريب الرياضي ذالك الإعداد للرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني من خلال تطبيق البرامج التدريبية والمنتهجة بطريقة علمية في تقنين و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية واعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات اللاعبين وكذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية, و تتفق دراستنا مع دراسة **NIKOLA ŠIŠKOVÁ and al 2021** و التي جاءت تحت عنوان: **تأثير تدريبات (البليومتريك–رشاقة) و تدريبات الرشاقة لوحدها على صفة الرشاقة و الجري السريع (السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة 10 سنوات**, و كذا دراسة **بن يوب عبد العلي 2018** و التي جاء تحت عنوان : **"أثر برنامج تدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم (U19)**, في أن هناك فروق إحصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة, و يذكر **بسطويسي احمد 1990** ان: عنصر القوة من العناصر الأساسية للاداء البدني و يمكن ان يكون عنصر أساسي لتطوير الأداء الحركي, حيث تعد القوة الانفجارية واحدة من اهم القدرات البدنية التي يمتلكها اللاعب حيث تظهر الحاجة اليها في الحركات القفز و عند الانطلاق في هجوم معاكس **(أحمد بسطويسي, 1999, ص112)**, حيث يذكر قاسم 2018 بان: القوة تلعب دورا كبيرا في انجاز اللاعب لمختلف الحركات و المهارات و يتضح ذلك خلال التصويب, الارتقاء, ضرب الكرة بالرأس, المحافظة على الكرة تحت الضغط و كسب الصراعات الثنائية مع الخصم. (بن راشد ياسين و اخرون, 2022, ص533), و يقول **alexandre dellal (2017)** عند تحليله لنشاط كرة القدم بوصفه: بأنها رياضة تتميز بتكرار الشدة العالية (قفزات – ارتقاءات – انطلاقات سريعة) و تتخللها فترات راحة, و يرى **(Stolen)** ان كرة القدم تحتوي على حركات و مجهودات انفجارية متكررة, فخلال المباراة يقوم اللاعب بأداء من 1000 الى 1400 فعالية انفجارية بمدة قصيرة جدا عل غرار العدو السريع, تغيير الاتجاه, القفز, التمريرات الطويلة, التصويب

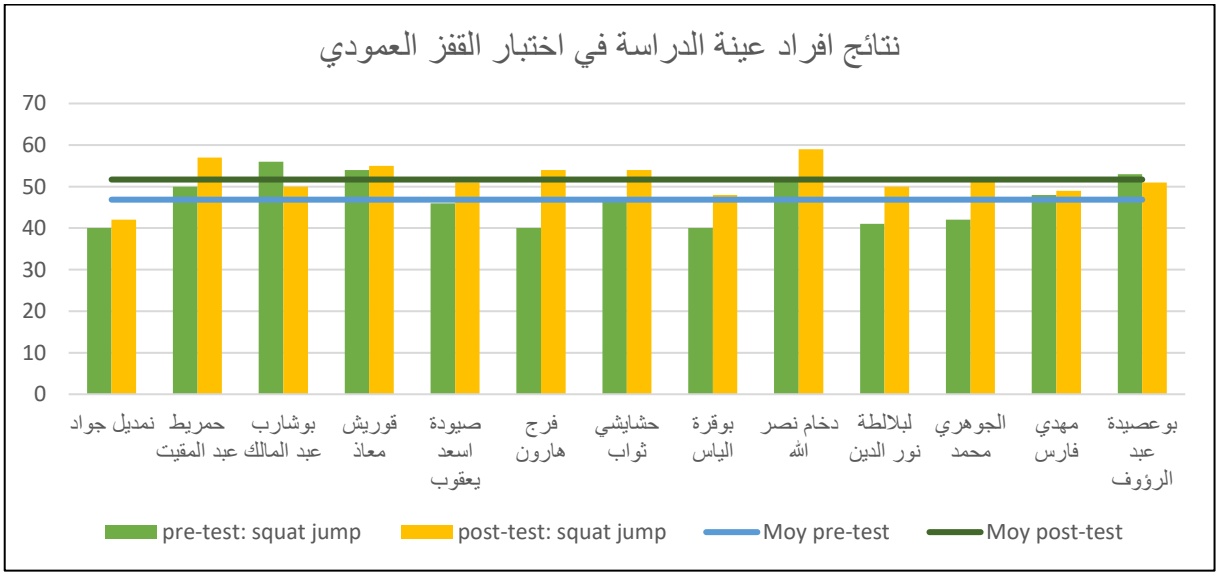
(Stolen, 2005, p503), كما يقول **ايمن خزعل عبده (2014)** : انه أثناء كرة القدم يؤدي اللاعب الكثير من الحركات التي تتطلب القوة و السرعة بشكل متكرر مثل الارتقاء و الركض السريع و تغيير الاتجاه. **(ايمن خزعل عبده, 2014)**, يرى **(glowacki et al)** أن: القدرات البدنية هي مكونات هامة في كرة القدم لكفاءة اللاعب, و أن التطوير المتزامن لهذه القدرات هو شرط حاسم لبلوغ لاعبي كرة القدم المستوى العالي, لذا فعلى اللاعب الناشئ أن يحظى بتدريب ملائم مع الاختيار المناسب لأساليب التدريب كقاعدة للوصول لأعلى أداء في المستقبل. **(Glowacki et al,2011, p26)**.

ان التطور والتقدم الذي نشاهده اليوم في المجال الرياضي بشكل عام ومجال كرة القدم بشكل خاص لدى بعض الدول التي وصلت إلى منصات التتويج لم يكن بمحض الصدفة وانما كان نتيجة الأبحاث والدراسات العلمية والتخطيط المنظم والاهتمام بالتحليل الفني لكافة البطولات العالمية والقارية **(محمد عبد الرحمن، 2021)**, و قد اتفق العديد من الباحثين ان واجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، المداومة، السرعة، المرونة و الرشاقة) و التي يعرفها على انها: الصفات البدنية الهامة و اللازمة للاعب كرة القدم، و هذه العناصر على الرغم من إمكان فضل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر و يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين **(Bernard Turban,1998, p28)**, كما يذكر **حنفي محمود مختار** ان: كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعبي كرة القدم، و لكي تكون كل مهارة عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة و حالة بدنية عالية و التكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس **(حنفي محمود مختار, 1980, ص65)**, حيث ان تمتع اللاعب بالقدرات البدينة الأساسية يسمح له بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباريات و هذا ما أكده **(Singer, 1990)** بأن: تدريب القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء, فكلما تحسنت هذه القدرات لنوع النشاط الممارس كلما ارتفع مستوى الأداء. **(Singer, 1990, p221)**, و **يشير عبد الدايم 1993** ان: التدريب المقنن من حيث المنهجية و الإمكانيات و قدرات اللاعبين و مستوى المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي الى نتائج ابجابية في تطوير قدرات اللاعبين, حيث يعتبر التدريب البليومتري احد الطرق الناجعة في تنمية صفة القوة الانفجارية و هذا ما أشار اليه **(Daniel, 2005)** حين قال ان: تدريبات البليومتريك مفيدة لتنمية قدرات اللاعبين على انتاج حركات ديناميكية قوية و سريعة و تزيد من مقدرته على انتاج مقدار كبير من القوة و السرعة التين تعتبران مفتاح الفوز و تحقيق النجاح في العديد من الأنشطة الرياضية **(إبراهيم جمال, ابارهيم حاد, 2021)**, حيث ان الرهان الرياضي في كرة القدم الحديثة أدى بالمدربين إلى البحث عن أحسن الوسائل لتقويم وتحسين الإنجاز الرياضي الفردي والجماعي للفريق **(بارودي, 2015)** من أجل الوصول الى أفضل أداء و الذي يعرف في كرة القدم على أنه تفاعل بين مجموعة مختلف من العوامل من بينها المهارية و الخططية و العقلية **(Stølen, 2005)**, اعتمادا على التخطيط طويل المدى للعملية التدريبية وفق طرق منهجية لتحسين المهارات و الكفاءة المطلوبة للتعامل مع المتطلبات التنافسية. **(Garganta, 2009)**, و هذا يكون من خلال جهود

الباحثين الذين يساهمون في رفع مستوى الأداء و تحسين الحالة التدريبية للاعبين والتركيز على إعدادهم إعدادا جيدا, ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف مختصين, فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير نتيجة التخطيط السليم و استخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا, وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب في الألعاب الجماعية. **(قرومي الحسين, واضح أحمد الأمين, 2021. ص300).**

– و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة **NIKOLA ŠIŠKOVÁ and al 2021,** و كذا دراسة **بن يوب عبد العلي 2018**, و عليه فان الفرضيات الفرعية **(الأولى)** و التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار القوة الانفجارية (Squat jump) و اختبار (Horizontal jump) لدى المجموعة التجريبية، **قد تحققت.**





الفرضية الثانية:

– توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار السرعة القصوى (Sprint 30m) و اختبار (Sprint 34,2m) لدى المجموعة التجريبية، و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 10:

الجدول 10: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار السرعة القصوى.

المجموعة	الاداة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	الفروق
التجريبية	اختبار (Sprint 30m)	القبلي	4,825	0,061	6,564	12	0,0003	توجد
		البعدي	4,174	0,056				
	اختبار (Sprint 34,2m)	القبلي	5,505	0,085	4,569	12	0,001	
		البعدي	5,066	0,064				
	مقدار السرعة القصوى	القبلي	6,233	0,079	6,469	12	0,0002	
		البعدي	7,201	0,098				
حجم العينة: 13					**مستوى الدلالة: 0.05**			

– عرض و تحليل النتائج و مناقشتها في ضوء الفرضيات الثانية (نتائج الجدول 10):

– من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي للاختبارات المطبقة في الدراسة (اختبار Sprint 30m, اختبار Sprint 34,2 – مقدار السرعة القصوى) متوسطات حسابية على التوالي قدرها (4,825 – 5,505 – 6,233) و انحرافات معيارية على التوالي قدرها (0,061 – 0,085 – 0,079), أما في القياس البعدي فحققت متوسطات حسابية على التوالي قدرها (4,174 – 5,066 – 7,201) و انحرافات معيارية على التوالي قدرها (0,056 – 0,064 – 0,098), كما أن قيمة ت المحسوبة للاختبارات (اختبار Sprint 30m, اختبار Sprint 34,2 – مقدار السرعة القصوى) بلغت (6,564 – 4,569 – 6,469) عند درجة الحرية (12) و بلغت دلالة ت لنفس الاختبارات (0,000 – 0,001 – 0,000) عند مستوى الدلالة 0.05, و بالنظر إلى قيمة (دلالة ت) للاختبارات و من خلال مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) فهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فروق إحصائية بين بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بصفة السرعة القصوى في كل من اختبار (Sprint 30m) و اختبار (Sprint 34.2m) و اختبار مقدار السرعة لدى افراد المجموعة التجريبية و المقدر عددهم باثني عشر لاعبا فئة اقل من 19 سنة, و يعزو الباحثين أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبقة على افراد المجموعة التجريبية فقط باستخدام تمارين و تدريبات تكون مشابهة لوضعيات المنافسة لتنمية صفة السرعة القصوى, و يقول **موفق مجيد المولي (2017)** قفال: ان الانطلاقات السريعة في كرة القدم مهمة فهي اغلب الفعاليات التي يقوم بها اللاعب حيث تتركز على قطع قصيرة بأقصى زمن ممكن **(موفق مجيد المولي, 2017)**, و **أكد طه اسماعيل و اخرون:** ان سرعة لاعب كرة القدم تظهر في قدرته على

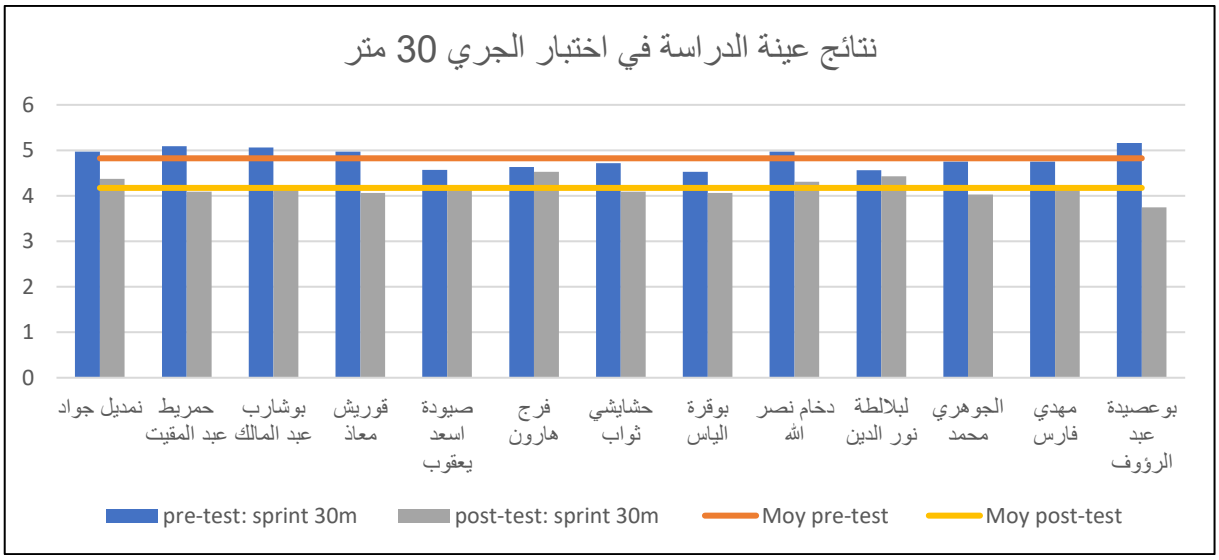
الانطلاق السريع و الجري الشريع لمسافات قصيرة, اما **عادل عبد البصير (1999)** فقال: ان السرعة تلعب دورا هاما كاحدى القدرات البدنية الاساسية لمكونات الاعداد البدني في كرة القدم **(عبد البصير علي, 1999)**, وهذا ما صنع الفرق في التطور الحاصل و التحسن الملحوظ في مستوى صفة السرعة القصوى حسب ما وضحته المقارنة بين نتائج افراد العينة المقدر عددها (13 لاعب) في الاختبارين القبلي و البعدي (اختبار Sprint 30m و اختبار Sprint 34.2m), و تتفق دراستنا مع **عطاب ابراهيم 2014**، و التي جاءت تحت عنوان : " **تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم**, و كذا دراسة **عبد الكبير كمال 2017** و التي جاء تحت عنوان : " **أثر وحدات تدريبية لتنمية صفة السرعة على رفع مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم فئة (U19)**, في أن هناك فروق إحصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة, و يقول **هاولي 1998** انه في ظل تحسين الأداء الرياضي نجد التدريب الرياضي هو تلك العملية المعقدة التي تهدف إلى تحسين القدرات الوظيفية المنظمة للحصول على الخبرة المعرفية والتقنية و الخططية و النفسية اللازمة للمنافسة, حيث ان الهدف من التدريب الرياضي في العديد من الرياضات هو زيادة القدرات كتطوير السرعة أو المرونة القصوى في مسافة ووقت محدد **(hawley, 1998, p29)**, و يشير **فوزي 2004**: أن للبرامج التدريبية أهمية في تنمية القدرات البدنية عند لاعب كرة القدم حيث يعتبر عنصر السرعة ذات أهمية كبيرة في هذه اللعبة وخصوصا في الحركات التي تتطلب سرعة في التنفيذ **(فوزي, 2004)**, و هذا ما يتفق مع الدراسات الحديثة التي تقول ان خلال 90 دقيقة يقوم اللاعبون بجري متنوع الشدة (اداءات و مسافات مختلفة) بحركات و في اتجاهات مختلفة و تستقطعها فترات راحة عشوائية, لذلك تعتبر كرة القدم نشاط فتري مركب ن الجري في اتجاهات مختلفة **(محفوظي مجهود, 2022, ص37)**, اما **بيرنارد تيربان** فقد قال ان واجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة, المداومة، السرعة، المرونة و الرشاقة) و التي يعرفها على أنها الصفات البدنية الهامة و اللازمة للاعب كرة القدمو التي تكون على كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض و يمكن تغليب صفلة على الاخرى يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين **(Turban,1998, p28)**, كما ان استخدام الألعاب الصغيرة يمثل قاعدة مهمة في بناء وتقدم اللاعب في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل و القوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة و التوازن و القدرة حيث يعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات و الخطط وتعلم مهارات جديدة **(حسن السيد, 2002, ص156)**, و يؤكد أسامة رياض ذلك بقوله أن: الألعاب الصغيرة هي أشكال مبدئية وتمهيدية للألعاب يمكن استخدامها في تنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل ترويحي مناسب إضافةً لما تحدثه من آثار إيجابية مهارية وخططية **(أسامة رياض, 1999, ص79)**, و قال **وديع ياسين التكريتي** في نفس الصياغ أن: الألعاب الصغيرة وسيلة لتحقيق اللياقة البدنية لدى الأفراد وإكسابهم القوة والرشاقة والسرعة والمرونة والتحمل والتناسق و زيادة قدرت اللاعب على الإنتاج. **(التكريتي, 2002, ص61)**.

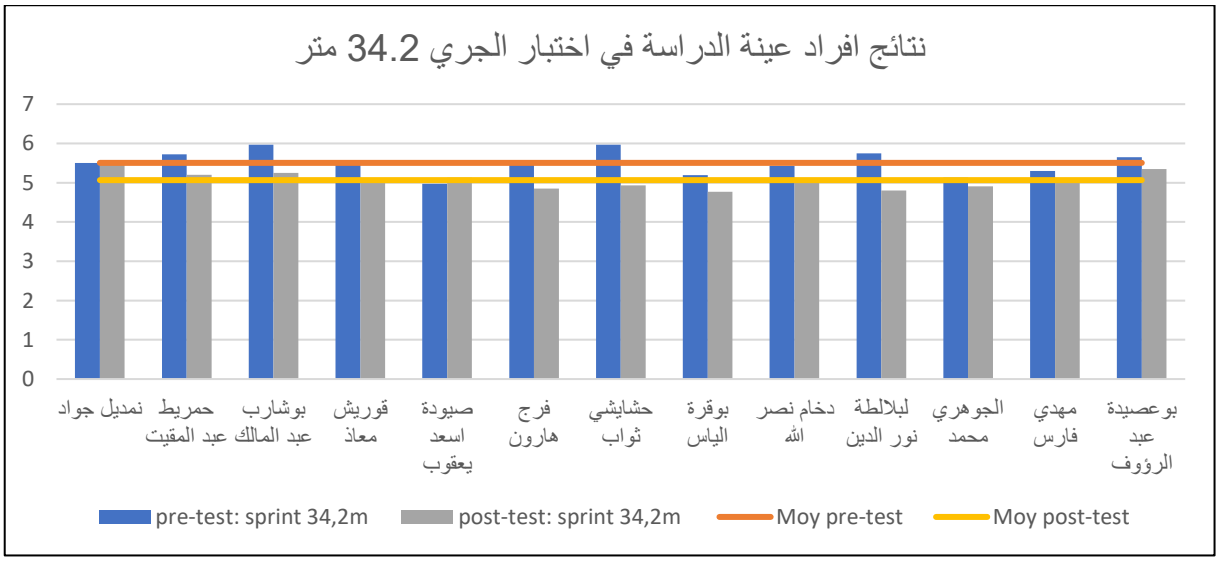
ان تقدم الأداء الرياضي خلال السنوات القليلة الماضية تقدما ملحوظا وكبيرا في ظل لتقدم العلمي والمعرفي في مختلف علوم الرياضة وفروعها كعلم النفس، وعلم الاجتماع، والطب الرياضي، وعلم وظائف الأعضاء، والكيمياء والتشريح، وعلم التدريب، وعلم البيوميكانيك، حيث يبذل المدربون والعاملون في مجال تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية جهود كبيرة بغرض تطوير المناهج التدريبية والتدريسية وطرقها، وأساليبها، وبرامجها وأدواتها المختلفة بغرض الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية والخططية والنفسية **(Khanday et al, 2018, p85)**, و يؤكد **Grindler ,Pagniev 1997 ,Diatchov 1987 1976** ان: حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من السرعة تأخذ طابعا مميزا و هاما في كرة القدم الحديثة، و تبرز أهمية هذه الصفة بعملية الاحتكاك المتواصل و الجري السريع لمسافات قصيرة مصحوبا بالحركات التقنية كالتمريرات المتوسطة و القصيرة في مساحات مختلفة، كذلك القيام بالحركات التقنية من مختلف الأوضاع و بسرعة كبيرة، ثم السقوط و النهوض بسرعة لاستقبال الكرة من وضع صعب و دحرجتها ثم التهديف ... إلخ. **(حجاب عصام, 2018)**, كما يقول **محمد حسن علاوي** بخصوص ذلك حين قال: لقد أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حاليا هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد أصبح الأداء السريع يلعب دورا هاما وسببا من أسباب الفوز لهذا الفريق. **(علاوي, 1992, ص85)**, و لا يكون ذلك الا من خلال تطبيق البرامج التدريبية والمنتهجة بطريقة علمية في تقنين و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية واعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد, كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية. **(قرقور محمد, رضام جمال الدين, 2019, ص129)**, و يقول **مفتي إبراهيم حماد** بأنه: كلما اقتربت ظروف التمرين من في ظروف المنافسة، كلما كانت أكثر فائدة و بالإضافة إلى التدرب على المهارة أو الأداء الخططي بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المباريات أمر مهم جدا **(مفتي إبراهيم حماد, 1997, 188)**, و يؤكد ايمن عبده محمد 1999 بأنه: في ضل المتغيرات الحديثة في كرة القدم تتطلب تنمية عالية في عناصر اللياقة البدنية مثل القوة الانفجارية, السرعة, الرشاقة, المرونة و غيرها, حيث ان طبيعة الأداء في المباريات اصبح اقوى و اسرع سواء في التحركات فوق الملعب او أداء المهارات و الخطط و غيرها من الفعاليات **(عارف صالح حسن الكرمدي, 2016, ص153)**, و هذا يتطل من المدرب حسب محمد حسن علاوي 1990 أن: يلم إلماماً تاماً بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب و الكفاءة و الخبرة التي يحتاجها في التعامل مواقف التدريب فالمدرب الرياضي, و ان يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن يملك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية وطرق اكتسابها والتقدم بها مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب الناشئين والأطفال في فرع تخصصه **(محمد حسن علاوي, 1990, ص48)**, و قد اكد **(Weineck)** ذلك حيث يذكر ان: الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين يتم الاستناد عليها خلال المرحلة العمرية, و هذا ما يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب, حيث أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول

على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية, المهارية, الخططية و الفكرية ولذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي. **(weineck,1997,p309)**, اما بوعيشة فيرى انه: للوصول الى قمة الإنجاز الرياضي لابد من استخدام برامج ناجعة مبنية على أسس علمية **(كمال, 2022, ص208)**, كما يشير الجندي الى ضرورة تدريب العضلات العاملة في النشاط تدريجيا تبعا لحجم استخدامها في الرياضة الممارسة. **(الجندي, نورة محمود, 1995, ص15)**, و هذا حسب **عزت محمود كاشف 1994**: لا يكون الا من خلال المام و ادراك المدرب بأهم بالمبادي الأساسية انطلاقا من تحديد الطرق والوسائل ووضع الخطط المختلفة في إعداد وتكوين اللاعبين عبر مختلف المراحل.

(عزت محمود كاشف, 1994, ص105).

– و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة **عطاب ابراهيم 2014**, و دراسة **عبد الكبير كمال 2017**, و عليه فان الفرضيات الفرعية **(الثانية)** و التي تنص على: توجد فروق إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لصفة السرعة القصوى (Sprint 30m – Sprint 34.2m) لدى أفراد المجموعة التجريبية, **قد تحققت**.





الفرضية الثالثة:

– توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة بكل من اختبار الرشاقة (Sprint with 90°) ومقدار صفة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية، وللتأكد من ذلك استعلمت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 11:

الجدول 11: يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبارات الرشاقة.

المجموعة	الاداة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	الفروق
التجريبية	اختبار (Sprint with turns 90°)	القبلي	6,5485	0,099	4,960	12	0,0003	توجد
		البعدي	6,013	0,085				
	مقدار الرشاقة (m/s)	القبلي	3,2185	0,049	5,085	12	0,0002	
		البعدي	3,500	0,051				
حجم العينة: 13						مستوى الدلالة: 0.05		

عرض و تحليل النتائج و مناقشتها في ضوء الفرضيات الثالثة (الجدول 11):

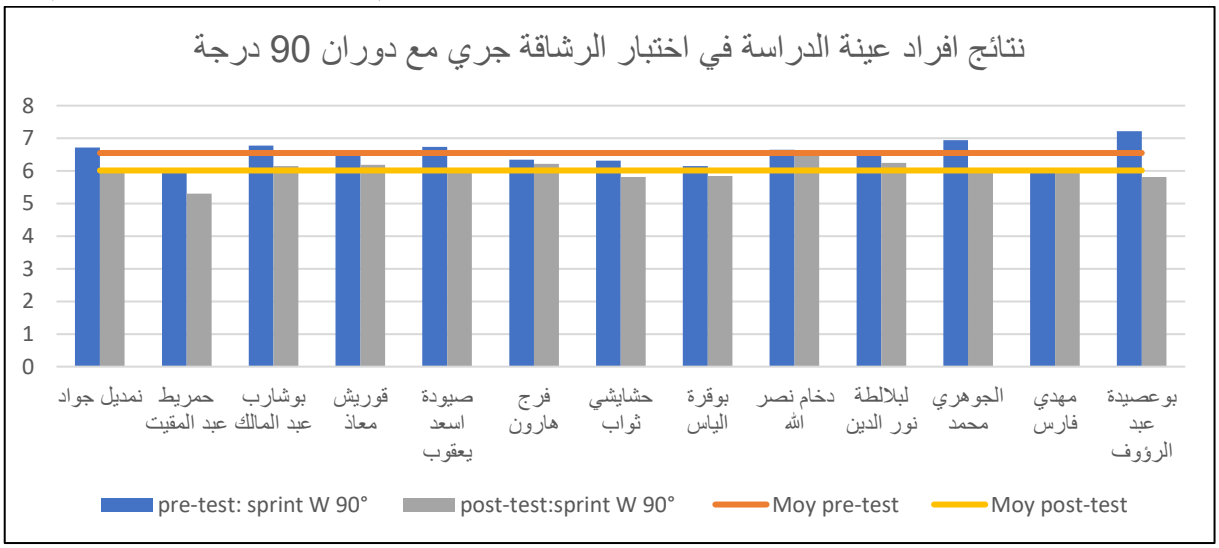
– من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي للاختبارات البدنية (اختبار Sprint with turns 90° – مقدار صفة الرشاقة) متوسطات حسابية قدرها (6,5485 – 3,2185) و انحرافات معيارية قدرها (0,099 – 0,049) أما في القياس البعدي فحققت متوسطات حسابية قدرها (6,013 – 3,500) و انحرافات معيارية قدرها (0,085 – 0,051), كما أن قيمة ت المحسوبة للاختبارات بلغت (4,960 – 5,085) عند درجة الحرية (12) و بلغت دلالة ت لنفس الاختبارات (0,0003 – 0,0002) عند مستوى الدلالة 0.05, و بالنظر إلى قيمة (دلالة ت) للاختبارات و من خلال مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) فهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فروق إحصائية بين بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بصفة الرشاقة في كل من اختبار (Sprint with turns 90°) و مقدار صفة الرشاقة لدى افراد المجموعة التجريبية و المقدر عددهم بثلاثة عشر لاعبا فئة اقل من 19 سنة, و يعزو الباحثين أسباب ظهور هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المطبقة على افراد المجموعة التجريبية فقط و الذي احتوى على تمارين و تدريبات تكون مشابهة لوضعيات المنافسة لتنمية صفة الرشاقة, و في هذا الصدد يقول **ايريك مومبارت 1996** أنه: يجب على المدرب وضع لاعبيه في مستوى دائم و متصل بالكرة من اجل الحصول على قدر كاف من التاقلم مع عناصر اللعب و المنافسة السريعة و المباشرة. **(Erick Mombaerts, 1996)**, اما يؤكد **بجاوي فاضلي** فيقول: ان التخطيط الجيد و السليم المبني و المنظم وفق اسس علمية يؤدي بالضرورة الى احداث تاثير فعال و إيجابي في المتغيرات المراد دراستها او تطويرها **(بلفريطيس ياسين, غنام نور الدين, 2020, ص240)**, وهذا ما صنع الفرق في التطور الحاصل في صفة الرشاقة و التحسن الملحوظ في مستواها حسب ما وضحته المقارنة بين نتائج

اللاعبين في الاختبارين القبلي و البعدي, و تتفق دراستنا مع دراسة **عبد الكبير كمال 2019** و التي جاءت تحت عنوان:" **تأثير التحضير البدني الخاص أثناء مرحلة المنافسة على الرفع من مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة**", و كذا دراسة **راتب الداود 2010** و التي جاءت تحت عنوان:" **أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم (14 – 16 سنة)**", في أن هناك فروق إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة **(صفة الرشاقة)**, حيث ان البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضيين فقد تنوعت الخطط والمناهج الحديثة بما يتلائم مع طبيعة الفئة العمرية و ذلك من أجل الوصول باللاعبين إلى اعلى المستويات في الجوانب المشكلة لعناصر التفوق الرياضي (البدنية والمهارية والخططية والنفسية) **(بوكراتم، مسعود بن سعيد, 2019, ص)**, اما **ايمن خزعل عبده (2014)** فيقول: أثناء كرة القدم يؤدي اللاعب الكثير من الحركات التي تتطلب القوة و السرعة و القدرة على تغيير الاتجاه بفعالية و بشكل متكرر مثل الارتقاء عاليا, الجري السريع, تغيير الاتجا بسرعة, التحولات السريعة **(ايمن خزعل عبده, 2014),** اما **بيرنارد تيربان** فقد قال ان واجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية الأساسية التي من بينها صفة السرعة, حيث يرى ان هذه الصفات البدنية الهامة و اللازمة للاعب كرة القدم, و هذه العناصر على الرغم من إمكان فصل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر و يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين. **(Turpin,1998)**, حيث ان تقدم الأداء الرياضي خلال السنوات القليلة الماضية تقدما ملحوظا وكبيرا في ظلالتقدم العلمي والمعرفي في مختلف علوم الرياضة وفروعها كعلم النفس، وعلم الاجتماع، والطب الرياضي، وعلم وظائف الأعضاء، والكيمياء والتشريح، وعلم التدريب، وعلم البيوميكانيك، حيث يبذل المدربون والعاملون في مجال تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية جهود كبيرة بغرض تطوير المناهج التدريبية والتدريسية وطرقها، وأساليبها، وبرامجها وأدواتها المختلفة بغرض الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية والخططية والنفسية, حيث ان بوعشية يرى ان الوصول الى قمة الانجاز الرياضي لابد من استحداث برامج ناجعة مبنية على اسس علمية, اما **بوفادن عثمان** فيرى ان طريقة التدريب التكراري او طريقة العدات من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطريقة اللاهوائية في اغلب فتراتها **(عثمان, 2016)**, و أشار **محمد كشك و أمر الله البساطي 2000:** أن تدريبات الألعاب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء, و هذا ما يدفع اللاعب إلى بذل أقصى جهد من الأداء المستمر للحركات و المهارات و الخطط و التي ينتج عنها تكرارات مؤثرة مما يسمح باستقرار وثبات تلك الاداءات **(محمد كشك و أمر الله البساطي, 2000, ص184).**

ان التدريب يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أداءه البدني إلى أقص ى مدى كتسابه لأعلى مستوى من حي اللياقة البدنية بكل عناصرها حيث يعتبر التدريب الرياض ي ذالك الإعداد للرياض ي من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني **(قرقور محمد, رضام جمال الدين, 2019,**

ص129), و يؤكد عبد الحميد و حسانين (1980) أن: اللياقة البدنية تعد عاملاً مهماً وأساسياً في بناء مستوى اللاعب وتقدمه مما ينعكس على مستوى الأداء المهاري والخططي, وتعد الرشاقة إحدى الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم, و يؤكد محمد صبحي حسانين عل ضرورة تنمية الصفات البدنية لتحسين الأداء فوق أرضية الميدان انطلاقا من العلاقة الوثيقة بين كل من الأداء الفنية و التكتيكي و مستوى القدرات البدنية, و يؤكد شحاته و عبد البصير علي 1997 بان: القوة من العوائل التي تميز الرياضيين المتفوقين باعتبارها كأحد المتطلبات التي يحتاجها أي لاعب **(بن شهرة, احمد زيوش, 2018, ص125)**, حيث أكد كل من **(الوليلي 1994 و دبور 1996)** على ضرورة تمتع لاعب كرة القدم بعنصر الرشاقة حتى يكون الأداء جيدا و بإتقان, و يؤكد **سيملنيسكي 1996** على أهمية الرشاقة: حين قال انها ضرورية للاداء الرياضي يحيث يكون جيد و سلس و متسلسل مثل أداء الحركات في الظروف الطارئة مثل الألعاب الجماعية, و يضيف **هاولي 2002** انه: في ظل تحسين الأداء الرياضي نجد التدريب الرياضي هو تلك العملية المعقدة التي تهدف إلى تحسين القدرات الوظيفية المنظمة للحصول على الخبرة المعرفية والتقنية الفنية والنفسية اللازمة للمنافسة, حيث ان الهدف من التدريب الرياضي في العديد من الرياضات هو زيادة القدرات كتطوير السرعة أو القدرة على تغيير الاتجاه في مسافة معينة و وقت محدد.

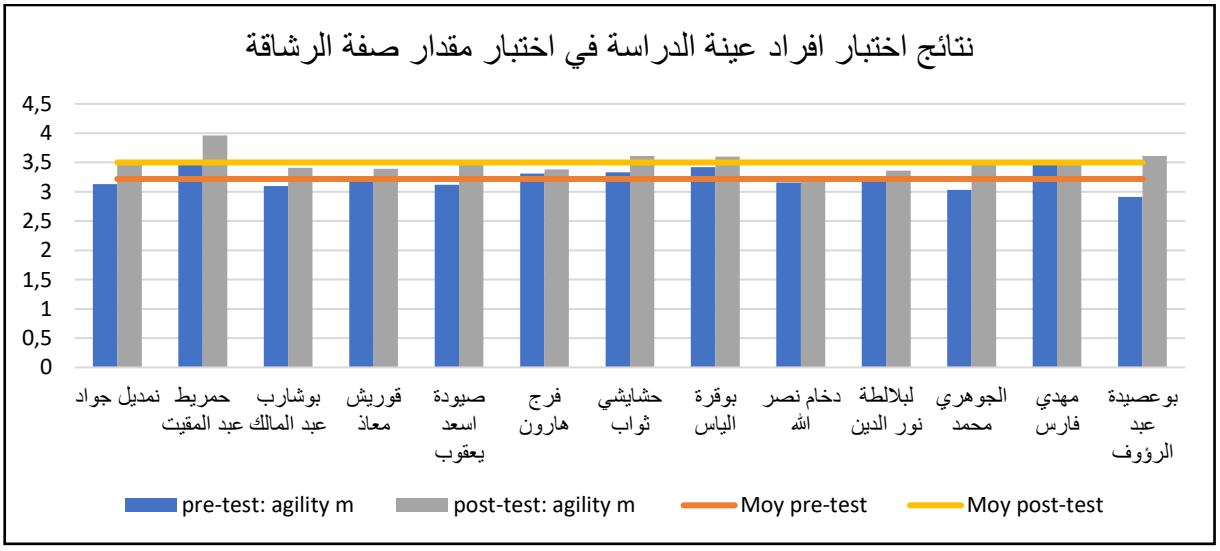
(Hawley J.A, 2002, p29).



و يشير **ملحم** إلى أن التدريب الرياضي يحدث تكيفات فيسيولوجيا في أجهزة الجسم مناسبة لطبيعة الأداء وهذه التكيفات الفسيولوجية يمكن أن تحدث خلال فترة زمنية تتراوح ما بين (6-1) أسابيع من التدريب البدني المناسب من حيث النوع والكم **(ملحم, 1999)**, و لقد أشار **مفتي إبراهيم حماد** أنه: كلما اقتربت ظروف التمرين من في ظروف المنافسة، كلما كانت أكثر فائدة و بالإضافة إلى التدرب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء المنافسات والمباريات أمر مهم جدا **(مفتي إبراهيم حماد, 1997، ص188)**, و يذكر **حجاب و اخرون** أنه: على المدرب ان يعمل على اختيار التمارين و التدريبات الخاصة باللاعبين وفق أسس علمية و بعناية تامة بحيث تكون متشابهة مع وضعيات المباراة مثل التدريبات المركبة مع الزميل التي تتطلب أداء صحيح و سريع تحت الضغط مما تكسب اللاعب الخبرة التي تجعله يعرف

كيف يوزع مجهوده اثناء الأداء مع القدرة على الأداء الصحيح و حسن التصرف **(حجاب و اخرون, 2021, ص428)**, كما يؤكد **(Alexandre dellal ET all)** على أن: الألعاب و التمارين التي تكون قريبة من ظروف المنافسة لها أهمية كبيرة في تدريبات كرة القدم فهي تتطلب مجهود بدني وخططي ومهاري عالي, و هذا يعني كل ما تتطلبه كرة القدم فهي بذلك تعتبر تمارين متكاملة **(A.Dellal, 2008, p182)** .

– و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة **عبد الكبير كمال 2019**, و كذا دراسة **راتب الداود 2010**, و عليه فان الفرضيات الفرعية **(الثالثة)** و التي تنص على: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار الرشاقة (Sprint with 90°) و مقدار صفة الرشاقة لدى افراد المجموعة التجريبية, **قد تحققت.**



الفرضية الرابعة:

– توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية، و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 12:

الجدول 12: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار وضعيات التحول من الدفاع الى الهجوم.

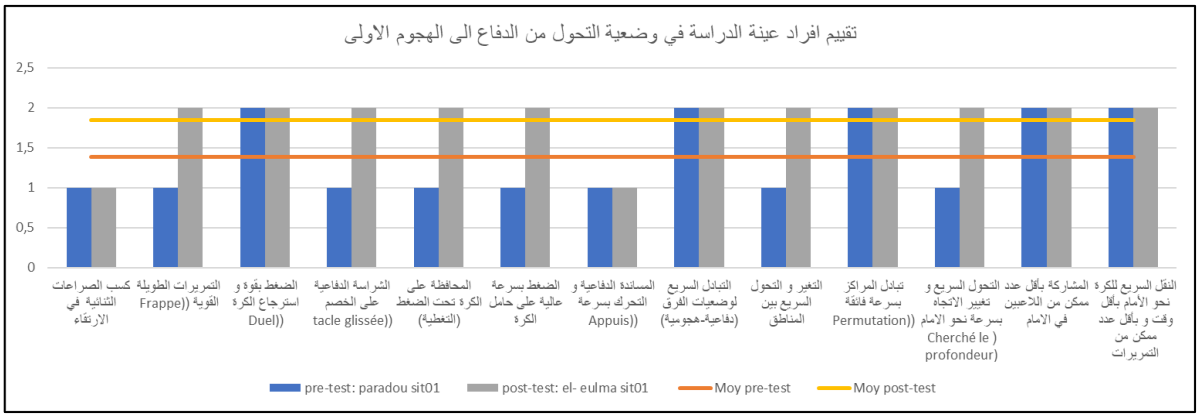
المجموعة	الاداة		الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	برنامج كينوفيا (Kinovea) (program	الوضعية الأولى	وضعية التحول مباراة بارادو 01	1,3846	0,5064	3,207	0,008	توجد
			وضعية التحول مباراة العلمة 01	1,8462	0,375			
	برنامج كينوفيا (Kinovea) (program	الوضعية الثانية	وضعية التحول مباراة بارادو 02	1,4615	0,5189	3,825	0,002	توجد
			وضعية التحول مباراة العلمة 02	2,1538	0,376			
حجم العينة: 13				مستوى الدلالة: 0.05				

عرض وتحليل النتائج و مناقشتها في ضوء الفرضيات الرابعة (الجدول 12):

– من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي للوضعيات التكتيكية (الوضعية الأولى – Attack Transition) متوسطات حسابية على التوالي قدرها (1,3846 – 1,4615) و انحرافات معيارية على التوالي قدرها (0,5064 – 0,5189), أما في القياس البعدي لنفس الوضعيات التكتيكية (الوضعية الثانية – Attack Transition) فحققت متوسطات حسابية على التوالي قدرها (1,8462 – 2,1538) و انحرافات معيارية على التوالي قدرها (0,375 – 0,376) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للوضعيات التكتيكية بلغت (3,207 – 3,825) عند درجة الحرية (12) و بلغت دلالة ت لنفس الاختبارات (0,008 – 0,002) عند مستوى الدلالة 0.05, و بالنظر إلى قيمة (دلالة ت) للاختبارات و من خلال مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) فهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فروق إحصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بالوضعيات التكتيكية (Attack Transition) في كل من الو ضعيات التكتيكية الأولى و الثانية لدى افراد المجموعة التجريبية و المقدر عددهم بثلاثة عشر لاعبا فئة اقل من 19 سنة, و يعزو الباحثين أسباب ظهور هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي الذي احدثه البرنامج التدريبي الذي أدى الى تطوير بعض الصفات البدنية لدى افراد عينة الدراسة مما انعكس بالايجابي على تحسين مستوى أداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم (لاعبي نجم مقرة فئة اقل من

19 سنة), حيث احتوى هذا البرامج على تمارين و تدريبات تكون مشابهة لوضعيات المنافسة لتنمية الصفات البدنية المقرر دراستها في بحثنا بالإضافة الى اقتراح بعض الوضعيات التكتيكية لعملية لتحول من الدفاع الى الهجوم في الحصص التدريبية, حيث ان كرة القدم شهدت تطورا كبيرا وكان هذا التطور متمثلا بطرق اللعب الهجومية والدفاعية وكيفية التغلب على تلك الخطط سواء في الدفاع أو الهجوم ولا يمكن إجادة ذلك إلا إذا كان الفريق يتمتع بمواصفات بدنية ومهارية حيث تعطي للاعب إمكانية والقدرة على اللعب بكفاءة عالية ويستطيع مجارات المباراة إذ لم يكن بمقدور الفريق تنفيذ خطط اللعب إلا إذا جمع اللاعبون بين اللياقة البدنية المتميزة والمهارات الأساسية المتقنة والروح المعنوية العالية وبسبب هذا التطور وتعدد أساليب اللعب زاد من حماس وإصرار المدربين والمهتمين باللعبة إلى بذل الجهود الكبيرة في التدريب من أجل الإرتقاء بمستوى فرقهم وأن تكامل نمو الفرد مرتبط ومعتمد على اللياقة البدنية للاعب **(محمود حسن, 2013, ص23)**, و اكد **السعود 2005** أن الانتظام في البرامج التدريبية يعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم كالقوة والسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن و غيرها، بالاضافة الى تطوير القدرات الفزيولوجية (حماية القلب وزيادة حجمه، وكذلك فإنها تزيد من السعة الحيوية للرئتين وتزيد من اتساع القفص الصدري، وتبطئ سرعة التنفس ويزداد عمقا، وتعمل على تطوير الجهاز العضلية) و الجوانب المهارية و الخططية بشكل منسجم و متكامل **(السعود, 2005)**, و يقول **محمد محمود عبد الدايم** بهذا الصدد أن: البرنامج التدريبي المقنن و المنظم وفق أسس علمية يعمل على تطوير و الرفع من المستوى البدني للاعبين **(حداش عبد الله, مزاري فاتح, 2019, ص119)**, حيث انه يتم تحديد الأداء الرياضي من خلال العلاقة الأمثل لمكونات التالية: اللياقة البدنية, الفنية, الخططية و النفسية كما يقال ان القدرات البدنية تحدد نوع الأداء التقني للحركات و جودة الاداء الخططي الكلي للفريق, فهذا عبارة عن سلسلة مترابطة فالمهارة هي أساس كل الفعاليات التكتيكية بالإضافة الى ان القدرات البدنية فهذه العناصر ترتبط ارتباطا وثيقا, حيث ان جودة القدرات البدنية و الفنية هي التي تحدد التكتيك المستعمل اثناء المباراة **(بلال صدوقي, 2021, ص464)**, و قد أضاف **سعد محسن اسماعيل:** ان اي تدريب يؤدي حتما الى تطور الانجاز, اذا بني على اساس علمي (مبادئ التدريب – شدة – تكرارات – راحة) و مراعاة الفروق الفردية و باشراف متخصصين و تحت ظروف تدريبية جيدة **(سعد محسن إسماعيل, 1996)**, وهذا ما صنع الفرق في التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية و التحسن الملحوظ في مستوى سرعة الجري حسب ما وضحته المقارنة بين نتائج اللاعبين في الاختبارين القبلي و البعدي, و تتفق دراستنا مع دراسة **NIKOLA ŠIŠKOVÁ and al 2021** و التي جاءت تحت عنوان: تأثير تدريبات (البليومتريك–رشاقة) و تدريبات الرشاقة لوحدها على صفة الرشاقة و الجري السريع (السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة 10 سنوات، و كذا دراسة **روبين مانييرو 2019** و التي جاءت تحت عنوان: **التحولات الهجومية في كرة القدم عالية الأداء: الاختلافات بين كأس الأمم الأوروبية 2008 و يورو 2016**، في أن هناك فروق إحصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة, و يقول **مجادي مفتاح و اخرون** انه: يجب الاعتماد على علم التدريب الرياضي و اسسه ومبادئه العلمية في اختيار التدريبات و

تحديد الاساليب و الطرق الحديثة المستخدمة في تطبيق البرامج التدريبي **(مجادي مفتاح و اخرون, 2019)**, كما ان منهجية التدريب في مجال كرة القدم أهمية كبرى، حيث أن المستوى العالي يتطلب الاهتمام بالصفات التقنية والخططية والذهنية والنفسية الفيسيولوجية والبدنية بنسب عالية ونزول أي صفة عن المستوى الأمثل يؤثر سلبا على النتائج التي تؤدي الى التفوق الرياضي **(dellal, 2008, p21)**, و يقول العديد من الباحثين ان التطور الهائل الحاصل في المستويات الرياضية و الأرقام القياسية خلال التظاهرات العالمية المختلفة يرجع أساسا الى الكفرة العلمية التي أصبحت هي السمة الأساسية في الساحة الرياضية, حيث أصبحت وسائل التحليل للانشطة الرياضية مقترنة بأهم التطبيقات و التجارب العلمية **(سايح فؤاد و اخرون, 2019)**, حيث ان نقص المعارف النظرية الخاصة بعملية تخطيط التي يقوم بها المدرب من خلال تخطيط البرامج التدريبية بمفردهم يؤثر سلباً على نجاح العملية التدريبية, حيث يذكر **مفتي إبراهيم 1998** ان: التخطيط وأسس التعلم يعني أن تكون خطة تتماشى والإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة ويجب لهذا التخطيط أن تكون هناك أهداف وأغراض محددة المعالم يسعى المدرب إلى تحقيقها **(مفتي إبراهيم حماد, 1998, ص116)**, كما اتفق العديد من الباحثين ان الاختبار الأمثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة للاعبين تعمل بشكل إيجابي على تحسين و رفع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة الطرق التجريبية و العوامل التي تشمل عليها كل طريقة لإمكانية استخدامها بالشكل الجيد و المناسب. **(كرميش عبد المالك, 2022, ص79)**.

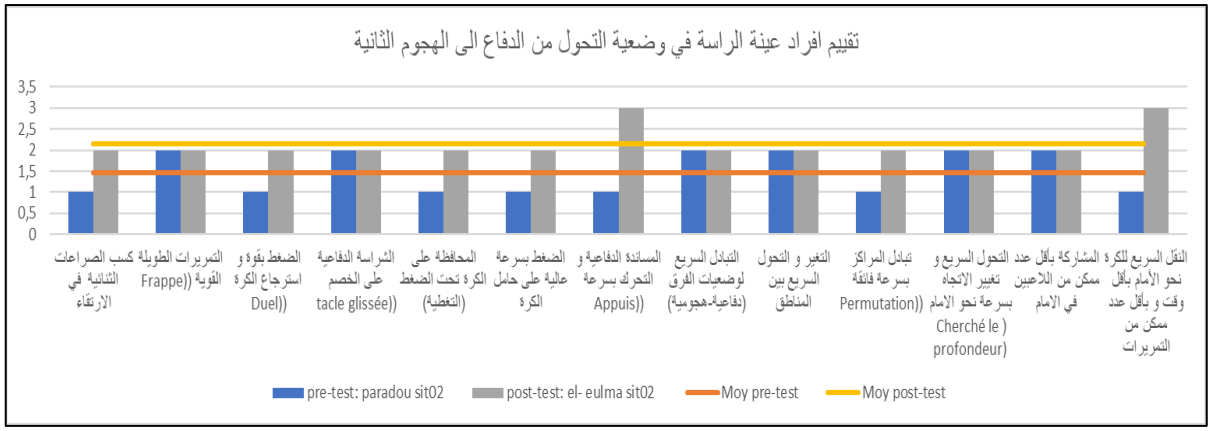


يرى العديد من الباحثين ان تدريبات الألعاب المصغرة لها الأثر في تطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية و الخططية للاعبين من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني, التقني, الخططي و كذلك الجانب النفسي و هذا ما اتفق مع **هيرمان 2004** الذي يرى أن: التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري و الخططي نظرا لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة ردة الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية و تحسين كفاءة المهارات و تحقيق الثبات و الاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة **(Herman Vermeulen, 2004, p23)**, و لقد انتشرت العديد من البحوث حول أهمية الألعاب المصغرة و التدريب عن طريق أسلوب المنافسة و دورها في توير مختلف القدرات البدنية و المهارية و الخططية للاعبين, حيث يقول (**Dawson, Rowsell,**

2009) ان: الألعاب المصغرة و اسوب تدريب المنافسة يستخدمان بشكل كبير في تدريب لاعبي كرة القدم نظرا لاهميتهما و فعاليتهما في تطوير الأداء و تطوير المهارات و تحسين الأداء الخططي و إمكانية استخدامهما مع جميع الفئات. **(بن راشد ياسين و اخرون, 2022, ص533)**, حيث ان أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من **ديسالفو و اخرون 2007** تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية و الفيزيولوجية و النفسية للاعبين و تنمية روح اللعب في الفريق, وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل و المدمج **(Disvalo et al, 2007)**, و يقول **جونس 2007** أن الألعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة و المكثفة, تغيير الاتجاهات, وكذلك العمل التقني و التكتيكي. **(Jones et al, 2007)**.

و لقد أشار محمد كشك وأمر الله البساطي بأن تدريب على الوضعيات التكتيكية على شكل ألعاب مصغرة أو بأسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء, و هذا ما يدفع اللاعب إلى بذل أقصى جهد من الأداء المستمر للحركات و المهارات و التي ينتج عنها تكرارات مؤثرة مما يسمح باستقرار وثبات تلك المهارات. **(محمد كشك وأمر الله البساطي،،2000ص 184)**.

و يذكر دهبازي محمد و جيالي رضوان ان: الوضعيات التكتيكية المصغرة و التي تكون على شكل العاب تنافسية تعتبر احد أهم الوسائل التي تمكن من ابعاد الملل عن اللاعبين و بالتالي تحفيزهم على التدرب و بذل كل طاقاتهم خلاله لما تتميز به من تشويق و خلق جو تنافسي تدمج فيه جميع متطلبات الأداء فتتحسن نتيجة استجابة اللاعبين و بذلهم المجهودات سواء بالكرة او بدونها و الجري في مختلف الاتجاهات **(دهبازي محمد الصغير, جيالي رضوان, 2020, ص382)**, التراجع بأقصى سرعة مما يسمح بربح الوقت و زيادة الفعالية البدنية و زيادة حجم الحركات للاعبين. **(صدوقي بلال. 2021, ص478)**, حيث ان هذه المواقف (الوضعيات الخططية المصغرة و ذات أسلوب المنافسة) تتطلب مهارات جيدة و دراية خططية: كالجري بدون كرة و التخلص من الرقابة و التعاون مع الزملاء و تحسين مستوى سرعة الأداء من دون الكرة او بالكرة من خلال التحرك المستمر في المساحات المفتوحة او الضعيفة. **(صدوقي بلال. 2021, ص478)**.



– و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة **ديمتري باربو 2020**, و كذا دراسة **مايك هيوز و تريفور لوفيل 2019**, و عليه فان الفرضيات الفرعية (الرابعة) و التي تنص على: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية, **قد تحققت.**

الفرضية الخامسة:

– توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة الانفجارية وعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية، و للتأكد من ذلك استعلمت اختبار (ت) لحساب الفروق في الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية، و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول :13

الجدول 13: يبين نتائج اختبار بيرسون لمتغيرات القوة الانفجارية و الوضعيات الخططية (01+02).

المجموعة	الاداة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	نوع الارتباط
التجريبية	اختبار (S. jump)	القبلي	46,846	1,621	0,609	0,002	ارتباط طردي قوي
		البعدي	51,692	1,200			
	وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم (S 01)	القبلي	1,3846	0,5064			
		البعدي	1,8462	0,375			
	اختبار (H. jump)	القبلي	2,224	0,0359	0,674	0,005	ارتباط طردي قوي
		البعدي	2,318	0,0316			
	وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم (S 02)	القبلي	1,4615	0,5189			
		البعدي	2,1538	0,376			
حجم العينة: 13					مستوى الدلالة: 0.05		

عرض و تحليل النتائج و مناقشتها في ضوء الفرضيات الخامسة (الجدول 13):

– من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي للاختبارات (اختبار squat jump, اختبار الوضعية الأولى من التحول من الدفاع الى الهجوم، اختبار H. jump, اختبار الوضعية الثانية من التحول من الدفاع الى الهجوم) متوسطات حسابية على التوالي قدرها (46,846 – 1,3846 – 2,224 – 1,4615) وانحرافات معيارية على التوالي قدرها (1,621 – 0,5064 – 0,0359 – 0,5189)، أما في القياس البعدي لنفس الاختبارات للاختبارات فحققت متوسطات حسابية قدرها (51,692 – 1,8462 – 2,318 – 2,1538) و انحرافات معيارية قدرها (1,200 – 0,375 – 0,0316 – 0,376), كما أن قيمة معامل (Sig) المحسوبة للاختبارات (اختبار squat jump, اختبار الوضعية الأولى من التحول من الدفاع الى الهجوم) بلغت (0,002) عند درجة الحرية (12) و بلغت قيمة معامل (Sig) لاختبارات (اختبار H. jump, اختبار الوضعية الثانية من التحول من الدفاع الى الهجوم) بلغت (0,005) عند درجة الحرية (12), و بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين اختبارات (اختبار squat jump, اختبار الوضعية الأولى من التحول من الدفاع الى الهجوم) قيمة (0,609) اما قيمة معامل الارتباط بيرسون (**Pearson Correlation**) بين اختبارات (اختبار H. jump, اختبار الوضعية الثانية من التحول من الدفاع الى الهجوم) فبلغت (0,674), و بالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بيرسون (**Pearson Correlation**) بين الاختبارات فهي موجبة و قريبة من (1) و هذا

يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة و قوية بين صفة القوة الانفجارية (نتائج اختبارات S. Jump و H. Jump) و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم (اختبار الوضعية الأولى و الثانية من التحول من الدفاع الى الهجوم) لدى افراد المجموعة التجريبية و المقدر عددهم بثلاثة عشرة لاعبين فئة اقل من 19 سنة, حيث يقول **قاسم لزام و موفق مجيد المولي** ان الهجوم السريع هو مرحلة او حالة لعب شائعة في الكرة الحديثة و التي تعتمد على إمكانيات بدنية على غرا صفة القوة و مهارية و خططية و حتى ذهنية بدرجات كبيرة **(قاسم لزام و موفق مجيد المولي, 2007, ص94)**, حيث أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حاليا هو سرعة التحكم و السيطرة على الكرة و حسن التعامل معها و سرعة نقلها للامام و استغلال الثغرات, فقد أصبح الأداء السريع يلعب دورا هاما وسببا من أسباب الفوز لهذا الفريق, و يرى محمد حسن علاوي انه: بلوغ مستوى عالي من الصفات البدنية للاعب و اتصافه بالسمات الخلقية و الإرادية له ارتباط مباشر بالاداء المهاري و الخططي للاعبين فوق أرضية الميدان **(علاوي, 1992, ص85)**, وهذا ما أكده **Weineck** حيث يذكر: ان الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدة متينة أساسها التخطيط المنظم طويل المدى في مجال التدريب **(weineck, 1997, p309)**, و تتفق دراستنا مع دراسة **Hoshiyar Singh (2020): تحليل اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم (المهاجمين, المدافعين),** و دراسة **روبين مانييرو 2019: التحولات الهجومية في كرة القدم عالية الأداء: الاختلافات بين كأس الأمم الأوروبية 2008 و يورو 2016**، في انه توجد علاقة طردية بين بين صفة القوة الانفجارية عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, و هذا ما تؤكده الدراسات والبحوث العلمية، حيث أن: "زيادة مقدار القوة التي تنتجها العضلة يؤدي إلى زيادة مقدرتها في التغلب على المقاومات الخارجية بسرعة وبسهولة, وخاصة عند التعامل مع مقاومات كبيرة مثل تحريك الجسم في الجري بسرعة عالية أو الوثب العالي, كما أن زيادة قوة العضلة يؤدي إلى زيادة السرعة وبالتالي زيادة في المسافة التي المقطوعة خاصة خلال ظروف المباراة (وضعيات التكتيكية) **(رضوان و منصور, 1999, ص10)**, كما يرى بعض علماء التدريب الرياضي ان القوة العضلية تعد من الصفة الأساسية التي تحدد و تلعب دورا أساسيا في تحديد مستوى الأداء الحركي و الخططي للرياضي **(costill, wilmore, 1998, p7)**, و يرى بعض الباحثين ان نقص الكفاءة والخبرة التي يحتاجها المدرب المدربين في التعامل مواقف التدريب المختلف يأثر على سير العملية التدريبية و بالتالي مستوى تطور اللاعبين, فمحمد حسن علاوي أنه يجب على المدرب ان يلم إلماماً تاماً بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب, و أن يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه, وأن يملك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية وطرق اكتسابها والتقدم بها مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب الناشئين في فرع تخصصه **(محمد حسن علاوي, 1990, ص48)**.

لقد أصبح لمنهجية التدريب في مجال كرة القدم أهمية كبرى حيث أن التدريب الرياضي عملية شاملة ومتكاملة لها أسس ومبادئ علمية تهدف إلى إعداد اللاعب على المستوى العالي الذي يتطلب الاهتمام بالصفات البدنية, الفسيولوجية, التقنية, الخططية, و الذهنية و النفسية بنسب عالية و أي نقص في احد هذه

الجوانب له اثر سلبي على النتائج التي تؤدي إلى تفوق الرياضي فيما بعد, حيث أن المستوى العالي يتطلب الاهتمام بالصفات التقنية والخططية والذهنية والنفسية الفيسيولوجية والبدنية بنسب عالية ونزول أي صفة عن المستوى الأمثل يؤثر سلبا على النتائج التي تؤدي الى التفوق الرياضي، كما يمثل الجانب البدني أحد الصفات التي يتحكم فيها المدربون ويتم مراقب عبر تتبع الحمل التدريبي مثل درجات تقدير الجهد الذاتي (RBE) أو بنظام تحديد المواقع (GPS) و هذا من اجل توجيه وضبط حمولة التدريب خلال الوحدات التدريبية. **(A.Dellal, 2008, p. 210)**.

و في يومنا هذا يعتبر العامل البدني أحد الجوانب التي يجب على المدرب إدراكها والتحكم فيها ومراقبتها باستمرار من أجل الوقوف على مستوى اللاعبين **(Balsom, 1999)**, اذ ان الصفات البدنية أصبحت ضرورية للوصول الى المستوى العالي من الأداء الرياضي بغض النظر عن نوع الرياضة و تتمثل هذه الصفات في: القوة, القدرة (القوة الانفجارية), القوة المرنة, سرعة رد الفعل و غيرها من الصفات. **(Panariello, 2016, p02)**, و يشير حنفي محمود انه: لكي يستطيع اللاعب أداة المهارة و الخطط التكتيكية بطريقة مثالية لابد ان تكون عضلاته قوية حتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم, كما يتفق هذا مع ما أشار اليه جنسين 1982 الذي يؤكد على أهمية القوة حيث قال: ان المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل كبير في تحقيق الأداء الجيد. **(كرميش عبد المالك, 2022, ص90-91)**, حيث تعتبر القدرة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية فهي قمة التقاطع بين القوة القصوى و السرعة, و الشكل العملي الذي يستعمله اللاعب في مختلف الوضعيات التنافسية مثل التسديد نحو المرمى و القفز العمودي لالتقاط الكرة أو ضربها...الخ, أي انها تعتبر من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح و الفعالية في المستويات العالية. **(حجاب و بن مصباح، 2018, ص26)**.

و تعتبر الألعاب الصغيرة القاعدة الهامة في بناء وتقدم اللاعب في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة حيث يعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة.

(حسن السيد, 2000, ص156).

- و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة **Hoshiyar Singh (2020)**, و كذا دراسة **روبين مانييرو 2019**, و عليه فان الفرضيات الفرعية (الخامسة) و التي تنص على: توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة الانفجارية و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية, **قد تحققت.**

الفرضية السادسة:

– توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية، وللتأكد من ذلك استعلمت اختبار بيرسون لمعرفة طبيعة العلاقات بين المتغيرات، و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 14:

الجدول 14: يبين نتائج اختبار بيرسون لمتغيرات السرعة القصوى و الوضعيات الخططية (01+02).

المجموعة	الاداة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	نوع الارتباط
التجريبية	اختبار (S 30m)	القبلي	4,825	0,061	0,740	0,009	ارتباط طردي قوي
		البعدي	4,174	0,056			
	وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم (S 01)	القبلي	1,3846	0,5064			
		البعدي	1,8462	0,375			
	اختبار (S 34.2m)	القبلي	5,505	0,085	0,843	0,001	ارتباط طردي قوي
		البعدي	5,066	0,064			
	وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم (S 02)	القبلي	1,4615	0,5189			
		البعدي	2,1538	0,376			
حجم العينة: 13					مستوى الدلالة: 0.05		

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات السادسة (الجدول 14):

– من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي للاختبارات (اختبار S 30m – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم – اختبار S 34.2m – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم) متوسطات حسابية على التوالي قدرها (4,825 – 1,3846 – 5,505 – 1,4615) و انحرافات معيارية على التوالي قدرها (0,061 – 0,5064 – 0,085 – 0,5189), أما في القياس البعدي لنفس الاختبارات للاختبارات فحققت متوسطات حسابية قدرها (4,174 – 1,8462 – 5,066 – 2,1538) و انحرافات معيارية قدرها (0,056 – 0,375 – 0,064 – 0,376), كما أن قيمة معامل (Sig) المحسوبة للاختبارات (اختبار S 30m – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم الاولى) بلغت (0،009) عند درجة الحرية (12)، و بلغت قيمة معامل (Sig) لاختبارات (اختبار 34.2m – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم الثانية) عند درجة الحرية (12) قيمة (0،001)، و بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين اختبارات (اختبار S 30m – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم الاولى) قيمة (0,740), اما قيمة معامل الارتباط بيرسون (**Pearson Correlation**) بين اختبارات (اختبار 34.2m – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم الثانية) فبلغت (0,843), و بالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بيرسون (**Pearson Correlation**) بين الاختبارات فهي موجبة و قريبة من (1) و هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة و قوية بين صفة السرعة القصوى (نتائج اختبارات (S 30m)، و اختبار (S

34.2m)) و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم (اختبار الوضعية الأولى و الثانية من التحول من الدفاع الى الهجوم) لدى افراد المجموعة التجريبية و المقدر عددهم بثلاثة عشرة لاعبين فئة اقل من 19 سنة, حيث يقول **قاسم لزام و موفق مجيد المولي** ان التحول السريع هو وضعية لعب شائعة في الكرة الحديثة و التي تعتمد على إمكانيات بدنية كبيرة للاعبين على غرار صفة السرعة, حيث يعلمون على المحافظة على شكل الفريق مالكين بين صفوفهم لاعبين او ثلاثة يتصفون بالسرعة عند التحول السريع نحو الامام باتجاه ملعب المنافس **(قاسم لزام و موفق مجيد المولي, 2007, ص94)**, فعزت **محمود كاشف** 1994 يقول: ان المام المدرب بالمبادي الأساسية انطلاقا من تحديد الطرق والوسائل و وضع الخطط المختلفة في إعداد وتكوين اللاعبين عبر مختلف المراحل له الأثر في تحقيق اعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي **(عزت محمود كاشف, 1994, ص105)**, و السرعة القصوى هي ميزة ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بغض النظر عن مركز اللعب, فحتى حراس المرمى يحتاجون إلى تطوير عنصر اللياقة هذا, خاصة عند الخروج من خطهم لاعتراض الكرات البينية المتمركزة بشكل جيد, و في الواقع يعتبر اللاعبون والمدربون السرعة على أنها من أهم العوامل التي تنبئ بالأداء الجيد في كرة القدم, و على هذا النحو يقضي هؤلاء الأفراد ساعات لا تحصى في تحسين هذا الجانب من الرياضة أما بالنسبة للأمر الذي يقيد المدرب فهو الوقت, حيث يكمن التحدي كما هو الحال دائًما في وقت وكيفية دمج العمل السريع في برنامج التدريب مرتين في الأسبوع (**Cresser, NM, p.52**), ويضيف **weineck:** أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية مثل: السرعة, المهارية و الخططية الفكرية على غرار الدفاع بسرعة, التحول الدفاعي السريع و قطع الكرات بسرعة و غيرها من المواقف, لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي **(weineck, 1997, p309)**, و تتفق دراستنا مع دراسة **MATHISEN GUNNAR** و **ARNE PETTERSEN (2015): تأثير تدريب السرعة على أداء العدو السريع و خفة الحركة و الاداءات لدى لاعبات كرة القدم الشابات**، و كذا دراسة **كمال ياسين لطيف 2011: تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم,** في انه توجد علاقة طردية بين صفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, حيث تعتبر صفة السرعة من بين المحددات البدنية الأساسية في الأداء نظرا لما تكتسيه من فعالية في الأدوار الهجومية و الدفاعية و التفوق على الخصم في امتلاك الكرة أو افتكاكها أو التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم أو من الهجوم إلى الدفاع, و هنا تتضح أهمية سرعة اللاعب في ضرورة تأدية حركات اللعب في أسرع وقت ممكن تحت الظروف المتاحة و المتطلبات التكتيكية و الإمكانيات الفردية. **(RAYMEND, 1998, p57)**, و يشير العديد من الباحثين أن التحرك السريع هو من بين أهم العوامل التي تساعد على الوصول الى التكوين العالي في عدة رياضات منها كرة القدم, حيث تتميز هذه اللعبة بمجموعة متنوعة و واسعة من التحركات التي يؤديها اللاعبون مع او بدون كرة, كما تغيرات في السنوات الأخيرة شدة هذا النشاط الى ابعد مدى ممكن, بحيث اصبح يتطلب سرعة اكبر من ذي قبل تصل

الى القصوى و رشاقة اكبر متمثلة في القدرة عل تغيير الاتجاهات بانسيابية و بسرعة عالية في مساحا ضيقة. **(Mangematin X, Babault N, 2008, p98)**.

إن لعبة كرة القدم الحديثة تدور حول السرعة و قدرات اللاعب اليوم أسرع وأكثر قوة من أي وقت مضى و الظروف باتت أصعب والتحديات أكبر **(Davies, 2005, p.60)**, كما تعتبر السرعة القصوى من بين المحددات البدنية في الأداء نظرا لما تكتسيه من فعالية في الأدوار الهجومية و الدفاعية و التفوق على الخصم في امتلاك الكرة أو افتكاكها أو التحول التكتيكي من الدفاع إلى الهجوم أو من الهجوم إلى الدفاع...و هنا تتضح أهمية سرعة اللاعب في ضرورة تأدية حركات اللعب في أسرع وقت ممكن تحت الظروف المتاحة و المتطلبات التكتيكية و الإمكانيات الفردية, و اشارت ليلى السيد فرحات ان تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة و اكثر الطرق الملائمة لتطوير هذه الصفة هي طريقة التدريب التكراري, و من هنا تلعب علية التدريب دورا كبيرا و بارزا في الرفع من مستوى القدرات البدنية للاعبين. **(كرميش عبد المالك, 2022, ص90)**.

ان السرعة القصوى هي ميزة ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بغض النظر عن مركز اللعب ، فحتى حراس المرمى يحتاجون إلى تطوير عنصر اللياقة هذا، خاصة عند الخروج من خطهم لاعتراض الكرات البينية المتمركزة بشكل جيد. في الواقع, يعتبر اللاعبون والمدربون السرعة على أنها من أهم العوامل التي تنبئ بالأداء الجيد في كرة القدم على هذا النحو, يقضي هؤلاء الأفراد ساعات لا تحصى في تحسين هذا الجانب من الرياضة, أما بالنسبة للأمر الذي يقيد المدرب فهو الوقت ، حيث يكمن التحدي كما هو الحال دائًما في وقت وكيفية دمج العمل السريع في برنامج التدريب مرتين في الأسبوع. **(Cresser, NM, p.52)**.

يؤكد أسامة رياض على أهمية التدرب على الانماط التكتيكية باستخدام وضعيات مصغرة بقوله: الألعاب الصغيرة هي أشكال مبدئية وتمهيدية للألعاب, ويمكن استخدامها في تنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل ترويحي مناسب إضافةً لما تحدثه من آثار إيجابية تربوية **(أسامة رياض, 1999' ص79)**, ويتفق ذلك مع ما قاله وديع ياسين التكريتي ان: الألعاب الصغيرة وسيلة لتحقيق اللياقة البدنية لدى الأفراد وإكسابهم القوة والرشاقة والسرعة والمرونة والتحمل والتناسق في الجسم وتحقيق المناعة الصحية إذ تمكن الإنسان من زيادة قدرته على الإنتاج. **(صدوق بلال و اخرون, 2022, ص165)**.

– و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة **Hoshiyar MATHISEN GUNNAR**و **ARNE PETTERSEN (2015)**، و كذا دراسة **كمال ياسين لطيف 2011**, و عليه فان الفرضيات الفرعية (السادسة) و التي تنص على: توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية, **قد تحققت.**

الفرضية السابعة:

– توجد علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة وعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية، وللتأكد من ذلك استعلمت اختبار (ت) لحساب الفروق في الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 15:

الجدول 15: يبين نتائج اختبار بيرسون لمتغيرات الرشاقة والوضعيات الخططية (01+02).

المجموعة	الاداة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	نوع الارتباط
التجريبية	اختبار (S.w.t. 90°)	القبلي	6,5485	0,099	0,650	0,0019	ارتباط طردي قوي
		البعدي	6,013	0,085			
	وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم (S 01)	القبلي	1,3846	0,5064			
		البعدي	1,8462	0,375			
	مقدار صفة الرشاقة	القبلي	3,2185	0,049	0,666	0,008	ارتباط طردي قوي
		البعدي	3,500	0,051			
	وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم (S 02)	القبلي	1,4615	0,5189			
		البعدي	2,1538	0,376			
حجم العينة: 13					مستوى الدلالة: 0.05		

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات السابعة (الجدول 15):

– من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي للاختبارات (اختبار (S.w.t. 90°) – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم الاولى – مقدار صفة الرشاقة – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم الثانية) متوسطات حسابية على التوالي قدرها (6,5485 – 1,3846 – 3,2185 –1,4615) و انحرافات معيارية على التوالي قدرها (0,099 – 0,5064 – 0,049 – 0,5189), أما في القياس البعدي لنفس الاختبارات فحققت متوسطات حسابية قدرها (6,013 – 1,8462 – 3,500 – 2,1538) و انحرافات معيارية قدرها (0,085 – 0,375 – 0,051 – 0,376), كما أن قيمة معامل (Sig) المحسوبة للاختبارات (اختبار squat jump, اختبار الوضعية الأولى من التحول من الدفاع الى الهجوم) بلغت (0,0019) عند درجة الحرية (12) و بلغت قيمة معامل (Sig) لاختبارات (اختبار H. jump, اختبار الوضعية الثانية من التحول من الدفاع الى الهجوم) بلغت (0,008) عند درجة الحرية (12), و بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (**Pearson Correlation**) بين اختبارات (اختبار (S.w.t. 90° – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم الأولى) قيمة (0,650), اما قيمة معامل الارتباط بيرسون (**Pearson Correlation**) بين اختبارات (مقدار صفة الرشاقة – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم الثانية) فبلغت (0,666), و بالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين الاختبارات فهي موجبة و قريبة من (1) و هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة و قوية بين صفة

الرشاقة (نتائج اختبارات اختبار(S.w.t. 90° – مقدار صفة الرشاقة) و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم (اختبار الوضعية الأولى و الثانية من التحول من الدفاع الى الهجوم) لدى افراد المجموعة التجريبية و المقدر عددهم بثلاثة عشرة لاعبين فئة اقل من 19 سنة, حيث يقول **قاسم لزام و موفق مجيد المولي** ان الهجوم السريع هو مرحلة او حالة لعب شائعة في الكرة الحديثة و التي تعتمد على إمكانيات بدنية كبيرة للاعبين على غرار صفة السرعة و الرشاقة و الارتداد السريع, حيث يقوم مجموعة قليلة من اللاعبين يتصفون بالسرعة و القدرة العالية على تغيير الاتجاه و التمركز الصحيح لاخلال دفاعات المنافس و ارباكه و انهاء الهجوم السريع في منطقة المنافس **(قاسم لزام و موفق مجيد المولي, 2007, ص94)**, حيث إن لعبة كرة القدم الحديثة تدور حول السرعة والقدرة العالية على تغسسر الاتجاه و التحولات السريعة من وضعية الى وضعية أخرى, فلاعبو اليوم اقوى و أكثر سرعة و رشاقة من أي وقت مضى بحكم ان التحديات اصبحت أكبر **(davies,2005, p60)**, فهذه الصفات البدنية (القوة – السرعة – الرشاقة – المرونة) لازمة للوصول الى مستويات عالية من الأداء الرياضي بغض النظر عن نوع الرياضة **(Panariello, 2016)**, ويضيف **weineck:** أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية على غرار الرشاقة, المهارية, و الخططية الفكرية على غرار تقدير المواقف و القدرة العالية على الارتداد ولذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي **(weineck, 1997, p309)**, حيث ان التدريب يسمح للاعب بان يرفع مستوى الأداء البدني الى اقصى مدى ممكن باكتسابه لاعلى مستوى من عناصر اللياقة البدنية, حيث يتعبر التدريب ذلك الاعداد من النواحي البدنية, المهارية و الخططية و حتى النفسية و المعرفية باستخدام النشاط البدني **(اليدين, 2019, ص129)**, بالاعتماد على الطرق و الأساليب التدريبية المتنوعة و تطبيق مبادئ التدريب العلمية يسمح برفع مستوى القدرات البدنية و التقنوتكتيكية المتعلقة بالنشاط الممارس بدرجة اعلى **(Pradet, 2012)**, و هنا يقول محمد كشك و امر الله البساطي على ضرورة تغليب و إضفاء جوء المنافسة التي يختارها المدرب في حصصه التدريبية حيث أن: تدريبات التي تتميز بأسلوب المنافسة تعد من افضل الأساليب لزيادة نشاط اللاعب و استثارة دوافعه نحو بذل المزيد من الجهود في الاداءات و الحركات و المهارات بشكل متكرر.

(صدوقي بلال. 2021, ص479).

و يرى **محمد حسن علاوي 1998** أن: اللاعب أصبح يشغل أكثر من مركز في الفريق, أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم و المهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه, و على الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة **(محمد حسن علاوي, 1998)**, و تتفق دراستنا مع دراسة **Mitchell Welch and all 2021:** الادوار الجماعية بالفريق و وضعيات التحول في لعبة كرة القدم، و كذا دراسة **كمال ياسين لطيف 2011: تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم,** في انه توجد علاقة طردية بين صفة الرشاقة و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, حيث يؤكد سيملنيسكي **(Smelensky, 1996)** على أهمية الرشاقة حين قال: انها ضرورية لربط و اداء المهارات و الاداءات

الرياضية و الجمل الخططية بشكل متسلسل و منسجم مثل أداء الحركات الرياضية بظروف طارئة مثل الألعاب الجماعية, كما يؤكد وارنر: أن الرشاقة تعد متطلب أساسي للعديد من الألعاب الرياضية (**Warren et al, 2001**), في حين يؤكد كل من شيبرد وآخرون: ان مستوى الرشاقة يعد معيارا لتصنيف أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان, حيث يعمل على تصنيف الأداء المهاري سواء كان عاليا او منخفضا.

(Sheppard et al, 2006).

يرى **قلاوسكي** ان: القدرات البدنية والمهارية هي مكونات هامة في كرة القدم لكفاءة اللاعب، وأن التطوير المتزامن لهذه القدرات هو شرط حاسم لبلوغ لاعبي كرة القدم المستوى العالي. لذا فعلى اللاعب الناشئ أن يحظى بتدريب ملائم خلال الفئات العمرية مع الاختيار المناسب لأساليب التدريب، بأن تأخذ هذه الأساليب في عين الإعتبار وتيرة النمو البيولوجي للاعبين الشباب، خاصة الفترات المواتية للتطو، كقاعدة للوصول لأعلى أداء في المستقبل. **(Glowacki et al,2011, p26)**, حيث يكتسب الجانب البدني أهمية بالغة في كرة القدم المعاصرة, لذا فالبحث العلمي يسعى إلى تطويره و التدقيق في مختلف زواياه و كشف مختلف العلاقات و التقاطعات بين الصفات البدنية بغرض تطويرها و المزج بي بالمقادير التي تسمح برفع قدرات اللاعب إلى أعلى المستويات من الانجاز الرياضي, حيث يشار للجانب البدني باعتبار القاعدة الأساسية للاعب كرة القدم, و التي تبنى عليها باقي الإعدادات الأخرى سواء المهارية أو الخططية أو النفسية **(سعدي خذير, مجادي مفتاح, 2022, ص851)**, و بما ان مباراة كرة القدم الحديثة أصبحت تعتمد على السرعة و القدرة العالية على تغيير الاتجاه في الأداء و الدقة و التركيز طوال فترة المباراة فلابد على لاعب كرة القدم ات يتمتع بصفات بدنية عالية لمسايرة ظروف اللعب التي تعتمد على الحركات السريعة في التنقل من وضعيات الى أخرى سواء من الدفاع الى الهجوم او من الهجوم الى الخلف في ظرف قصير جدا حيث يكون معدل الجري ما بين البطيء او المتوسط او السريع و السريع جدا سواء في خط مستقيم او منكسر او مع الدوران او الالتفاف السريع. **(صغيري رابح, 2014, ص11)**.

و تعتبر القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة (الرشاقة) من بين المحددات البدنية الأساسية في الأداء نظرا لأهميتها الكبيرة خلال أداء التحولات سواء من الدفاع إلى الهجوم أو من الهجوم إلى الدفاع او أداء الأدوار الهجومية او الدفاعية لاستخلاص الكرة و استرجاعها و الارتداد نحو الهجوم, و من هنا تتضح أهمية سرعة و الرشاقة مع بالنسبة للاعب في ضرورة تأدية حركات اللعب في أسرع وقت ممكن و قدرة عالية على تغيير الاتجاه تحت الظروف المتاحة و المتطلبات التكتيكية و الإمكانيات الفردية.

– و من خلال هذا كله يمكن القول أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة **Mitchell Welch and all 2021,** و كذا دراسة **كمال ياسين لطيف 2011**, و عليه فان الفرضيات الفرعية (السابعة) و التي تنص على: توجد علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية، **قد تحققت.**

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية تأثير على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم، و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ايتا سكويرد) لحساب حجم الأثر الذي خلفه البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 16:

الجدول 16: يبين اختبار كوهين لقياس حجم الاثر (effect size) الذي أحدثته الدورة التدريبية المتوسطة على المجموعة التجريبية).

المتغيرات	الأداة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة (T)	اختبار كوهين
القوة الانفجارية	اختبار (Squat Jump)	القبلي	46,846	1,621	3,218	0,007	0.892
		البعدي	51,692	1,200			
	اختبار (Horizontal jump)	القبلي	2,224	0,0359	4,018	0,002	1.114
		البعدي	2,318	0,0316			
السرعة القصوى	اختبار (Sprint 30m)	القبلي	4,825	0,061	6,564	0,0003	1.818
		البعدي	4,174	0,056			
	اختبار (Sprint 34,2m)	القبلي	5,505	0,085	4,569	0,001	1.265
		البعدي	5,066	0,064			
الرشاقة	اختبار (Sprint with 90°)	القبلي	6,5485	0,099	4,960	0,0003	1.375
		البعدي	6,013	0,085			
	اختبار (مقدار صفة الرشاقة)	القبلي	3,2185	0,049	5,085	0,0002	1.412
		البعدي	3,500	0,051			
الوضعية الأولى	التحول من الدفاع الى الهجوم (Par01)	القبلي	1,3846	0,5064	3,207	0,008	0.888
	التحول من الدفاع الى الهجوم (Eulm01)	البعدي	1,8462	0,375			
الوضعية الثانية	التحول من الدفاع الى الهجوم (Par02)	القبلي	1,4615	0,5189	3,825	0,002	1.061
	التحول من الدفاع الى الهجوم (Eulm02)	البعدي	2,1538	0,376			
حجم العينة: 13					مستوى الدلالة: 0.05		

عرض وتحليل النتائج و مناقشتها في ضوء الفرضيات العامة (الجدول 16):

– من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياسات القبلية للاختبارات المعتمدة في الدراسة [اختبار (Squat Jump) – اختبار (Horizontal jump) – اختبار (Sprint 30m) – اختبار (Sprint 34,2m) – اختبار (Sprint with 90°) – اختبار (مقدار صفة الرشاقة) – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم (Situaion 01) – وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم (Situaion 02)] متوسطات حسابية قدرها (46,846 – 2,224 – 4,825 –5,505 – 6,5485 – 3,2185 – 1,3846 – 1,4615) و انحرافات معيارية قدرها (1,621 – 0,0359 – 0,061 – 0,085 – 0,099 – 0,049 – 0,5064 – 0,5189), أما في القياس البعدي لنفس أدوات الدراسة فحققت متوسطات حسابية قدرها (51,692 – 2,318 – 4,174 – 5,066 – 6,013 – 3,500 – 1,8462 – 2,1538) و انحرافات معيارية قدرها (1,200 – 0,0316 – 0,056 – 0,064 – 0,085 – 0,051 – 0,375 – 0,376), كما أن قيمة ت المحسوبة للاختبارات بلغت (3,218 – 4,018 – 6,564 – 4,569 – 4,960 – 5,085 – 3,207 – 3,825) عند درجة الحرية (12) و بلغت دلالة ت لنفس للاختبارات (0,007 – 0,002 – 0,0003 – 0,001 – 0,0003 – 0,0002 – 0,008 – 0,002) عند مستوى الدلالة 0.05, أما بالنسبة لاختبار "**كوهين**" الخاص بقياس حجم الأثر لاختبارات السابقة فبلغت قيمته (0.892 – 1.114 – 1.818 – 1.265 – 1.375 – 1.412 – 0.888 – 1.061) على التوالي عند مستوى الدلالة 0,05, و بالنظر إلى هذه القيم فهي قيمة كبير لأنها اكبر من المعامل (0.8) مما يعني أن الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي كان كبيرا (**large effect**), أي ان هناك اثر إيجابي كبير في تطوير صفات (القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة, و يعزو الباحثين الأسباب وراء ظهور هذه النتائج الجيدة إلى البرنامج التدريبي المطبق وفق أسس علمية, حيث يؤكد بجاوي فاضلي : أن التخطيط الجيد و السليم المبني و المنظم وفق أسس علمية يؤدي بالضرورة إلى إحداث تأثير فعال و ايجابي (**بلفريطيس ياسين, غنام نور الدين, 2020, ص240**), و تتفق دراستنا مع دراسة **عبد الكبير كمال 2017** و التي جاء تحت عنوان : " أثر وحدات تدريبية لتنمية صفة السرعة على رفع مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم فئة (U19)، و دراسة **عطاب ابراهيم 2014:** " تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم"، بالإضافة الى **دراسة راتب الداود 2010:** " أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم (14 – 16 سنة)"، في أن البرنامج التدريبي احد اثر ايجابي و تطور كبير في المتغيرات المدروسة, و يقول **سعد محسن اسماعيل** حول العملية التدريبية: ان أي تدريب يؤدي حتما إلى تطور الانجاز, إذا بني على أساس علمي (مبادئ التدريب – شدة – تكرارات – راحة) و مراعاة الفروق الفردية و تحت ظروف تدريبية جيدة (**سعد محسن إسماعيل, 1996**), و يلعب الاداء في كرة القدم دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفرق, حيث تلعب عناصر القوة و السرعة و الرشاقة بالإضافة الى المهارات الأساسية دورا باروا في عملية اتقان و نجاح الطريقة التي تلعب بها الفرق و العكس صحيح, فالتحضير الغي جيد و الغير

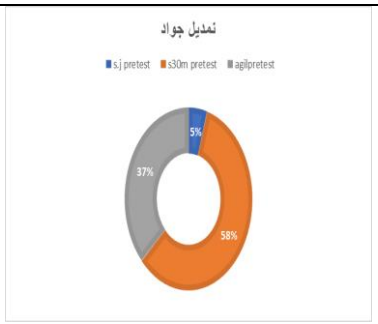
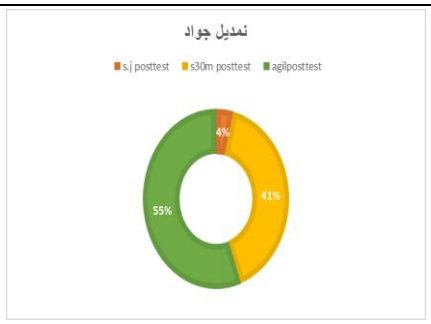
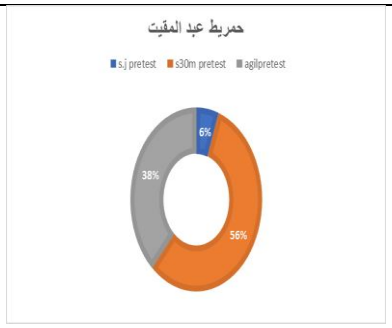
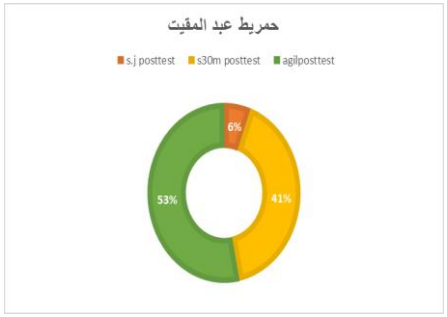
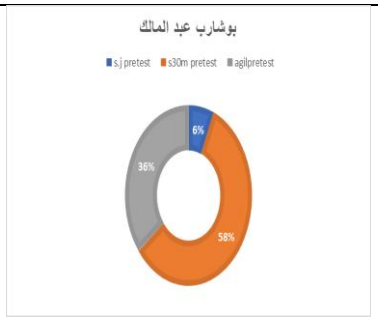
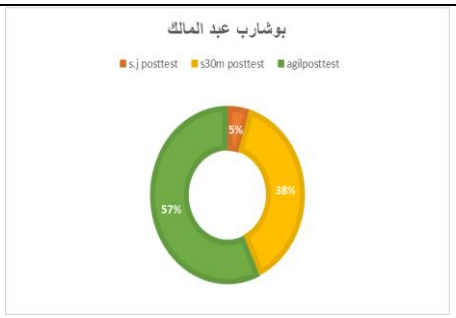
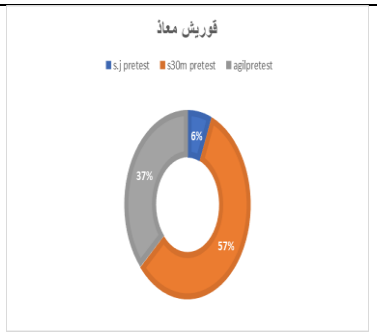
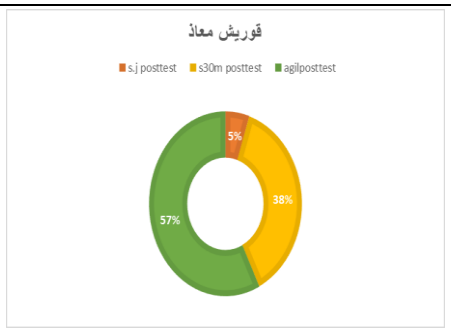
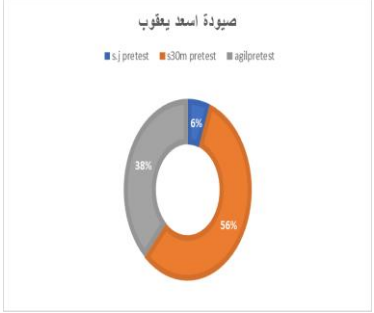
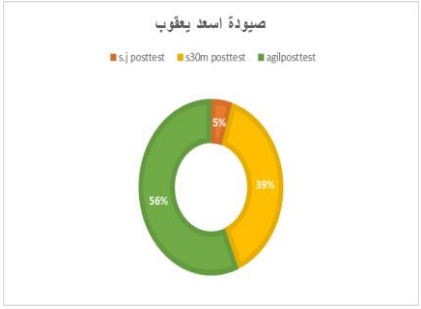
مقنن للاعب ركة القدم يجعله لا يحقق النتائج المرغوبة فيها و هذت يخلف تراجع في مستوى اللاعبين و بالتالي يغلب التعب العضلي على الأداء بصف عامة لثناء المباراة **(محفوظي مجهود, 2022, ص37)**, في حين ذكر **مجادي فاتح و آخرون** انه: يجب الاعتماد على علم التدريب في اختيار التدريبات و تحديد الأساليب و الطرق الحديثة المستخدمة في تطبيق البرامج التدريبية **(مجادي مفتاح و اخرون, 2019)**, أما **محمد حسن علاوي 2002** فقد أكد على دور و مسؤولية المدرب في توجيه العملية التدريبية قائلا: أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياض ي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي **(قرقور محمد, رشام جمال الدين, 2019, ص137)**, اما **حنفي محمود مختار 1980** يذكر أن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعبي كرة القدم، و لكي تكون كل مهارة او أداء خططي عالي المستوى يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة و حالة بدنية عالية و التكيف على الأداء المهاري و الخططية الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس **(حنفي محمود مختار, 1980, ص65)**, و و يؤكد الباحثون في كرة القدم واصفين الأداء بانه التفاعل بيت العوامل: التقنية, التكتيكية, البدنية و حتى النفسية, و يفيد (Gréogry) ان هذه الجوانب الأربعة كلها بنفس القدر من الأهمية و اذا كان احدها دون المستوى الأمثل يمكن ان يؤثر على أداء اللاعب ككل و على المنصب الذي يشغله في الميدان وفق الخطط المنتهجة في اللعب. **(Gréogry, 2011, p10)**, و يؤكد كل من **Diatchov 1987, Pagniev 1997, Grindler 1976** حين قال: أن حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة و السرعة و القدرة العالية على تغيير الاتجاه تأخذ طابعا مميزا و هاما في كرة القدم الحديثة، و تبرز أهمية هذه الصفة بعملية الاحتكاك المتواصل و الجري السريع لمسافات قصيرة مصحوبا بالحركات التقنية كالتمريرات المتوسطة و القصيرة في مساحات مختلفة، كذلك القيام بالحركات التقنية من مختلف الأوضاع و بسرعة كبيرة، ثم السقوط و النهوض بسرعة لاستقبال الكرة من وضع صعب و دحرجتها ثم التهديف ... إلخ **(حجاب عصام, 2018, ص130)**, و هذا ما أكده **طه إسماعيل** حين قال: ان القوة و السرعة و الرشاقة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم **(طه إسماعيل, 1989, ص140)**, و يضيف **(Gene Hooks 1996)** أن صفات القوة السرعة, الرشاقة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق و النجاح الرياضي, اما عن الألعاب المصغرة **(mini games)** فان أهميتها حسب **(Disvalo, Al 2007)** تكمن في امكانية تطوير القدرات البدنية و الفيزيولوجية و النفسية للاعبين و تنمية روح اللعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل و المدمج حيث يقول **(Jones, Al 2007)**: ان الالعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة و المكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل التقني و التكتيكي و الفكري, و هذا ما اتفق مع ما قاله هيرمان أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري و الخططي نظرا لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي, بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة ردة الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء

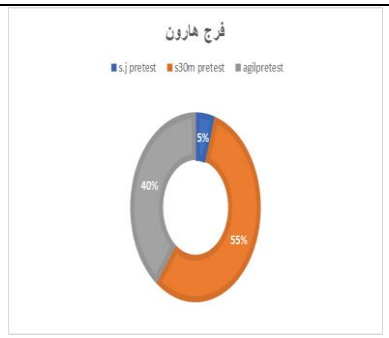
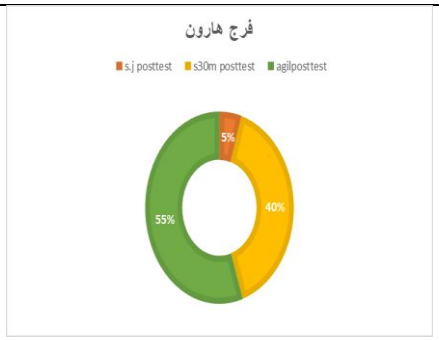
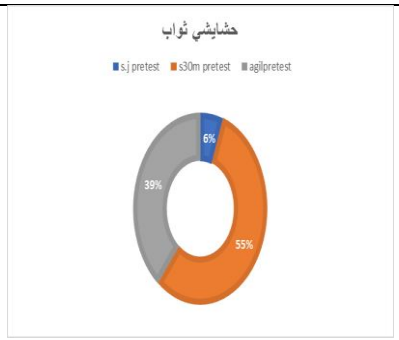
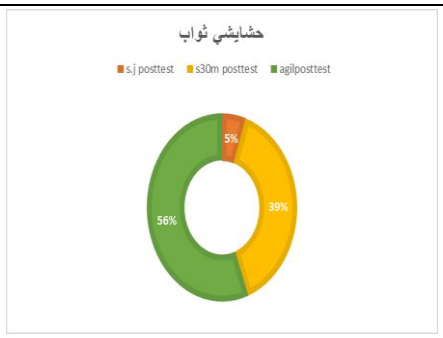
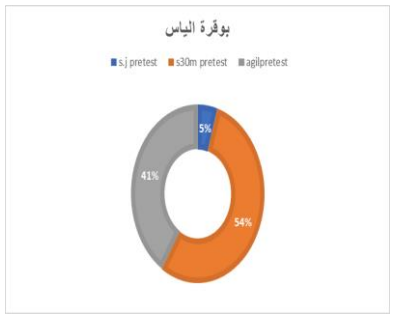
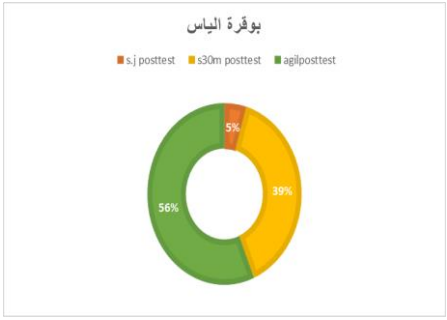
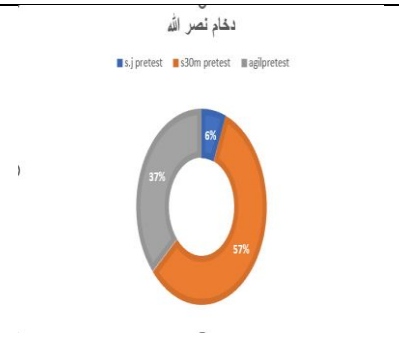
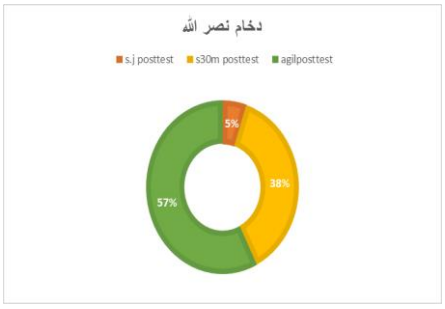
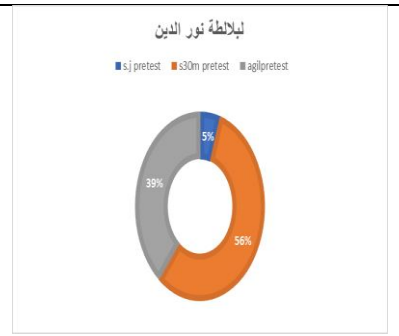
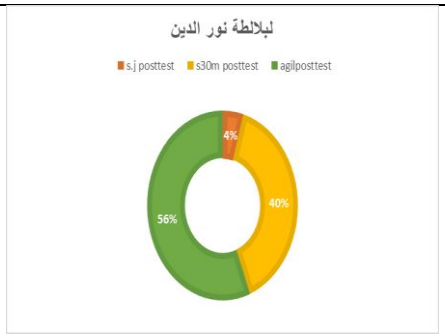
خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية و تحسين كفاءة المهارات و تحقيق الثبات و الاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة **(Herman Vermeulen, 2004,** p23**)**, بالإضافة إلى ذلك فجهود الباحثين الذين يساهمون في رفع مستوى الأداء، وتحسين الحالة التدريبية للاعبين والتركيز على إعدادهم إعدادا جيدا, ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف إطارات ذات كفاءة عالية من التكوين والإعداد، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير كان نتيجة التخطيط السليم واستخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية **(قرقور محمد, رشام جمال الدين, 2019, ص129)**, مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا, و قد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية **(البساطي, 1998, ص75)**, و يؤكد **السعود** على ان: الانتظام في البرامج التدريبية يعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم كالقوة والسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن، وكذلك يعمل على حماية القلب وزيادة حجمه، وكذلك فإنها تزيد من السعة الحيوية للرئتين وتزيد من اتساع القفص الصدري، وتبطئ سرعة التنفس ويزداد عمقا، وتعمل على تطوير الجهاز العضلي من خلال زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية وكذلك تضخم كمية النسيج داخل العضلة ويزداد حجمها وقوتها وتكتسب التحمل. **(السعود, 2005)**.

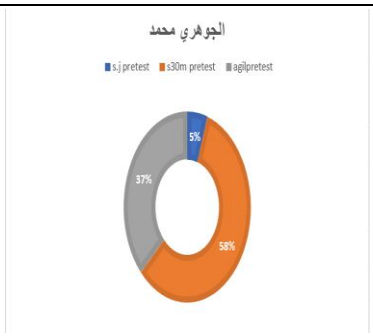
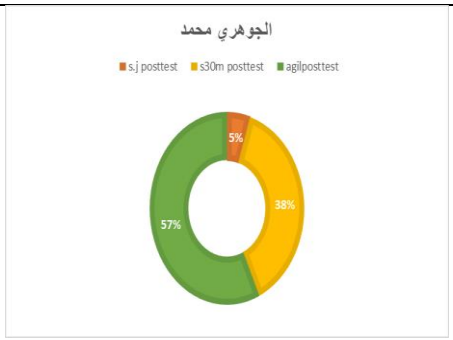
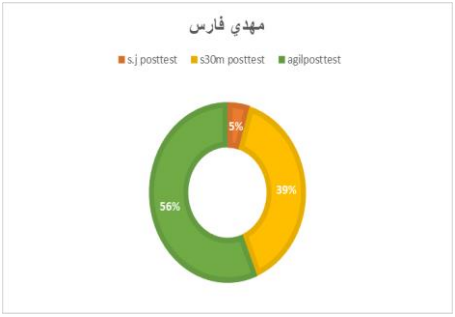
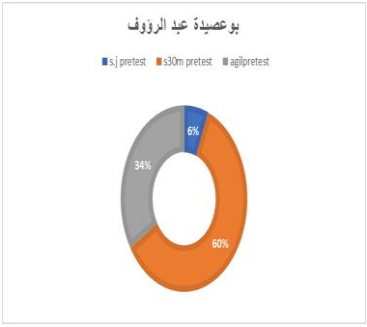
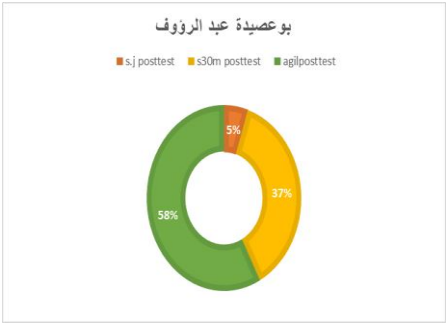
و يمثل الجانب البدني أحد الصفات التي يتحكم فيها المدربون ويتم مراقب عبر تتبع الحمل التدريبي مثل درجات تقدير الجهد الذاتي (RPE) او نظام تحديد المواقع (GPS) هذا من اجل توجيه وضبط حمولة التدريب خلال الوحدات التدريبية مما يساعد في الحفاض على مستوى الرياضي **(dellal, 2008, p21)**, حيث ان هذه الطريقة لتقدير الجهد المبذولRBE تسمح لمدربي كرة القدم بقياس الحمل التدريبي للاعبيهم بسهولة وبدون الحاجة الى التحكم التقني العالي للأجهزة ولا المبالغ المالية الكبيرة وبالتالي تسهيل وتحسين مراقبة الحمل التدريبي في مختلف المراحل التدريبية, حيث ان قياس الحجم التدريبي وحمل المنافسة جزءا لا يتجزأ من أي تدريب رياضي صارم وان الحاجة لقياس هذا الحمل تجعل من الضروري استخدام نظام قياس كمي مما يسمح بالتكيف الفردي **(Gabriel, 1998, p. 220)**, كما يقول **دلال 2008** ان: التدرب على الوضعيات التكتيكية باستخدام الألعاب المصغرة لها أهمية كبيرة في تدريب كرة القدم فهي تتطلب مجهود بدني وخططي ومهاري يعني كل ما تتطلبه كرة القدم فهي تعتبر تمارين كاملة و تكون مشابهة لاداء المباريات و بنفس الحدة. **(dellal, 2008, p182)**.

– و من خلال هذا كله يمكن القول إن نتائج دراستنا اتفقت مع الدراسات السابقة و عليه فان الفرضية العامة و التي تنص على: للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية تأثير على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم (فئة U19), **قد تحققت.**

الجدول (17): يمثل النسب المئوية لنتائج افراد عينة الدراسة في الاختبارات البدنية.

اسم و لقب اللاعب	الاختبارات القبلية	الاختبارات البعدية
01		
02		
03		
04		
05		

06	 فرج هارون s.j pretest s30m pretest agilpretest 5% 55% 40%	 فرج هارون s.j posttest s30m posttest agilposttest 5% 40% 55%
07	 حشايشي ثواب s.j pretest s30m pretest agilpretest 6% 55% 39%	 حشايشي ثواب s.j posttest s30m posttest agilposttest 5% 39% 56%
08	 بوقرة الياس s.j pretest s30m pretest agilpretest 5% 54% 41%	 بوقرة الياس s.j posttest s30m posttest agilposttest 5% 39% 56%
09	 دخام نصر الله s.j pretest s30m pretest agilpretest 6% 57% 37%	 دخام نصر الله s.j posttest s30m posttest agilposttest 5% 38% 57%
10	 لبلالطة نور الدين s.j pretest s30m pretest agilpretest 5% 56% 39%	 لبلالطة نور الدين s.j posttest s30m posttest agilposttest 4% 40% 56%

11	 الجوهري محمد s.j pretest s30m pretest agilpretest 5% 37% 58%	 الجوهري محمد s.j posttest s30m posttest agilposttest 5% 38% 57%
12	مهدي فارس s.j pretest s30m pretest agilpretest 6% 40% 54%	 مهدي فارس s.j posttest s30m posttest agilposttest 5% 39% 56%
13	 بوعصيدة عبد الرؤوف s.j pretest s30m pretest agilpretest 6% 34% 60%	 بوعصيدة عبد الرؤوف s.j posttest s30m posttest agilposttest 5% 37% 58%

الفلص السابع:

الاستنتاجات

والاقتراحات.

7-1) الاستنتاجات العامة: في حدود اجراءات البحث, و في ضوء اهدافه و من خلال عملية تحليل و تفسير و مناقشة النتائج المتحصل عليها من تطبيق الدراسة الميدانية امكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:

- أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية الخاص بتنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى) له اثر ياجابي كبير على أداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

- أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية له اثر إيجابي على تنمية صفة القوة الانفجارية, حيث تبين من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطتين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار القوة الانفجارية (jump Squat) و اختبار (Horizontal jump) لدى المجموعة التجريبية.

- أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية له اثر إيجابي على تنمية صفة السرعة القصوى, حيث تبين من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطتين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار السرعة القصوى (Sprint 30m) و اختبار (Sprint 34,2m) لدى المجموعة التجريبية.

- أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية له اثر إيجابي على تنمية صفة الرشاقة, حيث تبين من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطتين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من اختبار الرشاقة (Sprint with turns 90°) و مقدار صفة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية.

- أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية له اثر إيجابي على اداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, حيث تبين من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطتين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج اختبار الوضعيات الخططية القبلية و البعدية (وضعية 01 – وضعية 02) الخاصة بعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.

- أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية لتنمية صفة القوة الانفجارية له اثر إيجابي على أداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, حيث تبين من جراء تطبيق اختبار (بيرسون) لمعرفة العلاقة الارتباطية انه: توجد علاقة ارتباطية إيجابية و قوية بين صفة القوة الانفجارية و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

- أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية لتنمية صفة السرعة القصوى له اثر إيجابي على أداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, حيث تبين من جراء تطبيق اختبار (بيرسون) لمعرفة العلاقة الارتباطية انه: توجد علاقة ارتباطية إيجابية و قوية صفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

– أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية لتنمية صفة الرشاقة له اثر إيجابي على أداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, حيث تبين من جراء تطبيق اختبار (بيرسون) لمعرفة العلاقة الارتباطية انه: توجد علاقة ارتباطية إيجابية و قوية صفة الرشاقة و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

7-2) الاقتراحات و الافاق المستقبلية: من جراء اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة كانت تشكب بعض الصعوبات في انجاز و تقديم سيرورة البحث نفسه او حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادب الرياضية, لذا خلصنا الى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية و تمثلت هذه الاقتراحات في :

– تعميم استخدام المناهج التدريبية المختلفة على غرار (التدريبي البليومتري – التدريب بالمنافسة – التدريب بالالعاب المصغرة – التدريب المدمج) من اجل رفع مستوى اللاعب من مختلف الجوانب.

– ضرورة استخدام و التنويع في البرامج و الأساليب و الطرق التدريبية على فئة أقل من 19 سنة.

– ضرورة استخدام برامج تدريبية مقننة تكون خاضعة للضوابط العلمية في مختلف مراحل الموسم التدريبي مع ضرورة مراعاة مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية.

– ضرورة تزويد الفرق الرياضية الرياضية و خاصة الفئات الشابنية بمختلف الوسائل والتجهيزات التي تدخل في العملية التدريبية على كافة المستويات.

– توقيع اتفاقيات تعاون بين الاتحاديات الرياضية و الجامعات ومراكز البحث من أجل التحكم في المعايير المهمة في الأداء الرياضي من أجل تحقيق أفضل النتائج.

– الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة في التدريب وضمان الاستمرارية من اجل الوصول الى المستويات العليا, حيث ان التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون مشابهة لحالات المنافسة) و الاسلوب و طريقة التدريب و الشدة و التكرارات و وقت الراحة و الادوات و الوسائل المستخدمة له تأثير مباشر على مستوى أداء اللاعب.

– العمل على إيجاد طرق و بناء برامج تدريبية تعمل على تحسين مستوى الهجوم المضاد لدى الفئات الشابنية لانه يعتبر وسيلة فعالة و حاسة في قلب نتيجة المباريات.

– زيادة الاهتمام برفع مستوى الجانب البدني للاعبين و العمل على تطويره لأنه يعتبر قاعدة أساسية تبنى عليه جميع الاداءات المهارية و الخططية خاصة وضعيات التحول السريع سواء من الدفاع الهجوم او العكس.

– إجراء بحوث تحليلية مماثلة سواء في رياضات أخرى او على أساليب لعب دفاعية او هجومية لمختلف فرق كرة القدم.

– عمد فصل التحضير البدني عن التحضيرات الأخرى المهارية كانت أو خططية فالدمج بينها في يساعد على تحقيق الأفضل و ضمان التنمية الشاملة لمختلف جوانب الأداء الخاصة باللاعب مما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق ككل.

– اعطاء اهمية بالغة لمختلف الجوانب الأداء للاعب كرة القدم في مختلف المراحل و العمل على التنمية الشاملة و المتكاملة و المنسجمة خاصة الجوانب و المبادئ الخططية (Principe) في مرحلة (U19) باعتبارها المرحلة الاساسية و بوابة الدخول نحو الاكابر لترسيخ المكتسبات و الخبرات, مع العمل على

ادخال الوسائل السمعية و البصرية (فيديو) حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدرب على مختلف الوضعيات الخططية الخاصة باللعبة.

– ادخال المدربين في تربصات و دورات تكوينية و الملتقيات العلمية و الأيام الدراسية حتى يستفيدوا منها و يواكبوا التطور الرياضي العلمي و يرفعوا من قدراتهم المعرفية و التدريبية, خاصة من الجانب المستوى الخططي الذي نراه ضعيفا جدا في الفئات الشبانية.

– دراسة خصائص مختلف المرحلة السنية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة و تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.

– تناول موضوع الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى و على عينات اخرى, و العمل على اجراء دراسات حول أهمية دمج الجانب البدني بالجانب الخططي (وضعيات خططية اخرى للاعبي كرة القدم).

-قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة :

- المصادر:

1- القران الكريم (الآية 42 من سورة الإسراء) + (الآية 19 من سورة النمل).

الكتب العلمية بالعربية:

1- الحسناوي، أحمد يوسف متعب (2011): **مهارات التدريب الرياضي**، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن

2- الجنابي و اخرون (2015): مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع, عمان, الاردن.

3- الربضي، كمال جميل (2004): **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

4- السيد عبد المقصود (1997): نظريات التدريب الرياضي- تدريب و فسيولوجيا القوة, ط01, مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.

5- السيد وجدي مصطفى، محمد لطفي الفاتح (2002): الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب دار الهدى للنشر والتوزيع, مصر.

6- العبيدي، نوال مهدي، وعبد المالكي، فاطمة (2010): **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية**، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن.

7- أبو العلاء عبد الفتاح, أحمد نصر الدين (1993): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

8- أبو العلاء عبد الفتاح, إبراهيم شعلان (1994): فسيولوجيا التدريب كرة في القدم, د.ط, دار الفكر العربي، القاهرة.

9- أبو العلاء عبد الفتاح (2003): فيسيولوجيا التدريب والرياضة، ط01, دار الفكر العربي، القاهرة.

10- أبو العلاء عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية، د.ط, دار الفكر العربي، القاهرة.

11- أبو جاموس، علي حسن (2012): **المعجم الرياضي**، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

12- احمد البسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، د.ط, دار الفكر العربي، القاهرة.

13- أحمد البسطويسي (2007): أسس ونظريات التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.

14- احمد يوسف متعب الحسناوي (2014): مهارات التدريب الرياضي، د.ط, كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

15- أسامة رياض (1999): الطب الرياضي وكرة اليد، ط1, مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

16- إسماعيل طه و اخرون (1986): كرة القدم بين النظرية و التطبيق, د.ط, دار الفكر الربي للنشر و التوزيع, عمان, الأردن.
17- أمر الله أحمد البساطي (1990): **التدريب والإعداد البدني في الكرة القدم, ط02,** دار المعارف, الإسكندرية, مصر.
17- أمر الله البساطي (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته, .ط, دار المعارف للطباعة و النشر , الإسكندرية, مصر.
18- أمر الله البساطي، محمد كشك (2000): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم, ط01, منشأة المعارف للطباعة و النشر, الإسكندرية, مصر.
19- أيمن خزعل عبده (2014): **تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية**, الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
20- برو محمد (2014): الموج في منهجية العلوم الاجتماعية, د.ط, الامل للطباعة و النشر و التوزيع, تيزي وزو, الجزائر.
21- جرجس منير (2004): كرة اليد للجميع, د.ط, دار الفكر العربي , القاهرة, مصر.
22- حسن السيد أبو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم, مكتبة ومطبعة الإشعاع، د.ط, مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية, مصر.
23- حسن السيد أبو عبده (2002): أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة الإشعاع، الاسكندرية، مصر.
24- حسن السيد أبو عبده (2004): الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم, مكتبة ومطبعة الإشعاع، د.ط, مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية, مصر.
25- حسن السيد أبو عبده (2008): الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط01, دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
26- حسن السيد أبو عبده (2013): الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم, د.ط, مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية, مصر.
27- حنفي محمود مختار (1980): مدرب كرة القدم, دار الفكرالعربي, القاهرة, مصر.
28- حنفي محمود مختار (1992): كرة القدم للناشئين, د.ط, دار الفكر العربي، عمان, الأردن.
29- خالد جمال السيد (2016): الاحمال في كرة القدم, ط01, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
30- رحيم يونس كرو العزاوي (2008): مقدمة في منهج البث العلمي, ط01, دتر دجلة للنشر و التوزيع, عمان الأردن.
31- رشيد زرواتي, 2007: مناهج و ادوات البحث العلميفي العلوم الاجتماعية, ط1, دار الهى للطباعة و النشر و التوزيع, عين ميلة, الجزائر.

32- رفاعي مصطفى حسين (2005): اصول تدريب كرة القدم, د.ط, عامر للطباعة والنشر، المنصورة, مصر.
33- سعيد عرابي (2016): أسس التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر و التوزيع، الطبعة 01، عمان، الأردن.
34- صالح بن حمد العساف (1995) : سلسلة البحث في العلوم السلوكية, ط1, مكتبة العبيكان للطباعة و النشر, الرياض, السعودية.
35- طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي, د.ط, مركز الكتاب للنشر و التوزيع.
36- طلحة حسام الدين وآخرون (2003): الموسوعة (01) في التدريب الرياضي, دار المعارف للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
37- طلحة حسام الدين (1994): الاسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضي, د.ط, دار الفكر العربي, القاهرة.
38- طلحة حسام الدين وآخرون (1997): ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة- القدرة- تحمل القوة – المرونة), ط01, مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
39- طلعت ابراهيم لطفي (1995): اساليب و ادوات البحث الاجتماعي, دار غريب للطباعة و النشر, القاهرة.
40- عادل عبد البصير (1999): التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق, ط01, مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
41- عباس، محمد خليل واخرون (2007): **مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
42- عباس، محمد خليل وآخرون (2014): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, الطبعة الخامسة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
43- عبد الرحمان بدوي (1977): مناهج البحث العلمي, د.ط, وكال المطبوعات للنشر و التوزيع, الكويت.
44- عبد الرحمان سيد سليمان (2014): مناهج البحث, د.ط, منشأة عالم الكتب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
45- عبد العزيز النمر, ناريمان الخطيب (1996): تدريب الأثقال, تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي, ط01, مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
46- عبد العزيز النمر (2000): التدريب الرياضي و التدريب الأثقال للناشئين, د.ط, الساندة للكتاب الرياضي، القاهرة.
47- عبد مالح، فاطمة (2011): **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية**، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

48- عبيدات، محمد وأبو نصار محمد ومبيضين، عقلة (1999): **منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات**، الطبعة الثانية، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
49- عزت محمود كاشف (1994): التخطيط في التدريب، د.ط, مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
50- عصام حسن الدليمي و عبد الرحيم صالح (2014) : البحث العلمي أسسه و مناهجه, ط1, دار رضوان للنشر و التوزيع, عمان الأردن.
51- علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم, د.ط, منشأة المعارف للنشر و التوزيع, الإسكندرية, مصر.
52- علي فهمي البيك, إبراهيم شعلان: تخطيط التدريب في كرة السلة, د.ط, منشأة المعارف للنشر و التوزيع , الإسكندرية, مصر.
53- علي معمر عبد المؤمن (2008): مناهج البحث في العلوم الاجتماعية (الأساسيات و التقنيات و الأساليب), ط01, منشورات جامعة 17 أكتوبر, بنغازي, ليبيا.
54- عويس الجبالي (2001): التدريب الرياضي – النظرية والتطبيق، ط02, دار G M S, القاهرة, مصر.
55- غازي، صالح محمود (2011): **كرة القدم المفاهيم-التدريب**، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
56- غانم وجدي مصطفى, السيد محمد لطفي (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب, د.ط, دار الهدى للننشر والطباعة, مصر.
57- فاخر عامر شغاتي (2014): علم التدريب الرياضي, ط01, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
58- فاضل، حسين عزيز (2012): **للياقة البدنية**، الطبعة الأولى، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
59- فوزي احمد (2004) : كرة السلة للناشئين،د.ط, المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع, الإسكندرية, مصر.
60- قاسم حسف حسين (1998): أسس التدريب الرياضي, د.ط, دار الفكر للطباعة والنشر, عمان, الأردن.
61- قاسم لزام, موفق مجيد المولي (2007): تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق, د.ط, الدار الجامعية للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
62- كمال درويش, محمد صبحي حسانين (2004): الجديد في التدريب الدائري, د.ط, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة, مصر.
63- قنديلجي عامر إبراهيم (2014): **البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية**، الطبعة الخامسة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

64- قيس ناجي عبد الحبار, بسطويسي أحمد (1987) : الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي, د.ط, مطبعة التعليم العالي, بغداد.
65- كمال درويش، محمد صبحي حسانين (1999): الجديد في التدريب الدائري ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر, القاهرة, مصر.
66- كمال عبد الحميد (1997): اللياقة البدنية و مكوناتها, ط03, دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, مصر.
67- كماش لازم يوسف (2011): **البحث العلمي مناهجه-أقسامه-أساليبه الاحصائية**، الطبعة الأولى، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
68- محجوب، وجيه (2014): **البحث العلمي ومناهجه**، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان, الأردن.
69- محمد الحمامي، أمين الخولي (1990): أسس بناء برامج التربية البدنية، د.ط, دار الفكر العربي، القاهرة, مصر.
70- محمد ابراهيم شحاتة (1997): التدريب بالأثقال, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر, الإسكندرية, مصر.
71- محمد ابراهيم شحاتة, محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر.
72- محمد إبراهيم شحاتة (2006): اساسيات التدريب الرياضي اساسيات التدريب الرياضي, د.ط, دار مصر العربية للنشر والتوزيع, مصر.
73- محمد إبراهيم المدامغه (2008): التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي, ط01, مكتب الفضلي, العراق.
74- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي (2004): المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي, منشأة المعارف للطباعة و النشر, الإسكندرية, مصر.
75- محمد حسن علاوي (1982): علم التدريب الرياضي, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر الإسكندرية، مصر.
76- محمد حسن علاوي، (1990): علم التدريب الرياضي، ط ،11دار المعارف، القاهرة.
77- محمد حسن علاوي (1992): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، القاهرة، دار المعارف، مصر.
78- محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب الرياضي، ط12, دار المعارف، القاهرة, مصر.
79- محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي و تطبيقاته, ط13, منشأة المعارف للطباعة و النشر الإسكندرية، مصر.
80- محمد حسن علاوي, محمد نصر اليدن رضوان (1994): اختبارات الأداء الحركي, ط03, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة, مصر.

81- محمد حسن علاوي, أبو العلا عبد الفتاح (2000): فسيولوجيا التدريب الرياضي, ط01, دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
82- محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم, د.ط, دار السعادة للطباعة، القاهرة, مصر.
83- محمد صبحي حسانين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية، والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
84- محمد صبحي حسانين, أحمد كسري معاني (1998): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي,ط01, مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
85- محمد صبحي حسنين, حمدي عبد المنعم (1998): **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقزيم,** مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
86- محمد عبد الرحيم إسماعيل (1988): تدريب القوة العضلية وبرامج الأطفال, ، منشأة المعارف للطباعة و النشر الإسكندرية، مصر.
87- محمد فاروق يوسف صالح (2011): فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الانجاز في المباريات, ط01, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
88- محمد كشك، أمر الله البساطي (2000): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، (ناشئ – كبار) دار المعارف، الاسكندرية.
89- محمد نصر الدين رضوان, أحمد المتولي منصور (1999): 99 تمرينا القوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية, ط01. مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
90- محمود غازي صالح، حسن هشام ياسر (2013): كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر, والتوزيع، عمان, الأردن.
91- مذكور فاضل كامل, شغاتي عامر فاخر (2011): الا**تجاهات الحديثة في تدريب التحمل- القوة- الاطالة-التهدئة،** الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،
92- مروان عبد المجيد, صبحي حسانين (1998): اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية – الإعداد البدني د.ط, دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
93- مروان عبد المجيد إبراهيم, (1999): الاختبارات والقياس و التقويم في التربية البدنية, د.ط, دار الفكر للنشر و التوزيع, عمان, الأردن.
94- مسعد علي محمود (2001): الندخل لعلم التدريب الرياضي, دار الطباعة للنشر و التوزيع, جامعة المنصورة.
95- مصطفى حسن باهي (2000): الاحصاء وقياس العقل البشري, د.ط, مركز الكتاب للنشر, مصر.
96- مقدم عبد الحفيظ (1993) : الاحصاء و القياس النفسي التربوي, د.ط, الديوان الوطني للمطبوعات الجزائرية, الجزائر.

97- مفتي إبراهيم حماد (1997): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
98- مفتي ابراهيم حماد (1998): التدريب الرياضي الحديث, د.ط, دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
99- مفتي إبراهيم حماد (1998): المهارات الرياضية" أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، ط01, مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، عمان, الأردن.
100- مفتي ابراهيم حماد (2000): أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال, ط01, مركز الكتاب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
101- مفتي ابراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث, ط2, دار للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
102- مفتى إبراهيم حماد (2002): التدريب الرياضي التربوي, ط01, مؤسسة المختار للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
103- مفتي إبراهيم حماد (2010): التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح, ط01, دار الكتاب الحديث, مصر.
104- مفتى إبراهيم حماد (2013): الجمل الخططية في كرة القدم, ط01, دار الكتاب الحديث, القاهرة, مصر.
105- مهند حسين الشتاوي, أحمد ابراهيم الخواجا (2005): مبادئ التدريب الرياضي, ط01, دار وائر للنشر و التوزيع, عمان, الاردن.
106- موفق اسعد محمود (2009): الاختبارات و التكتيك في كرة القدم, ط02, دار دجلة, عمان, الأردن.
107- موفق مجيد المولي (2000): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم, د.ط, دار الفكر للطباعة و النشر, عمان, الأردن.
108- موفق مجيد المولي (2009): المدرب و العمل التكتيكي بكرة القدم, ط01, دار البيانيع, العراق.
109- موفق مجيد المولي (2017) : المنهجية الحديثة في التخطيط و التدريب بكرة القدم, ط1, مركز الفيصل للطباعة و النشر, العراق.
110- ناهد رسف سكر (2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية, د.ط, دار الثقافة للنشر و التوزيع, عمان, الأردن.
111- نوال مهدي العبيدي, فاطمة عبد المالكي (2011): التدريب الرياضي, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
112- هاشم ياسر حسين (2009): تطوير المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة, ط01, مركز النشر و التوزيع للكتاب, مصر
113- وجدي مصطفى الفاتح, محمد لطفي (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب, دار الهدى للنشر و التوزيع.

114- وجيه محجوب (1993): طرائق البحث العلمي و مناهجه, د.ط, دار الحكمة للطباعة و النشر, بغداد, العراق.
115- وديع ياسين التكريتي (2002): المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، د.ط, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
116- يحي السعد الحاوي (2002): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
117- يوسف لاز كماش (2000): اللياقة البدينة للاعب كرة القدم، د.ط, دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, عمان, الأردن.
118- يوسف لاز كماش، صالح بشير سعد (2006): الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم, دار الوفاء للطباعة و النشر, الإسكندرية, مصر.

الكتب العلمية الأجنبية:

1- Alexandre, Dellal (2008) : **De l'entrainement à la Performance en Football**. Paris, Édition De Boeck.
2- Alexandre, Dellal et al, (2017) : la prépa physique football : une saison de travaille intermittent, Paris : 4trainer éditions.
3- Anastasi, A (1998) : psychological testing. New york, Macmihan, 6thed.
4- Anderson, E.E. (1974): The effectiveness of retail price reductions, A comparison of alternative expressions of price, journal of marketing research.
5- Ary.D. Jacobs, L et Razavieh.A (1996) : Introduction to research in education, (Fifthe edition), New York ; Holt, Rinehart and Winston. Inc.
6- Bekraoui N, C. G., & C. G. (2008) : Validité et limite de la tech- nique du gps dans l'analyse de la tache en football. Valenciennes : Science et football : recherches et connaissances actuelles.
7- Bernard Turpin (1998): Préparation en entrainement du football, édition amphora, paris.
8- Bompa and Haff (2009): Periodization. Theory and methodology of training.
9- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.
10- Carminati, Y. and Di Salvo, V. (2003). L'allenamento della velocita nel calciotore. Perouse, Italie: Eds Calzetti Mariucci.
11- Chapman, Stacey. (2012): **Soccer Coaching Manual.** Los Angele. USA, LA84 Foundation.
12- Chiha Fouad : le guide de la préparation physique, tome 01, la fédération algérienne de football, la DTN national.
13- Daniel, D, Arnheim&Willamm E, Prentice (2002): Essentials of athletic traning fifith edition mcgraw hill.
14- Davies Phil, (2005): Total Soccer Fitness, Total Soccer Fitness, the publisher, RIO Network LLC.
15- Doucet. C (2005) : Football « perfectionnement tactique. Paris: Amphora.

16- Drissi B (2009) , football concepts et méthodes, OPU, Algerie.
17- Erick Mombearts : Entrainement est performance collectives, édition vigot, paris, 1996.
18- Friedrich Mahlo ; Robert Merand ; Jean-Marie Argeles (1974) : L'Acte tactique en jeux, Paris, vigot.
19- FOSTER, C (1998): Monitoring training in athletes with reference to Overtraining syndrome. Sci. Sports Exerc., 30:1164–1168,.
20- Gille Cometti (1993): football et musculation. Edition Actai-paris. Dépôt léga
21- Gilles, dominique, Cometti : La pliométrie : méthodes, entraînements et exercices. Paris: Chiron, 2007. Print.
22- Grégory Dupont : Laurent Bosquet (2007) : Méthodologie de l'entraînement : licences STAPS, éducateurs sportifs et entraîneurs : cours et exercices corrigés Ellipses edition, France.
23- Grehaine.J. (1992.). L'organisation du jeu. Paris: Ed : Actio,.
24- Hawley, J. Burke, L. (1998), Peak performance: Training and nutritional strategies for sport. Allen and Unwin , St. Leonards, USA.
25- Hawley J.A. (2002). Adaptation of skeletal muscle to prolonged intense endurance training. Clin Exp., Éd (P. P.).
26- Herman, Vermeulen. (2004): Football-Entrainement a la Zone, Edition Amphora, Paris.
27- Horsky, L (1986): ENTRAINEMENT DE FOOTBALL. Amsterdam : Edition EURHA.
28- Jürgen Weineck (1986): manuel d'entrainement, édition Vigo, paris
29- Jürgen Weineck (2003). Manuel d'entraînement, 4eme édition, Paris, Vigot.
30- Leroux, Philippe. (2006): **football planification et entrainement**. Paris, Édition amphora.
31- Livre **FIFA**, chapitre 06 : consept de jeux.
32- Livre de **FIFA**, chapitre 09 : planification d'entrainement.
33- Livre **FIFA** : football des jeunes.
34- Panariello, B. C, (2016), basketball anatomy, United States of America: Edition human kinetics.
35- Pasal, Prévost (2013) : **La Bible d la Préparation Physique**, Édition Amphora.
36- Pradet M (1997) : La préparation physique. collection entraînement.
37- Pradet M (2012) : La préparation physique. Collection Numérique, INSEP Publications.
38- RAYMEND, T. (1998) : psychologie du sport. Paris : presse universitaire.
39- Singer Rober (1990): notor traning and human performance3 ‹rder ‹New Yorek‹machillanpublishing ‹cpinc‹.
40- Smelensky, U. M. 1996. Gyumastics for physical education majors. Physical Education and Culture Moscour.
41- Taelman R , Simon J (1991): Football et la Performance, rdition Amphora, Paris.
42- Tudor O, Bompa. PhD Michael, Carrera. (2015): **Conditioning Young Athletes**. United States, Human Kinetics.

المذكرات و الاطروحات العلمية بالعربية:

1- احمد نبي محمد عبد العليم (2004): فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصير بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير. غير من ور . كلية التربية الرياضية بالمنيا: https://www.academia.edu/37773877/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%83%D8%AB%D9%81_1_pdf).

2- بوفادن عثمان (2016): تأثير التدريب الفتري مختلف الشدة في تحسين عتبة الأيض اللاهوائية والهوائية لدى لاعبي كرة القدم أواسط، أطروحة دكتوراه، قسم التدريب الرياضي، جامعة مستغانم، الجزائر.

3- حكيم غلاب (2020): اثر بنامجين تدريبين بالاثقال و البليومتريك على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة, اطروحة دكتوراه, جامعة الجيلالي بونعامة, خميس مليانة, الجزائر.

4- حكيم غلاب (2017) :أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف الأشبال, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.

5- خوجة باسم (2018): استخدام التكنولوجيا الحديثة في تقييم صفني القوة الانفجارية و المرونة لدى لاعبي كرة القدم, اطروحة دكتوراه, جامعة الجزائر 03 دالي ابراهيم, الجزائر.

6- سامي حمريط (2020): اثر الانقطاع عن التدريب اثناء مرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم, أطروحة دكتوراه' جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.

7- عبد الكبير كمال (2019): تأثير التحضير البدني الخاص اثنار مرحلة المنافسة على الرفع من سمتوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة, اطروحة دكتوراه, جامعة الجزائر 03 دالي ابراهيم, الجزائر.

8- عزيزي زكرياء (2020): اثر برنامج تدريبي مقترح في الوسط المائي لتنمية بعض الصفات البدنية و بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 17 سنة, أطروحة دكتوراه' جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.

9- عطاب ابراهيم (2014): تأثير التحضير البدني العام في رفع بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لابي كرة القدم, أطروحة دكتوراه, , معهد علوم التربية البدنية و الرياضية, جامعة الجزائر 03, الجزائر.

10- علي محمد طلعت (2003): تأثير استخدام تدريب المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلوان.

11- غانم محمد الأمين (2019): أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد, أطروحة لنيل شهادة دكتوراه ل. م.د في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص: التدريب الرياضي, جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي, الجزائر.

12- غيدي عبد القادر (2017): الضغط المهني و علاقته باستنفاذ الطاقة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و مدى انعكاساته على تطبيق البرامج التعليمية ضمن المناهج الجديدة, اطروحة دكتوراه, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
13- محمد فاروق يوسف صالح (2008): دراسة مقارنة لفاعلية الأداء الخططي الهجومي بين لاعبي المستوى العالي و لاعبي مصر الدوليين في كرة القدم و علاقته بمستوى الإنجاز في المباريات، رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة, مصر.
14- كواسح نذير (2019): أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
15- لواتي عبد السلام (2021): الانتقاء على أسس قدرات بدنية و اثره على اتقان بعض المهارات الخططية الاساسية لدى لاعبي كرة اليد, أطروحة دكتوراه' جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
16- نسيل نور الدين (2020): اثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد المصغرة لتنمية بعض القدرات الحركية, أطروحة دكتوراه' جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
17- نمر سليمان (2021): انعكاسات التكيف النفسي الاجتماعي على ظهور سلوك العنف في الفريق الرياضي, أطروحة دكتوراه علوم, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.

المذكرات الأجنبية:

1- AMARI Jugurtha Mr. SALI Riyad (2018): Etude comparative des qualités physiques chez le jeunes joueurs U15 ligue deux de la JSM Bejaia et régional honneur du CRB Aokas – la Région de Bejaia, Mémoire de fin d'étude En vue de l'obtention du diplôme de master 2 en Activités physiques et sportives, Entrainement sportif d'élite.
2- Bardaoui Mohamed (2015): L'expertise vidéo et l'analyse tactique offensive en football Etude du cas de catégories jeunes de l'équipe nationale algérienne (U17), (U20), (U23).championnats internationaux, THESE Pour l'obtention du grade de Doctorat LMD en Entrainement Sportif, Université Abdelhamid Ibn Badis -mostaganem, alger.
3- Delalandre, M. (2009). Sociologie des sciences de la performance sportive en France. [thèse de doctorat inédite], Université Paris-Est.
4- GHOUAL Adda (2011) : L'IMPACT DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE INTEGRÉE SUR LE NIVEAU DE PERFORMANCE PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES fOOTBALLEURS (U-17), MEMOIRE DE MAGISTERE EN SCIENCES DE L'ENTRAINEMENT SPORTIF, INSTITUT D''EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE, Université ABDEL HAMID IBN BADIS de Mostaganem, algerie.
5- Grégory Vigne, Détermination et variation du profil physique du footballeur de très haut niveau – référence spéciale aux performances athlétiques selon les

différents 244 postes de jeu orientant sur la validation d'un test d'agilité. Thèse de doctorat, Université claude bernard, Lyon, 2011.
6- Hadj Ahmed Mourad (2017) : Football Cours 3ème Année, Document Pédagogique et Ėducatif Pour les étudiants de 3eme Années licence - Spécialité Football, Universite Akli Mhand Oulhadj –Bouira - Institut Des Sciences et Techniques des Activites physiques et Sportives , algerie.
7- Mangematin X, Babault N, : la performance sportif ,Centre d,,expertise de la performance, Faculté des sciences du sport, 2008 .Université de Dijon, France, e-mail: xavier.mangematin@gmail.com.
8- Maouche Tinhinene (2015): EVALUATION DES QUALITES PHYSIQUES DE VITESSE ET D'EXPLOSIVITE CHEZ LES JEUNES ENFANTS DE (12-15 ANS) EN CONTEXTE D'EPS ET D'ENTRAINEMENT, mémoire de fin du cycle Pour l'obtention du diplôme de master en : Activités Physiques Et Sportives Educatives, UNIVERSITE ABDERAHMANE MIRA BEJAIA, algerie.

الدوريات و المجلات العلمية:

1- السعود حسن (2005): برنامج تدريبي مقترح للقدرة الهوائية وأثره على تطور مؤشرات القدرة اللاهوائية عند لاعبي كرة القدم. مجلة علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن.

2- إبراهيم جمال, إبراهيم حماد (2021): فعالية تدريبات البليومتريك على تحسين القدرة العضلية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة, مجلة رصين في الأنشطة الرياضية و علوم الحركة, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.95-75 Volume 2, Numéro 2, Pages ,

3- بجاوي فاضلي (2015): تاثير الاقسام على التحضير البدني لصفتي ' القوة والسرعة) عند لاعبي كرة القدم (14- 16) سنة, مجلة الابداع الرياضي, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر ,Volume 6 .15-06-2015 ,Numéro 1, Pages 40-52

4- بلفريطس ياسين, غنام نور الدين (2020) : التدريب الفتري مرتفع الشدة لصفة مداومة السرعة و اثره على تنمية مستوى اداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة, مجلة الابداع الرياضي, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر , المجلد 11, عدد 01, جوان 2020.

5- بوكراتم بلقاسم و اخرون (2019): تأثير التدريب البليومتري على تطوير مهارة الإرتقاء وقوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 08, ص:221-232.

6- بن راشد ياسين, ربوح صالح, واضح أحمد الأمين (2022): التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي, مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة الجزائر , .Volume 9, Numéro 3, Pages 532-550, 2022-09-01.

7- بن شهرة محم ياسين, احمد زيوش (2018): تأثير برنامج بالتدريب الفتري مرتفع الشدة على تنمية القوة لدى طلبة تخصص جمباز حركا البساط الأرضي, مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة الجزائر , .Volume 5, Numéro 14, Pages 113-128, 2018-09-05.

8- بن يوب عبد العلي (2018): أثر برنامج تدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم ,(U19) مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية, المجلد 14, العدد 02, الصفحات 64-74.

9- حجاب عصام (2018): فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة، Volume 5, Numéro 3, Pages 344-360, 2018-09-05.

10- حجاب عصام (2018): تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدي لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19) سنة، مجلة (Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques), جامعة الجزائر 03 ,Volume 7 , Numéro 3, Pages 129-143, 2018-10-04.

11- حجاب عصام و اخرون (2021): دراسة تحليلية للأسباب الرئيسة التي أدت إلى ضعف المستوى البدني و المهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة – دراسة ميدانية على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة , مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة, Volume 8, Numéro 3, Pages 427-445, 2021-09-01.

12- خالد عبد العزيز (2021): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات على بعض الخصائص البدنية و المهارية للاعبي السكواش, مجلة تطبيقات العلوم الرياضية, العدد 107, ص259-283.

13- دهبازي محمد صغير, جبالي رضوان (2020): تأثير استخدام الألعاب المصغرة في برامج الاعداد البدني على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم, مجلة الابداع الرياضي, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر, Volume 11, Numéro 4, Pages 380-398, 20-12-2020.

14- رابح صغيري (2014): دراسة علاقة القدرات الهوائية واللاهوائية بصفة تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط اقل من 19 سنة, مجلة الابداع الرياضي, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر , Volume 5, Numéro 2, Pages 362-394, 2014-11-15.

15- رشام جمال الدين . بوحاج مزيان (2018): أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة (فئة أشبال إناث), مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية, جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم الجزائر, المجلد 15, العدد 03, الصفحات:218-240, 09-03-2018.

16- ساجت، حسين مناتي، وعقيل، عبد الجبار عبد الرسول (2017): **أثر تمرينات (الأثقال البلايومترك) في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للملاكمين الشباب بأعمار (19-21 سنة),** مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 10, العدد 01, جامعة بابل، العراق.

17- سايحي فؤاد و اخرون (2019): أثر برنامج تدريبي باستخدام طريقة التبادلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة, مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة الجزائر.03-10-2019, Pages 175-191, Volume 6, Numéro 2 .,

18- سعد الحاج بن جخدل (2020): أنظمة رصد وتفريغ المشاهدات في الملاحظة البحثية؛ نظرة عامة ومبادئ توجيهية, مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية, المجلد 05, العدد 04, جامعة العربي التبسي, الجزائر , الصفحات:11-22.

19- سعدي خذير , مجادي مفتاح(2022): علاقة القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة – القوة الانفجارية) للأطراف السفلية بالسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم, مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة , 01-09-2022, Pages 850-859, Volume 9, Numéro 3.

20- صدوقي بلال (2021): تأثير التدريب المتقطع (قوة-جري) والتدريب بالألعاب المصغرة (3 ضد 3، 2 ضد 2) على السرعة الحركية لاعبي كرة القدم, مجلة الابداع الرياضي, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر , 03-06-2021, Pages 462-482, Volume 12, Numéro 2.

21- صدوقي بلال و اخرون (2022): تأثير الألعاب المصغرة في تحسين السرعة الحركية والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم, المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية, جامعة الجزائر 03 Volume 21, Numéro , 15-01-2022, Pages 163-178.

22- صغيري رابح (2014): دراسة علاقة القدرات الهوائية واللاهوائية بصفة تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط اقل من 19 سنة, مجلة الابداع الرياضي, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر , 15-11-2014, Pages 362-394, Volume 5, Numéro 2.

23- صهيب زيغم, بلقاسم بوكراتم (2022): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة على مهارتي استقبال الكرة والتصويب لدى لاعبي نادي سبورستيي لكرة القدم فئة أقل من 13سنة, مجلة المنظومة الرياضيـة, المجلد 09, العدد 03, جامعة الجلفة, الجزائر , الصفحات : 97-113.

24- ضياء ناجي عبود (2015): تاثير تمرينات حيازة الكرة و الهجوم السريع في تطوير سرعة ودقة الأداء الخططي للاعب الدوري الممتاز بكرة القدم, مجلة كلية التَّبية الرياضية، المجلد 27, العدد 04, بغداد، العراق.

25- عارف صالح محين الكرمدي (2016): االثر برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجاريى لعضلات الرجلين للاعب الكرة الطائرة, المجلة العلنية لعلوم و تقننيات النشاطات البدنية و الرياضية, جامعة مستغانم, العدد 13, الصفحات:176-198.

26- عبد الكبير كمال (2017): تأثير وحدات تدريبية مقترحة لصفة السرعة على رفع مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم ,(U19) المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية, جامعة الجزائر 03, المجلد 16, العدد 02, الصفحات162-171.

27- عصام حجاب، و كمال بن مصباح (2018): فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17سنة (دراسة ميدانية على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة), مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة ، المجلد 08, العدد 03, الصفحات:24-40.

28- عمار رواب، مراد جاري (2017): تنمية القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي السرعة، مجلة دتر المخابر، جامعة محمد خيضر بسكرة، المجلد 12ن العدد 01، الصفحات: 147-164.

29- قرقور محمد, رشام جمال الدين (2019): أثر برنامج تمارين خاصة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أشبال U17, مجلة المنظومة الرياضية, المجلد 06, العدد 16, جامعة الجلفة, الجزائر, الصفحات : 127-138.

30- قرومي الحسين, واضح أحمد الأمين (2021): تأثير الانقطاع عن التدريب على السرعة الهوائية القصوى وقابلية تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة, مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة.01-09-2021 ,315-299 Pages ,3 Numéro ,8 Volume .,

31- قنون أحمد, سي العربي شارف (2021): تأثير الألعاب المصغرة (03 ضد 03) بطريقتي التدريب المستمر و الفتري في تنمية السرعة الهوائية القصوى "vma" لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة, مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة ,3 Numéro ,8 Volume , .Pages 280-298, 2021-09-01.

32- كرميش عبدالمالك فريد (2022): أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد, مجلة التحدي, جامعة ام البواقي ,14 Volume , Numéro 1, Pages 78-94, 2022-01-20.

33- كمال ياسين لطيف (2011): تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم, مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 04, العدد 04, العراق.

34- لطرش زوبير (2022): تأثير برنامج تدريبي مقترح على صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19سنة.(دراسة ميدانية للفريق الرياض ي لبلدية عموشة) , مجلة المنظومة الرياضية, المجلد 09, العدد 03, جامعة الجلفة, الجزائر, الصفحات : 349-363.

35- لعور الطاهر (2019): أثر برنامج تدريبي مقترح (بعض حركات الجمباز) في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر 13 – 15 سنة، مجلة التحدي، جامعة ام البواقي، ,11 Volume Numéro 2, Pages 22-44، تاريخ النشر: 2019-09-18.

36- ناجي كاظم علي (2012): ايجاد درجات معيارية لاختبارات سرعة الأداء الخططي و دقته بكرة القدم للناشئين, مجلة كلية التَربية الرياضية، المجلد 24, العدد 03, جامعة بغداد، العراق.

37- نارت عارف شوكة (2013): أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد, مجلة دراسات العلوم التربوية, جامعة اليرموك قسم التربية البدنية الاردن, المجلّد 40, العدد 03, ص:856-864.

38- مجادي مفتاح و آخرون (2019) :اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية للاعب كرة القدم فئة اقل من 16 سنة, مجلة الابداع الرياضي, , المجلد 10, العدد 05, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر, الصفحات: 404-425.

39- محفوظي محمود (2022): تكميم الحمل التدريب وتقييم مستوى التعب عند لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 16 سنة دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 16 سنة, مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة.01-09-2022 ,36-47 Pages ,3 Numéro ,9 Volume ,

40- محمد أمين بارودي (2015): التحليل الخططي الهجومي في كرة القدم دراسة حالة لفريق المتدربين الوطني الجزائري (تحت 17 سنة), تطبيقات الرياضة والأنشطة البدنية و الفنية, الصفحات: 40-46.

41- محمد حسب الله إدريس, احمد ادم احمد (2014): دراسة تحليلة لطرق و خطط اللعب الهجومية في مباريات دوري الدرجة الممتاز بالسودان, مقال منشور في مجلة جامعة البحر الأحمر, العد06, السودان.

42- محمد شوقي كشك, مجيد خدا يخش أسد, عبد الواحد حسين قادر (2017): تقدير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القد الشباب بأندية محافظة السليمانية، مجلة الفتح, العدد 752, العراق.

43- محمد عبد الرحمن. (2021): دراسة تحليلية لأهداف المسجلة للمنتخب القطري في بطولة كأس آسيا لكرة القدم 2019, مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، الصفحات: 132-184.

44- محمد فيصل خروبي (2021): أثر برنامج للتدريب الفتري مبني على التمارين البليومترية لتطوير السرعة الهوائية القصوى و القوة المميزة بالسرعة و القوة الإنفجارية و بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم ,U19 المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية, جامعة الجزائر 03، المجلد 20 ، العدد 01، الصفحات: 82-97.

45- محمد ياسين بن شهرة، أحمد زيوش(2018): تأثير برنامج بالتدريب الفتري مرتفع الشدة على تنمية القوة لدى طلبة تخصص الجمباز حركات البساط الأرضي, مجلة المنظومة الرياضية, جامعة الجلفة الجزائر.05-09-2018 ,113-128 Pages ,3 Numéro ,5 Volume ,.

46- مؤيد عبد الرزاق حسو (2010): المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدي لاعبي كرة القدم, مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 16, العدد 54, بغداد, العراق.

47- يزيد قلاتي، حسام بشير (2012): تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر 03، ,1 Numéro ,4 Volume Pages 59-64، تاريخ النشر: 2012-01-30.

المقالات العلمية الاجنبية:

1- Bekraoui, N. , Cazorla, G., & Léger, L. (2010). Les systèmes d'enregistrement et d'analyse quantitatifs dans le football. Science & Sports, 25(4), 177-187.
2- BRIAN T. McCormick. (2014): The Relationship Between Change of Direction Speed in the Frontal Plane, Power, Reactive Strength, and Strength, International Journal of Exercise Science.
3- Cresser, justin, Total soccer conditioning: A Ball-Oriented Approach, ©WORLD CLASS COACHING, volume 1.
4- Di Salvo 1, R Baron, H Tschan, F J Calderon Montero, N Bachl, F Pigozzi (2007): Performance characteristics according to playing position in elite soccer, Int J Sports Med. 2007 Mar;28(3):222-7. doi: 10.1055/s-2006-924294. Epub 2006 Oct 6.
5- Foster et al (2001) : A new approach to monitoring exercise training, Journal of Strength Conditioning Research, volume 15(issue1):109-115. (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11708692/)
6- Fullarton, C., & Benton, D. (2015). Use ofthe session-RPE method for determining training loadin NRL players. J.Aust. Strength Cond 2 3(7),6-13.
7- Gabriel, H. H. (1998). Overtraining and immune system: a prospective longitudinal study in endurance athletes. Medicine and science in sport and ex, 218-222.
8- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports:bridging the gap between research, training and competition. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto , 81-90.
9- Glowacki, A., Ignatiuk, W., Konieczna, A., Jastrzebski, Z. Training load structure of young soccer players in a typical training microcycle during the competitive and the transition period. Baltic Journal of Health& Physical Activity,2011, 3 (1), 26-33.
10- GORAN SPORIS et al (2010): RELIABILITY AND FACTORIAL VALIDITY OF AGILITY TESTS FOR SOCCER PLAYERS, Journal of Strength and conditioning Research, 24(3)/679–686.
11- Gunnar Elling Mathisen, Svein Arne Pettersen (2015): The effect of speed training on sprint and agility performance in female youth soccer players, Journal of Physical Education and Sport, vol 15(03), p395-399. DOI:10.7752/jpes.2015.03059.
12- Hoshiyar Singh (2020) : Analysis of physical fitness among offensive and defensive male football players of Ghaziabad district, International Journal of Advanced Academic Studies, *Vol. 2, Issue 2, Part D, 305-309. (https://www.allstudyjournal.com/archives/2020.v2.i2.D.496).*
13- HUGHES, M., & LOVELL, T. (2018). TRANSITION TO ATTACK IN ELITE SOCCER. JOURNAL OF HUMAN SPORT AND EXERCISE, IN PRESS. DOI:HTTPS://DOI.ORG/10.14198/JHSE.2019.141.20.
14- Jones, S. D. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. Kinesiology, 39(2.), 150-156.

15- Kaçoglu, C., & Kirkaya, I. (2020). The Acute Effects of Pre-Conditioning Activities with a Weighted Vest on Subsequent Linear Sprint and Change of Direction Performance in Physical Education Students. Asian Journal of Education and Training, 6(3), 341-346.
16- Khanday, Waheed Ahmad, Sheikh, Javaid Ahmad, Bhat, Zahoor Ahmad and Gani, Zahoor ul. (2018). Effect of cross training program on selected speed among football players, International Journal of PhyTomas Stølen, K. C. (2005). Physiology of soccer: an update. Sports Med , 501-536.
17- Kotzamanidis (2005) The effect of a combined high-intensity strength and speed training program on the running and jumping ability of soccer players, Journal of Strength and Conditional Research, volume19, issue (2):p369-75. doi: 10.1519/R-14944.1.
18- LEVERITT, MICHAEL; ABERNETHY, PETER J. (1999): Effects of Carbohydrate Restriction on Strength Performance, Journal of Strength and Conditioning Research: February 1999 - Volume 13 - Issue 1 - p 52-57. (https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/1999/02000/effects_of_carbohydrate_restriction_on_strength.10.aspx).
19- Lima r.p (1999): the contextual interference effect in learing a soccer passing skill, journal artiklak, china peoples republic.
20- Maneiro R, Casal CA, Álvarez I, Moral JE, López S, Ardá A and Losada JL (2019): Offensive Transitions in High-Performance Football: Differences Between UEFA Euro 2008 and UEFA Euro 2016. Frontiers in Psychology, Vol 10, Jun 18 , 2019, Article 1230. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01230.
21- Mehdi Ben Brahim1, Amri Mohamed1, Shaher A. I. Shalfawi (2016): THE EVALUATION OF SOCCER PLAYERS PERFORMANCE ON DIFFERENT REPEATED SPRINT TESTS: TRAINING AND TESTING IMPLICATIONS, Kinesiologia Slovenica, 22, 2, 49–63.
22- Mitchell WelchID1*, Timothy M. SchaerfID1, Aron Murphy1,2 (2021): Collective states and their transitions in football, PLoS ONE 16(5): e0251970. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251970.
23- NIKOLA ŠIŠKOVÁ1, all (2021):Effects of plyometric–agility and agility training on agility and running acceleration of 10-year-old soccer players, ournal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 21 (2), Art 109, pp. 875 - 881, March 2021, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
24- Scott et al (2016): Training Monitoring for Resistance Exercise: Theory and Applications, journal Sports Medicine volume 46, pages687–698.
25- Sheppard, Jim and Young, W.B. 2006. A gility literature review: Clussifications, Training and testing, J. Sports SCI 24: 919-32.
26- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisløff, U, Physiology of soccer. Sports Med, 536-501 ,2005 ,(6)35.
27- Twist, P. W. and Benickly, D. 1995. Conditioning lateral movements for multi-sport athlete's practical trength and quickness drills strength and condition, 2 (5): 10-19.

28- Warren, B. Young, Mank H., McDowell and Bentley J. Scarlett. 2001. Specificity of sprint and agility training methods, Journal of Strength and Conditioning Research, 15(3): 515-319, National Strength and Conditining Association.
29- Wilmore, J., &Costill, D. (1994). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

ملخص الدراسة

العنوان: برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية و اثره على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم. "**دراسة ميدانية بفريق نجم مقرة (N.C.M) فئة اقل من 19 سنة**".

أهداف الدراسة:

– معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة) على أداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

– معرفة فعالية البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة, من خلال تطبيق اختبار (ت) لمعرفة الفروق الاحصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من: اختبارات القوة الانفجارية, اختبارات السرعة القصوى, اختبارات الرشاقة لدى المجموعة التجريبية.

– معرفة العلاقة الارتباطية بين الصفات البدنية قيد الدراسة (القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة) و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج التجريبي و هذا لملائمته لطبيعة الموضوع.

مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع دراستنا في جميع اللاعبين **فئة اقل من 19 سنة** المنخرطين في الفرق الموجودة ضمن رابطة باتنة لكرة القدم، أما عينة الدراسة فتمثلت في مجموعة من اللاعبين عددهم 13 تم اختيارهم بطريقة قصديه.

اساليب جمع البيانات: تم الاعتماد على الاختبارات البدنية التالية: Horizontal – Squat jump test – Sprint with turn 90° test – Sprint 34.2m test – Sprint 20m test – jump test برنامج Kinovea، بالإضافة الى اداة شبكة الملاحظة التي قام الباحث بتصميمها.

نتائج الدراسة:

– للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة) أثر على أداء عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

– للبرنامج التدريبي المقترح فعالية على تنمية بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية – السرعة القصوى) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة, و هذا اتضح من خلال تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين حيث بينت النتائج وجود فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة بكل من: اختبارات القوة الانفجارية, اختبارات السرعة القصوى, اختبارات الرشاقة لدى المجموعة التجريبية.

– توجد علاقة ارتباطية موجبة و قوية بين الصفات البدنية قيد الدراسة (القوة الانفجارية – السرعة القصوى – الرشاقة) و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية.

الاقتراحات و الافاق المستقبلية:

– اعطاء اهمية بالغة لمختلف الجوانب الأداء للاعب كرة القدم في مختلف المراحل و العمل على التنمية الشاملة و المتكاملة و المنسجمة خاصة الجوانب و المبادئ الخططية (Principe) في مرحلة (U19)

باعتبارها المرحلة الاساسية و بوابة الدخول نحو الاكابر لترسيخ المكتسبات و الخبرات, مع العمل على ادخال الوسائل السمعية و البصرية (فيديو) حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدرب على مختلف الوضعيات الخططية الخاصة باللعبة.

– دراسة خصائص مختلف المرحلة السنية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة و تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.

– تناول موضوع الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى و على عينات اخرى, و العمل على اجراء دراسات حول أهمية دمج الجانب البدني بالجانب الخططي (وضعيات خططية اخرى للاعبي كرة القدم).

الملاحق

قائمة الأساتذة المحكمين:

الرقم	اسم و لقب الأستاذ	الإختبار	الإمضاء	اختبارات القوة الانفجارية			
				اختبار سارجنت (Saut Verticale)	اختبار الوثب العريض (Saut Horizontale)	اختبار الوثب من الثبات (Squat Jump)	اختبار الوثب على الجانب (Latéral Jump)
1	د. غلاب حليم	أستاذ		X		X	
2	د. بلال بن التوي				X	X	
3	د. بلال بن التوي				X	X	
4	د. بلال بن التوي				X	X	
5	د. بلال بن التوي				X	X	
6	د. بلال بن التوي				X	X	
7	د. بلال بن التوي				X	X	
8	د. بلال بن التوي				X	X	
9	د. بلال بن التوي				X	X	
10	د. بلال بن التوي				X	X	
11	د. بلال بن التوي				X	X	
12	د. بلال بن التوي				X	X	
13	د. بلال بن التوي				X	X	
14	د. بلال بن التوي				X	X	
15	د. بلال بن التوي				X	X	
16	د. بلال بن التوي				X	X	
17	د. بلال بن التوي				X	X	
18	د. بلال بن التوي				X	X	
19	د. بلال بن التوي				X	X	
20	د. بلال بن التوي				X	X	

CS Scanné avec CamScanner

اسم و لقب الأستاذ	الإختبار	اختبارات السرعة القصوى				
	الإمضاء	اختبار السرعة 20 متر (test 20 mètre vitesse)	اختبار السرعة 30 متر (test 30 mètre vitesse)	اختبار السرعة مع تغيير الاتجاه (Cazorla)	اختبار السرعة مع تغيير الاتجاه (L'illinois)	
د. غلواب حليم			X	X	X	
أ.د. حريزي عبد الهادي			X	X	X	
[illegible]			X	X	X	
د. بلال بن الموى			X	X	X	
د. بن جمع ادريس			X		X	
م.ب. سعدي خذير		X	X			
د. قدراوي ابراهيم		X	X			

CS Scanné avec CamScanner

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة –
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع: تحكيم شبكة ملاحظة خاصة بعملية التحول من الدفاع الى الهجوم.

في اطار التحضير لرسالة الدكتوراه تحت عنوان: اقتراح برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و اثره على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, نضع بين ايديكم شبكة ملاحظة خاص بتقييم عملية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم (لدى لاعبي فئة اقل من 19 سنة بفريق نجم مقرة) بغرض تحكيمها, حيث يسعدني ان تقدموا لنا آرائكم و ملاحظاتكم و توجيهاتكم حولها, و شكرا.

طالب الدكتوراه: لعيدي عبد الرحيم.

تحت اشراف الأستاذ الدكتور: سعد سديرة. **مساعدة الدكتور: سالم العياشي.**

الموسم الجامعي: 2023/2020.

شبكة الملاحظة

الدرجة المعيارية		3	2	1
العبارات		بفعالية عالية	بفعالية متوسطة	بفعالية قليلة
القوة الانفجارية	كسب الصراعات الثنائية في الارتقاء			
	التمريرات الطويلة القوية (Frappe)			
	الضغط بقوة و استرجاع الكرة (Duel)			
	الشراسة الدفاعية على الخصم (tacle glissée)			
	المحافظة على الكرة تحت الضغط (التغطية)			
السرعة القصوى + الرشاقة	الضغط بسرعة عالية على حامل الكرة			
	المساندة الدفاعية و التحرك بسرعة (Appuis)			
	التبادل السريع لوضعيات الفرق (دفاعية-هجومية)			
	التغير و التحول السريع بين المناطق			
	تبادل المراكز بسرعة فائقة (Permutation)			
	التحول السريع و تغيير الاتجاه بسرعة نحو الامام (Cherché le profondeur)			
	المشاركة بأقل عدد ممكن من اللاعبين في الامام (sur les coutés et profondeur)			
	النقل السريع للكرة نحو الأمام بأقل وقت و بأقل عدد ممكن من التمريرات			

اسم و لقب الاستاذ	رتبة الاستاذ	الملاحظة
حارة سعيد	أستاذ	تم ضبط القريبات إحصائيا حسب اقتراحه
بوساق بدر الدين	أستاذ محاضر أ	حذف بعض العبارات التي يصعب ملاحظة متغيراتها
بن سالم سالم	استاذ	على الطالب حذف بعض العبارات أو التعديل بشكل بسيط
د. خلاب حكيم		تعديل بعض الفرضيات المتعلقة بالمدرسة. إضافة مساعدة بعض العبارات
أ. د. حريز وليد الهادي		
مباني منتاج		
بن زيم ادريس		
د. مقراوي ابراهيم		
د. بلال بن التومي		

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد وضياف بالمسيلة
معهد الرياضة ـ قسم التدريب الرياضي ـ

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين حول مدى صحة فرضيات الدراسة.

السادة الأساتذة/ تحية طيبة و بعد:

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع و ابداء رأيكم في تحكيم البرنامج التدريبي, و كذا تحكيم الدورة التدريبية المتوسطة و الوحدات التدريبية المبنية و الوقوف على مدى ملاءة التمارين لعينة الدراسة (لاعبي كرة القدم فئة U17) و خدمتها للموضوع.

اننا نشكركم مسبقا لتعاونكم معنا في بناء القائمة المنشودة و اثراء البحث في مجال التدريب الرياضي و التحضير البدني بصفة خاصة.

عنوان الاطروحة: **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.**

فرضيات الدراسة:

- **العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية تأثير على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.
- **الفرضيات الجزئية :**

- توجد فروق احصائية بين نتائج اختبار (Squat jump) القبلية و البعدية الخاصة بصفة القوة الانفجارية و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق احصائية بين نتائج اختبار (Horizontal jump) القبلية و البعدية الخاصة بصفة القوة الانفجارية و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق احصائية بين نتائج اختبار (Sprint 30m) القبلية و البعدية الخاصة بصفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق احصائية بين نتائج اختبار (Sprint 34,2m) القبلية و البعدية الخاصة بصفة السرعة القصوى و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق احصائية بين نتائج اختبار (Sprint with 90°) القبلية و البعدية الخاصة بصفة الرشاقة و عملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة طردية بين صفة القوة الانفجارية و التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة طردية بين صفة السرعة القصوى و التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة طردية بين صفة الرشاقة و التحول من الدفاع الى الهجوم لدى المجموعة التجريبية.

اسم و لقب الاستاذ	رتبة الاستاذ	الملاحظة
حارة سعيد	أستاذ	يتم ضبط الفرضيات إحصائيا حسب اختيارنا
بوساق بدر الدين	أستاذ محاضر أ	حذف بعض العبارات التي يصعب ملاحظة متغيراتها
بن سالم سالم	استاذ	على الطالب حذف بعض العبارات أو التعديل بشكل بسيط
د. خلاب حكيم		تعديل بعض الفرضيات المتعلقة بالدراسة إضافة مساعة بعض العبارات
أ. د. حريز ريح الهادي		
مباركي منتاح		
بن زيم ادريس		
د. مقراوي ابراهيم		
د. بلال بن التومي		

تحكيم الوضعيات الخططية:

وضعيات التنفيذ	الوضعية 01	الوضعية 02	الوضعية 03
شرح الوضعيات	الكرة عند الفريق الأزرق. يقوم اللاعب رقم 01 بتمرير الكرة الى اللاعب 05 و الذي يمررها مباشرة الى اللاعب رقم 03 الذي قام بطلبها (appel). يقوم اللاعب رقم 05 من الفريق الأحمر بالتغطية (couverture) حيث يقوم باسترجاع و استخلاص الكرة منه سريعا, في الوقت ذاته الذي ينطلق لاعبا الاروقة (رقم02-03) نحو الامام و في العمق قليلا بأقصى قوة و سرعة. يقوم اللاعب رقم 04 فور استرجاعها تمهيدا للقيام بعملية التحول السريع من الدفاع الى الهجوم, و يقوم اللاعب 04 بتمريرها نحو اللاعب المنطلق رقم 01 الذي يقوم بتمريرها نحو احد اللاعبين المنطلقين على الرواقين (01-02). ثم يقوم كل اللاعبين بالتحول السريع نحو الأمام بأقصى سرعة مع تغيير اتجاهات الجري (agility).	الكرة عند الفريق الأزرق. يقوم اللاعب رقم 01 بتمرير الكرة الى اللاعب 02 و الذي يمررها مباشرة الى اللاعب رقم 03 (appel). يقوم اللاعب رقم 01 من الفريق الأحمر بمتابعة اللاعب الأزرق و استرجاع الكرة منه بقوة (Duel) + (anticipation),حيث يقوم باسترجاع و استخلاص الكرة بسرعة, في الوقت الذي ينطلق لاعبا الاروقة (رقم02-03) نحو الامام بأقصى قوة و سرعة فور استرجاع الكرة في العمق. يقوم اللاعب رقم 01 بتمرير الكرة مباشرة نحو اللاعب رقم 05 فور استرجاعها تمهيدا للقيام بعملية التحول السريع من الدفاع الى الهجوم, و يقوم اللاعب 05 بتمريرها نحو اللاعب 04 المتمركز في العمق الذي يقوم بتمريرها نحو احد اللاعبين المنطلقين على الرواقين (01-02), او ارجاعها نحو اللاعب 01 لكي يمررها نحو احد اللاعبين (02-03). ثم يقوم كل اللاعبين بالتحول السريع نحو الأمام بأقصى سرعة مع تغيير اتجاهات الجري (agility).	الكرة عند الفريق الاحمر. يقوم اللاعب رقم 05 بتمرير الكرة الى اللاعب 04 و الذي بدوره يقوم بارجاعها اليه مباشرة لكي يمررها نحو اللاعب رقم 03 المنطلق بأقصى قوة و سرعة (appel), في الوقت الذي يقوم اللاعب 05 من الفريق الأزرق بالدوران حول القمع (01) و الانطلاق للحاق باللاعب المنطلق 03. يقوم اللاعب رقم 01- 02 من الفريق الأحمر بالانطلاق نحو الامام بأقصى سرعة مع تغيير اتجاهات الجري, حيث يقوم لاعبي المنتصف بالتحول و الانطلاق سريعا نحو العمق اما اللاعبين 01-02 فيكونان في الخلف قليلا و على الجانب. يقوم اللاعب رقم 03 بتمرير الكرة مباشرة نحو احد اللاعبين المنطلقين (01-02-04), في حالة استرجاع الكرة من طرف الفريق الأزرق يقوم اللاعبين (02-04) بالتمركز في المنتصف حيث يصبحان لاعبين من الفريق الازرق فور استرجاعه للكرة تمهيدا للقيام بعملية التحول السريع من الدفاع الى الهجوم. العمل يكون على الجهتين, مع القوة و السرعة في التنفيذ و برشاقة عالية.
عدد اللاعبين المشاركين	10 لاعبين	10 لاعبين	08 لاعبين

CS Scanné avec CamScanner

اسم و لقب الأستاذ	الوضعية الأولى	الوضعية الثانية	الوضعية الثالثة
المصيب أحمد			
العروسي ع الزكاة			
د. عماد راوي ابراهيم			✓
أ.د. حريزي ع العالي		✓	
د. غلاب هكيم		✓	
د. آدم عيش ع السلام			
د. بن رجم ادريس			✓
أ.د. صباي صفتاح		✓	
د. بلال بن النوصي			✓

الوثائق الإدارية الخاصة بتسهيل مهمة من أجل اجراء بحث + وثائق قبول نجم شباب مقرة .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities
Assistant Director of charge of post-graduation and researchScientific and external relations
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج و البحث العلمي و العلاقات الخارجية
+213 35 33 23 72Tel / Fax :

الرقم:2023/ م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2023 المسيلة في 22 ماي 2023

الى السيد: رئيس نادي نجم مقرة

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرق تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب: احمد عبد الرحيم

المسجلة بالسنة: الثالثة دكتوراه تخصص: التحضير البدني الرياضي

للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية لتحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم

وذلك يتطلب تطبيق:(مقياس / استبيان / تجربة ميدانية) تجربة ميدانية على مستوى مؤسستكم المحترمة علما ان جمع البيانات المحصل عليها لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا .

تفضلوا بقبول اسمى معاني التقدير والاحترام.

توقيع الاستاذ المشرف

د. سديرة سعد

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج و البحث العلمي و العلاقات الخارجية

الدكتور رميش عبد المالك فريد

موافقة الهيئة المعنية

S S P A NCM
Secrétaire Général
S S P A NCM
Mr ROUABAH Rachid

staps_msila@yahoo.fr : البريد الالكتروني
الهاتف الفاكس: 035 55 80 96
وان : ص ب 166 حي اشبيليا المسيلة. الجزائر

Scanné avec CamScanner

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
Université Mohamed Boudiaf à M'sila
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institut des sciences et techniques des activités physiques et Sportives

المسيلة في: / / 2022. القســـــــم: .التدريب الرياضي.....

الموضوع :طلب تطبيق الدراسة الميدانية.

نتقدم إليكم سيدي بطلبنا هذا و المتمثل في السماح للطالب (ة): **لعيدي عبد الرحيم**, طالب: دكتوراه سنة: **ثانية (LMD)** شعبة: **التدريب الرياضي**, تخصص: **تحضير بدني رياضي** بالقيام بتطبيق الدراسة الميدانية الخاصة بأطروحته على مستوى ناديكم في الآجال التي تُحددونها, كما نرجو أن تكون هذه العملية فرصة لتدعيم أواصل التعاون بيننا في المستقبل القريب.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام و التقدير.

المدرب

رئيس النادي

Secrétaire Général
S S P A NCM
Mr ROUABAH Hachemi

Scanné avec CamScanner

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد وضياف بالمسيلة
معهد الرياضة - قسم التدريب الرياضي -

الطالب الباحث: **لعيدي عبد الرحيم**
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدني و الرياضية
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

السيد رئيس فريق: **نجم مقرة.**
السيد: **عز الدين بن ناصر.**

تصريح

يشهد السيد: **عز الدين بن ناصر** رئيس فريق: **نجم مقرة** ان السيد: **لعيدي عبد الرحيم** قام بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بموضوع دراسته في اطار انجاز أطروحة الدكتوراه في شعبة: التدريب الرياضي تخصص التحضير البدني الرياضي و الموسومة بعنوان: **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.**

و ذلك في الفترة الممتدة من ...10...جانفي...2023..... الى غاية ..20...جانفي...2023..... في ملعب: **المركب الرياضي البلدي لنجم مقرة** الواقع بجوار المكتبة المركزية للمطالعة العمومية.

لذلك قمت بالإمضاء على هذا التصريح ليستعمله كملحق في دراسته.

المدرب

رئيس النادي

S.S.P.A NCM
Secrétaire Général
S S P A NCM
Mr ROUABAH Hachemi

Scanné avec CamScanner

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد وضياف بالمسيلة
معهد الرياضة - قسم التدريب الرياضي -

الطالب الباحث: لعيدي عبد الرحيم
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدني و الرياضية
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

السيد مدرب فريق: نجم مقرة (U19).
السيد: قارة ياسين.

الموضوع: طلب تطبيق برنامج تدريبي على اللاعبين.

تحية طيبة و بعد:

في اطار انجاز أطروحة الدكتوراه في شعبة: التدريب الرياضي تخصص التحضير البدني الرياضي و الموسومة بعنوان: **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.**

يشرفني ان اتقدم الى سيادتكم بطلبي هذا و المتمثل في قبول طلبي لتطبيق البرنامج التدريبي على لاعبيكم في الفترة الممتدة من ..10../..11../2023... الى غاية .../.../2023.....

و في الأخير تقبلوا مني فائق عباراة الشكر و التقدير و الاحترام, و شكرا.

المدرب

رئيس النادي

Secrétaire Général
S S P A NCM
Mr ROUABAH Hachemi

Scanné avec CamScanner

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد وضياف بالمسيلة
معهد الرياضة - قسم التدريب الرياضي -

الطالب الباحث: لعيدي عبد الرحيم
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدني و الرياضية
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

السيد رئيس فريق: نجم مقرة.
السيد: عز الدين بن ناصر.

الموضوع: طلب اجراء دراسة ميدانية.

تحية طيبة و بعد:

في اطار انجاز أطروحة الدكتوراه في شعبة: التدريب الرياضي تخصص التحضير البدني الرياضي و الموسومة بعنوان: **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.**

يشرفني ان اتقدم الى سيادتكم بطلبي هذا و المتمثل في قبول طلبي بإجراء دراستي الميدانية في فريقكم: **نجم مقرة** و ذلك في الفترة الممتدة من ..01..جانفي....2023... الى غاية .04...ماي...2023..... .

و في الأخير تقبلوا مني فائق عباراة الشكر و التقدير و الاحترام, و شكرا.

المدرب

رئيس النادي

Secrétaire Général
S S P A NCM
Mr ROUABAH Hachemi

Scanné avec CamScanner

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد وضياف بالمسيلة
معهد الرياضة - قسم التدريب الرياضي -

الطالب الباحث: لعيدي عبد الرحيم
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدني و الرياضية
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

السيد رئيس فريق: نجم مقرة.
السيد: عز الدين بن ناصر.

الموضوع: طلب استخدام الامكانيات و الوسائل التدريبية الخاصة بالفريق.

تحية طيبة و بعد:

في اطار انجاز أطروحة الدكتوراه في شعبة: التدريب الرياضي تخصص التحضير البدني الرياضي و الموسومة بعنوان: **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.**

يشرفني ان اتقدم الى سيادتكم بطلبي هذا و المتمثل في قبول طلبي باستخدام الإمكانيات و الوسائل التدريبية المتوفرة في فريقكم و ذلك خلال فترة تواجدي بفريقكم: **نجم مقرة** في الفترة الممتدة من ..حيا..منى...2023.... الى غاية ....ماي..2023..... .

و في الأخير تقبلوا مني فائق عباراة الشكر و التقدير و الاحترام, و شكرا.

المدرب

رئيس النادي

SSPANCM
Secrétaire Général
S S P A N C M
Mr ROUABAH Hachemi

Scanné avec CamScanner

البرنامج التدريبي المقدم للاعبين:

الأشهر	فيفري				
الأسابيع	العمل البدني	العمل المهاري	العمل الخططي	العمل النفسي
الأسبوع 01	السبت	مقابلة		
	الاحد	راحة		
	الاثنين	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + سرعة رد الفعل + عمل الرشاقة	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الدفاعية	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلا – الدافعية ...الخ)
	الأربعاء	/	/	/	
	الخميس	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + سرعة رد الفعل + عمل الرشاقة	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الدفاعية	
الأسبوع 02	الاحد	/	/	/	
	الثلاثاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية وبعض المبادئ اللعب الدفاعية	
	الأربعاء	/			
	الخميس	راحة			
	الجمعة	مقابلة			
الأسبوع 03	السبت	مقابلة			
	الاثنين	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + سرعة رد الفعل + عمل الرشاقة	/	تنمية بعض المبادئ اللعب الدفاعية	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلابة – الدافعية ...الخ)
	الأربعاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال		
	الخميس	/			
	الجمعة	راحة			
الأسبوع 04	الاحد	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + التسارع + عمل الرشاقة	/	تنمية بعض المبادئ اللعب الدفاعية	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلابة – الدافعية ...الخ)
	الثلاثاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال		
	الأربعاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الدفاعية	
	الخميس	راحة			
	الجمعة	مقابلة			

الأشهر	مارس			
الأسابيع	العمل البدني	العمل المهاري	العمل الخططي	العمل النفسي
الأسبوع 05	الجمعة	مقابلة		
	الاحد	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + التسارع + عمل الرشاقة	/	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلابة – الدافعية ...الخ)
	الثلاثاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الدفاعية
	الأربعاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الدفاعية
	الخميس	راحة		
الأسبوع 06	الاحد	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + التسارع + عمل الرشاقة	/	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلابة – الدافعية ...الخ)
	الثلاثاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية وبعض المبادئ اللعب الدفاعية
	الأربعاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الدفاعية
	الخميس	راحة		
	الجمعة	مقابلة		
	السبت	مقابلة		
الأسبوع 07	الاثنين	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + السرعة القصوى + عمل الرشاقة	/	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلابة – الدافعية ...الخ)
	الأربعاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية
	الخميس	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية
	الجمعة	راحة		
الأسبوع 08	الاحد	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + السرعة القصوى + عمل الرشاقة	/	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلابة – الدافعية ...الخ)
	الثلاثاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية
	الأربعاء	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية
	الخميس	راحة		
	الجمعة	مقابلة		

الأشهر	أفريل			
الأسابيع	العمل النفسي	العمل الخططي	العمل المهاري	العمل البدني
الأسبوع 09	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلا – الدافعية ...الخ)	/	/	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + السرعة القصوى + عمل الرشاقة
		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/
		/	/	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + تحمل السرعة + عمل الرشاقة
		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/
الأسبوع 10		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/
		/	/	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + تحمل السرعة + عمل الرشاقة
		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/
		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/
الأسبوع 11	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلابة – الدافعية ...الخ)	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + تحمل السرعة + عمل الرشاقة
		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/
		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/
الأسبوع 12	تنمية بعض الجوانب النفسية للاعب (الثقة بالنفس – الصلابة – الدافعية ...الخ)	/	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	عمل لاهوائي = تطوير القوة القصوى + تحمل السرعة + عمل الرشاقة
		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/
		تنمية بعض المبادئ اللعب الهجومية	المراوغة بالكرة/التمرير/ الجري الكرة/الاستقبال	/

توزيع الأهداف على البرنامج التدريبي:

دورة تدريبية متوسطة من اجل تطوير الجانب البدني (القوة الانفجارية + السرعة القصوى + الرشاقة), الجانب التكتيكي (التحول من الدفاع الى الهجوم).

مرحلة المنافسة						
الاسابيع	الأسبوع 01	الأسبوع 02	الأسبوع 03	الأسبوع 04	الأسبوع 05	الأسبوع 06
الحصص	الحصة 01	الحصة 02	الحصة 03	الحصة 04	الحصة 05	الحصة 06
مرحلة اللعب	مرحلة اللعب الهجومية (فريقي حائز على الكرة) =تدوير الكرة/التقدم و نقل الكرة الى الامام عن طريق الاجنحة.					
الجانب البدني	عمل لاهواني (من خلال التمارين) = تطوير القوة الانفجارية و السرعة القصوى + عمل الرشاقة			عمل لاهواني (تطوير القوة الانفجارية و السرعة القصوى + عمل الرشاقة)		
مبادئ اللعب	استخدام الاجنحة و الاروقة (يجب استغلال المساحات الموجودة على الاجنحة بشكل فعال)			شغل مساحات الملعب + استغلال المساحات الموجودة على الأطراف بشكل ايجابي و نقل الكرة الى الامام		
	- تمرير الكرة بسرعة عالية للامام مع التركيز على الدقة في التمرير. -اللعب للامام مع الحرص على نقل الكرة بسرعة و بمشاركة أقل عدد ممكن من اللاعبين (الهجوم بزيادة عددية/ او تكافئ عددي). - التقليل من الوقت و العدد الخاص بتمرير الكرة (نقل الكرة للأمام بأقل وقت و عدد ممكن) من أجل انهاء الهجمة. - التنقل على الاجنحة (الاروقة) و في المساحات الفارغة (استغلال الثغرات). - ملئ الملعب خاصة على الأطراف (التركيز على استغلال الاجنحة) و خلق الثغرات.			- اللعب يكون للأمام و بأقل عدد ممكن من اللاعبين - تحول الكرة بسرعة للامام بعد استرجاعها من خلال تمريرها بسرعة عالية و بأقل عدد من اللمسات مع التركيز على الدقة و الاختيار الصحيح. - التركيز على ضرورة ان يكون التحول و نقل الكرة للأمام بأقصى سرعة ممكنة مع تركيز عالي + تنقلات و حركات اللاعبين الإيجابية و السريعة. - المشاركة في اللعب بفعالية + نقل البلوك للامام - يجب ان تكون هناك رغبة الية في نقل الكرة للامام و استغلال الفراغات (حسن التصرف و ادراك الثغرات). - يجب ان تكون التمريرات السريعة و الدقيقة تأتي بفعالية		
الجانب التقني	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة
الجانب التكتيكي	اللعب بشكل منسجم نحو الأمام (تدوير و تناقل الكرة بشكل سريع و دقيق نحو الامام + لعب هجومي على الاجنحة و الأطراف + تنظيم اللاعبين و تحركاتهم بإيجابية نحو الامام و التحرك في الفراغات و طلب الكرة من اجل إعطاء حلول للزميل).			الانسجام في تحركات اللاعبين على الأطراف نحو الامام (تناقل الكرة محاولة نقلها للأمام بسرعة عالية و بأقل عدد من اللمسات و اللاعبين + التأكيد على أهمية تحركات اللاعبين الإيجابية التي تكون في الفراغات و تعطي حل لحامل الكرة).		
الجانب الذهني	- التكلم مع اللاعبين بشكل جيد و بشكل منفرد و إعطاء المهام الخاصة بكل لاعب خلال مرحلة التحول. - التركيز على شرح هدف الحصة و فهمه من قبل طرف جميع اللاعبين + ضرورة استخراج و إعطاء اللاعبين كل ما يملكونه. - التركيز على الإرادة+ العزيزة + المثابرة + الثقة + الحب الفوز + الشراسة. - ضرورة ان يكون جميع اللاعبين مركزين + منسجمين و منخرطين في العمل. - العمل على تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم + تدعيم و محاولة خلق و تعزيز روح الفريق (العب من اجل الفريق).					

مرحلة المنافسة						
الاسابيع	الأسبوع 01	الأسبوع 02	الأسبوع 03	الأسبوع 04	الأسبوع 05	الأسبوع 06
الحصص	الحصة 01	الحصة 02	الحصة 03	الحصة 04	الحصة 05	الحصة 06
مرحلة اللعب	مرحلة اللعب الهجومية (فريقي حائز على الكرة) =تدوير الكرة/التقدم ونقل الكرة الى الامام في العمق.					
مبادئ اللعب	استغلال العمق (الاستغلال الجيد والإيجابي للمساحات الموجودة في العمق).			ملئ الملعب + استغلال المساحات الموجودة بين الخطوط المنافس واللعب في العمق + نقل الكرة بسرعة و بدقة نحو الامام.		
	-تمرير الكرة بسرعة عالية في العمق و نحو الامام مع التركيز على الدقة في التمرير. -اللعب للامام مع الحرص على نقل الكرة بسرعة و بمشاركة أقل عدد ممكن من اللاعبين (الهجوم بزيادة عددية/ او تكافئ عددي). -التقليل من الوقت و العدد الخاص بتمرير الكرة (نقل الكرة للأمام بأقل وقت و عدد ممكن) من أجل انهاء الهجمة. -التنقل في العمق (بين الخطوط) و في المساحات الفارغة (استغلال الثغرات). -ملئ الملعب خاصة في العمق (التركيز على استغلال الفراغات و خلق الثغرات).			- اللعب يكون للأمام و بأقل عدد ممكن من اللاعبين - تحول الكرة بسرعة للامام بعد استرجاعها من خلال تمريرها بسرعة عالية و بأقل عدد من اللمسات مع التركيز على الدقة و الاختيار الصحيح. - التركيز على ضرورة ان يكون التحول و نقل الكرة للأمام بأقصى سرعة ممكنة مع تركيز عالي + تنقلات و حركات اللاعبين الإيجابية و السريعة. - المشاركة في اللعب بفعالية + نقل و توجيه البلوك للامام. - يجب ان تكون هناك رغبة في نقل الكرة للامام و استغلال الفراغات (حسن التصرف و ادراك الثغرات). - يجب ان تكون التمريرات السريعة و الدقيقة تأتي بفعالية		
الجانب التكتيكي	اللعب بشكل منسجم نحو الأمام (تدوير و تناقل الكرة بشكل سريع و دقيق نحو الامام + لعب هجومي في العمق و بين الخطوط من خلال تدوير و تناقل الكرة بسرعة و دقة و فعالية و استغلال زعزعة الفريق الخصم و عدم التنظيم + تنظيم اللاعبين و تحركاتهم بإيجابية نحو الامام و التحرك في الفراغات و طلب الكرة من اجل إعطاء حلول للزميل).			الانسجام في تحركات اللاعبين في العمق و نحو الامام (تناقل الكرة محاولة نقلها للأمام بسرعة عالية و بأقل عدد من اللمسات و اللاعبين + التأكيد على أهمية تحركات اللاعبين الإيجابية التي تكون في الفراغات و تعطي حل لحامل الكرة).		
الجانب التقني	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة	الاستقبال/الجري الكرة /التمرير/التنطيط بالكرة
الجانب البدني	عمل لاهواني (من خلال التمارين) = تطوير القوة الانفجارية و السرعة القصوى + عمل الرشاقة			عمل لاهواني (تطوير القوة الانفجارية و السرعة القصوى + عمل الرشاقة)		
الجانب الذهني	- التكلم مع اللاعبين بشكل جيد و بشكل منفرد و إعطاء المهام الخاصة بكل لاعب خلال مرحلة التحول. - التركيز على شرح هدف الحصة و فهمه من قبل طرف جميع اللاعبين + ضرورة استخراج و إعطاء اللاعبين كل ما يملكونه. - التركيز على الإرادة+ العزيزة + المثابرة + الثقة + الحب الفوز + الشراسة. - ضرورة ان يكون جميع اللاعبين مركزين + منسجمين و منخرطين في العمل (الاستحضار الذهني). - العمل على تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم + تدعيم و محاولة خلق و تعزيز روح الفريق (العب من اجل الفريق).					

مضمون الحصص التدريبية (12 حصة تدريبية):

Semaine	Séance	Position	Exécution	exercice	Sets*Reps	Direction	Sprint	Direction	Intensité	pause	T.N.R
1	1	S.W.S.P	Executed with a reactive, speed and explosive movement + application of three type of plyometric training (60°-90°-130°).	- ½ squat. - v. jump - lateral jump	2*6	V-H	2*10 m	C.D	Low	4'- 5' between sets	120 reps 200 metre
2	2										
3	3				2*8		2*15m				160 reps 300 metre
4	4			- Squat W.C.D. - H. jump W.C.D. - Lateral jump W.C.D.	3*6	V-H	3*10m	C.D	Low		180 reps 300 metre
5	5										
6	6				3*8		3*15m				240 reps 450 metre
7	7			- bouncy strides. - hurdle jumps - lateral jumps	4*6	V-H	4*10m	C.D	Medium		240 reps 400 metre
8	8										
9	9				4*8		4*15m				320 reps 600 metre
10	10			- bouncy strides W.C.D. - hurdle jumps W.C.D. - lateral jumps W.C.D.	4*10	V-H	4*15 m	C.D	Intensive		400 reps 600 metre
11	11										
12	12				4*10		4*20 m				400 reps 800 metre

- Progression de la charge d'entrainement a partir de (N. de série - N. de répétition - La distance).

الأسابيع	الحصص	الوضعية	شرح كيفية الاداء	التمارين	التكرارات*المجاميع	الاتجاه	السرعة	الاتجاه	الشدة	الراحة	العدد الإجمالي للمجهودات
1	1	S.W.S.P	يتم الاداء بسرعة عالية و قوة انفجارية في القفزات + محالة التنويع في زوايا القفز أو اداءات تمارين البليومتريك (60°-90°-130°).	- ½ squat. - v. jump - lateral jump	2*6	عمودي - أفقي	2*10 m	تغيير الاتجاه	منخفضة	4'- 5' ما بين المجموعات	120 reps 200 metre
2	2										
3	3				2*8		2*15m				160 reps 300 metre
4	4			- Squat (مع تغيير الاتجاه). - H. jump (مع تغيير الاتجاه). - Lateral jump. (مع تغيير الاتجاه).	3*6	عمودي - أفقي	3*10m	تغيير الاتجاه	منخفضة		180 reps 300 metre
5	5										
6	6				3*8		3*15m				240 reps 450 metre
7	7			- bouncy strides. - hurdle jumps - lateral jumps	4*6	عمودي - أفقي	4*10m	تغيير الاتجاه	متوسطة		240 reps 400 metre
8	8										
9	9				4*8		4*15m				320 reps 600 metre
10	10			- bouncy strides. (مع تغيير الاتجاه). - hurdle jumps. (مع تغيير الاتجاه). - lateral jumps. (مع تغيير الاتجاه).	4*10	عمودي - أفقي	4*15 m	تغيير الاتجاه	Intensive		400 reps 600 metre
11	11										
12	12				4*10		4*20 m				400 reps 800 metre

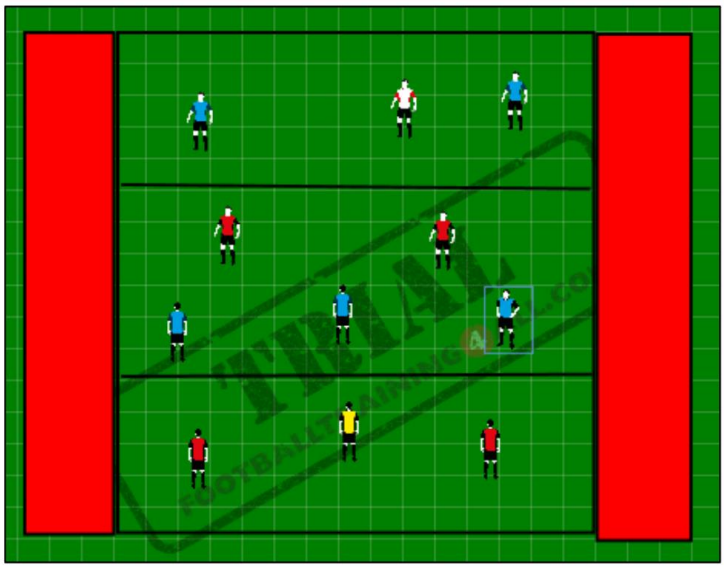
- يتم الارتفاع في شدة التدريب من خلال التغيير في (عدد المجموعات – عدد التكرارات – المسافات المقطوعة).

الحصص التي انجزتها و قدمتها للمدرب من اجل تطوير جانب التحول السريع للاعبين:

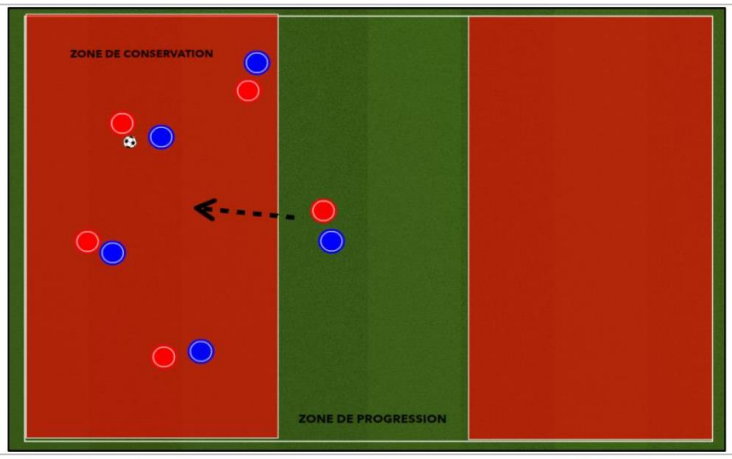
موضوع الدورة: تأمين ومراقبة الحيازة.

العمل لدينا الكرة: التعافي والحفظ، تقدم الكرة إلى الأمام.	المدة : 20 min.	المشاركين : 10 joueur.	المساحة : 60*40 m.	الحصة : 01 + 02.	الفئة : U17 – U19.

المهام.

الهدف :	
تحسين القدرة الجماعية على الاحتفاظ بالكرة.	
الهدف :	
سجل نقطة توقف الكرة في المنطقة الحمراء عن طريق استلام الكرة.	
التوجيهات :	
-اللعب الحر على الأرض، باستثناء: في اللوحات الجانبية، اللعب بلمستين وتمريرة واحدة كحد أقصى (إلزامية العودة إلى الداخل).	

المكونات البيداغوجية

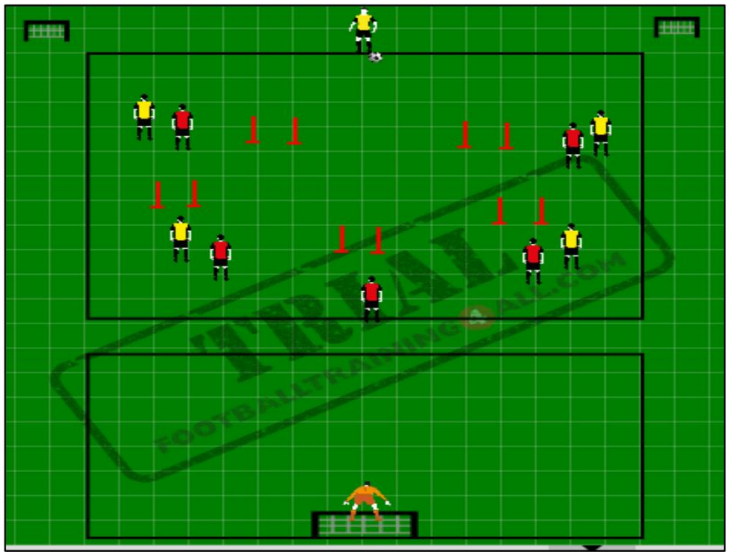
التغييرات :	
-إضافة لاعب واحد لكل فريق. -السماح باللعب لفترة طويلة. -لعبة الدعم (تتم العودة إلى منطقة النهاية بلمسة واحدة).	
الوسيلة البيداغوجية:	Déplacement joueur
التكرارات، السؤال + الملاحظة التصحيح. -	Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon

Veiller A :	الحمل: متوسط إلى الحد الأقصى.	20 دقيقة : الحجم	الراحة في الشرح والتوجيه (بين 3 إلى 5 دقائق).
-الترويج للمباراة بدون الكرة) الإتاحة، المراقبة.(PB/ -تدوير اللاعبين إلى أدوار ومناصب مختلفة.			

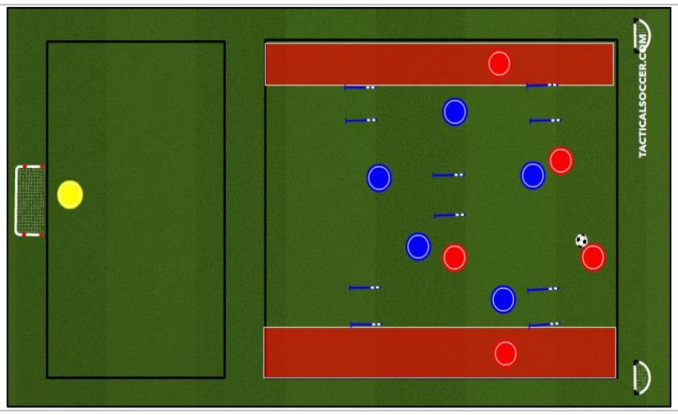
موضوع الدورة: تأمين ومراقبة الحيازة.

العمل لدينا الكرة: التعافي والحفظ، تقدم الكرة إلى الأمام.	المدة : 20 min.	المشاركين : 10 joueur.	المساحة : 60*40 m.	الحصة : 03 + 04.	الفئة : U17 - U19.

المهام.

الهدف :	
تحسين القدرة الجماعية على الاحتفاظ بالكرة.	
الهدف :	
البلوز: سجل في الأهداف الصغيرة. الأصفر: سجل الهدف الكبير.	
التوجيهات:	
-الشاب: قم بتمريرتين في مواقع مختلفة قبل الذهاب للتسجيل. -لعبة أرضية؛ اللعب الحر في 2 مفاتيح. -إمكانية لعب الدعم. عندما تفقد الكرة، تحرك لحماية هدفك. 10 تمريرات لكل فريق. ينتهي الإجراء عندما يسجل الفريق أو إذا خرجت الكرة عن الحدود.	

المكونات البيداغوجية

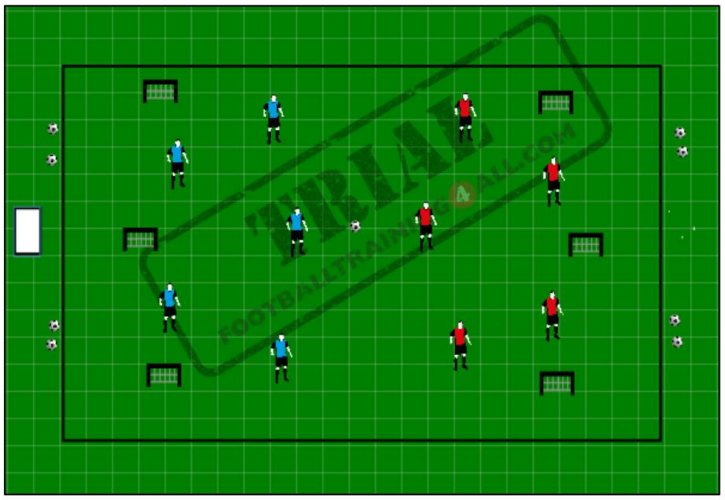
التغييرات:	
-تعديل مساحة المربع . الحد من لمس الكرة في المربع. أضف اللون الأزرق، والذي يعود إلى المربع بعد فترة زمنية معينة.	
الوسيلة البيداغوجية:	Déplacement joueur
التكرارات، السؤال + الملاحظة التصحيح. -	Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon

الراحة في الشرح والتوجيه (بين 3 إلى 5 دقائق).	20 دقيقة : الحجم	الحمل: متوسط إلى الحد الأقصى.	Veiller A :
			-عد النقاط. قم بتدوير اللاعبين إلى أدوار ومناصب مختلفة. -الترويج للعبة بدون كرة (التوفر، المراقبة/المشاركة في اللعب من خلال مفاهيم الاتصال والدعم والمساندة.

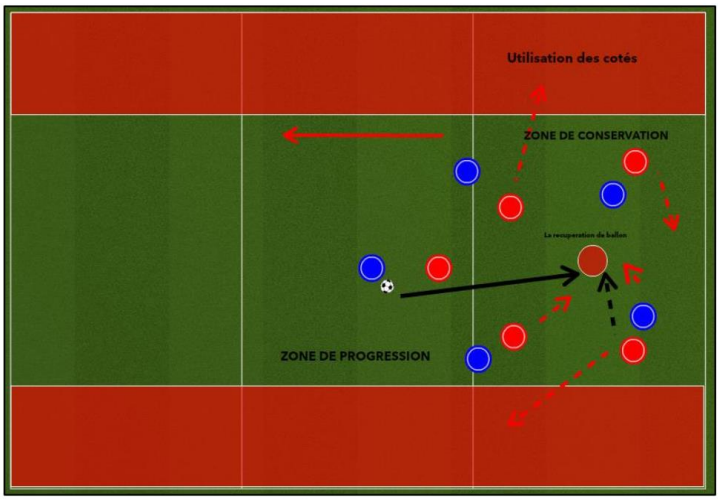
موضوع الجلسة: تكبير (استخدام) المساحة (العرض – العمق).

العمل لدينا الكرة: التعافي والحفظ، تقدم الكرة إلى الأمام.	المدة : 20 min.	المشاركين : 10 joueur.	المشاحة : 60*40 m.	الحصة : 05 + 06.	الفئة : U17 – U19.

المهام

الهدف :	
تحسين ملئ الأراضي.	
الهدف :	
- Marque dans 1 des 3 mini buts.	
التوجيهات :	
-لعب حر. -بعد الهدف، تعطى الكرة للفريق الذي استقبل (منطقة الكرة).	

المكونات البيداغوجية

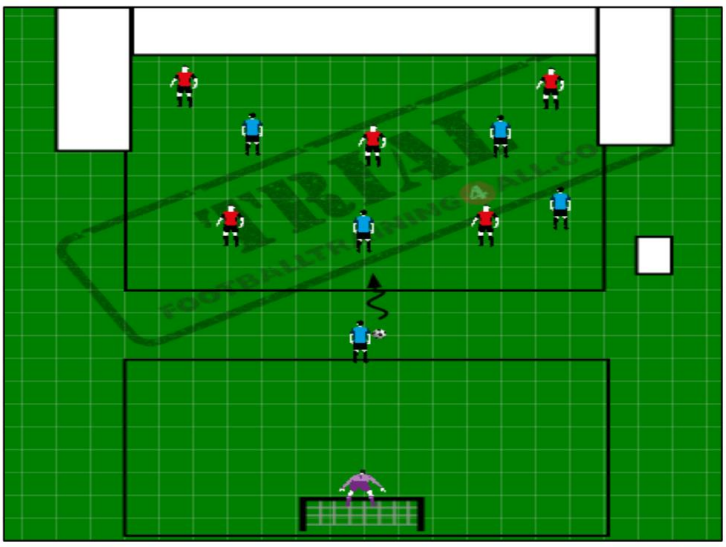
التغييرات:	
-توسيع مساحة اللعب. -الحد من عدد اللمسات للكرة أو زيادة عدد التمريرات لتسجيل النقطة. -إضافة باللون الأزرق، بعد فترة زمنية معينة، يعود.	
الطريقة البيداغوجية:	Déplacement joueur
هيا نلعب ونلاحظ ونتساءل.	Déplacement joueur Déplacement joueur

Veiller A :	الحمل: متوسط إلى الحد الأقصى.	Le volume : 20 minutes	الراحة في الشرح والتوجيه (بين 3 إلى 5 دقائق).
-تعزيز اللعب بدون الكرة، وتناوب اللاعبين على أدوار ومواقع مختلفة.			

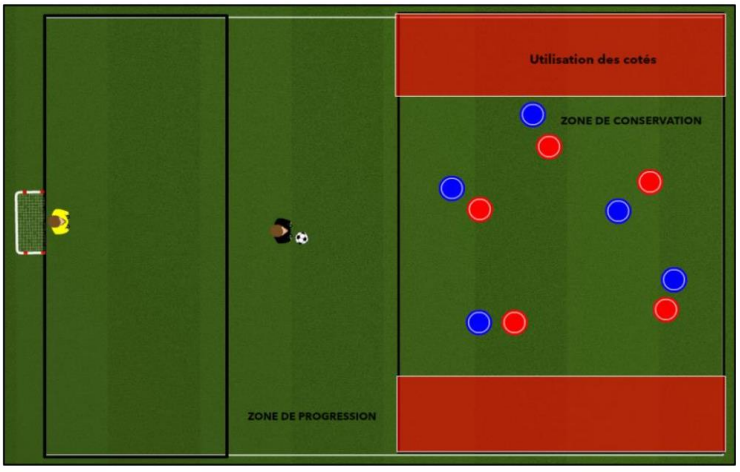
موضوع الجلسة: تكبير (استخدام) المساحة (العرض – العمق).

العمل لدينا الكرة: التعافي والحفظ، تقدم الكرة إلى الأمام.	المدة : 20 min.	المشاركين : 10 لاعبين.	المشاحة : 50*40 m ou demi terrain.	الحصة : 07 + 08.	الفئة : U17 – U19.

المهام

الهدف:	
تحسين القدرة الجماعية على احتلال الفضاء.	
التشكيل:	
-الأصفر : نقطة واحدة إذا استلم الكرة في المنطقة الزرقاء. -البلوز : نقطة واحدة إذا تم تسجيل الهدف بعد استعادة الكرة.	
التوجيهات:	
-الشباب : اللعب على الأرض، مجانًا، الدعم بلمستين. -عند فقدان الكرة، فقط المساندة يمكنها الدفاع عن الهدف الكبير. -تمريرات لكل فريق. 10 -ينتهي الإجراء: عندما يسجل الفريق أو إذا خرجت الكرة عن الحدود.	

المكونات البيداغوجية

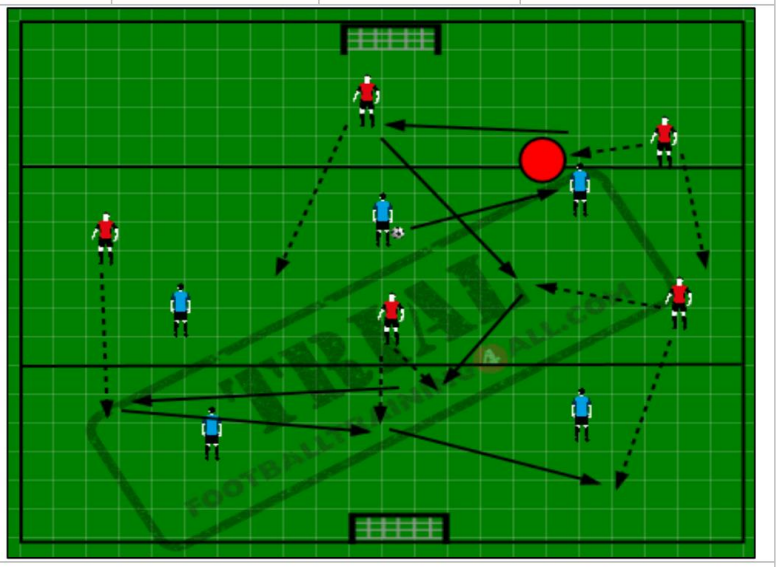
التغييرات:	
-تعديل مساحة المنطقة المركزية. الحد من لمس الكرات في المنطقة. -أضف اللون الأزرق، والذي بعد فترة زمنية معينة، يعود إلى المربع. -تدوير اللاعبين إلى أدوار ومناصب مختلفة.	
الطريقة البيداغوجية:	Déplacement joueur
أكرر، سؤال وتوجيه.	Déplacement joueur Déplacement joueur
Veiller A :	
-التشجيع - عد النقاط. -قم بالترويج للعبة بدون الكرة: اجعل نفسك متاحًا لـ P.B.	

الراحة في الشرح والتوجيه (بين 3 إلى 5 دقائق).	20 دقيقة : الحجم	الحمل: متوسط إلى الحد الأقصى.

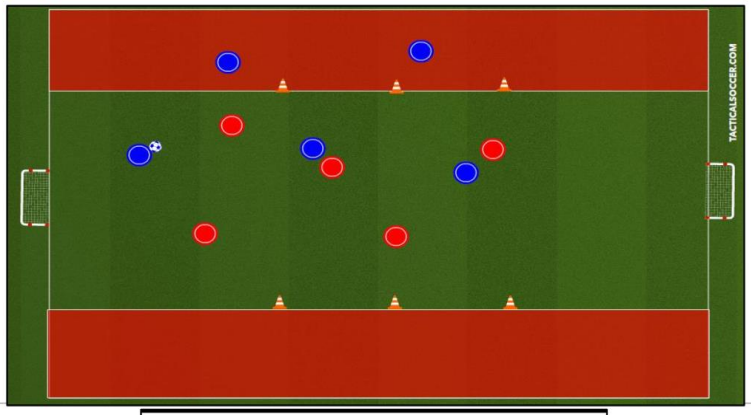
موضوع الجلسة: اللعب للأمام بين الخطوط المتضادة.

العمل لدينا الكرة: التعافي والحفظ، تقدم الكرة إلى الأمام.	المدة: 20 min.	المشاركين: 10 joueur.	المساحة: 65*45 m.	الحصة: 09 + 10.	الفئة: U17 – U19.

المهام

الهدف:	
-اللعب للأمام بين الخطوط المتضادة.	
الهدف:	
-الهدف المسجل = 1 نقطة.	
التوجيهات:	
1 -على 1 في منطقة التوقيع. 3 -مقابل 3 بالمنطقة الوسطى. -أخرج الماء من الماء. للهجوم، الالتزام بإعطاء اللمسات الأخيرة على الرسالة أو يلتقطها. يمكن للاعب واحد من المنطقة الوسطى الدخول إلى منطقة التحالف (لاعب عابر) أو لاعب آخر). 10 ثانية لاطلاق النار.	

المكونات البيداغوجية

التغييرات:	
-تقليل العرض. -فرض التسلل في منطقة الهجوم. -إجبار المهاجم على الطلب من جهة واحدة. -إمكانية التجاوز على التمريرة.	
الوسيلة البيداغوجية:	Déplacement joueur
-دع اللعب والملاحظة والسؤال.	Déplacement joueur Déplacement joueur

الراحة في الشرح والتوجيه (بين 3 إلى 5 دقائق).	20 دقيقة : الحجم	الحمل: متوسط إلى الحد الأقصى.	Veiller A :
			-قيمة الالتزام بالهدف والمجازفة. -عد النقاط. -الجمع بين الحركات (دعم/دعم/اتصال).

موضوع الجلسة: اللعب للأمام بين الخطوط المتضادة.

العمل لدينا الكرة: التعافي والحفظ، تقدم الكرة إلى الأمام.	المدة : 20 min.	المشاركين : 10 joueur.	المساحة : 60*40 m.	الحصة : 11 + 12.	الفئة : U17 – U19.

المهام.

الهدف :

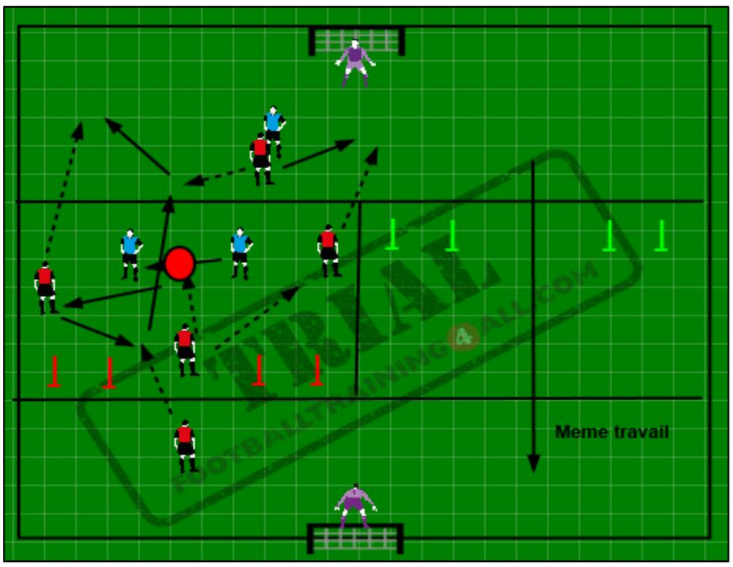
اللعب للأمام بين الخطوط المتعارضة.

الهدف :

-نقطة واحدة للشباب إذا كان الهدف.
-نقطة واحدة للون الأزرق ترفع أحد البابين إلى الشريك المنتظر.

التوجيهات:

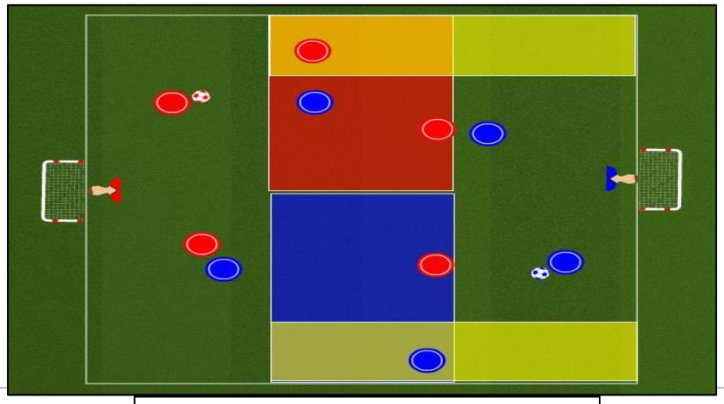
-الأصفر PB يعطي ويدخل اللعب الحر على الأرض. يدخل منطقة الهجوم بتمريرة هجومية.
-10 ثواني للتسديد على المرمى.
-بداية بديلة على اليمين / بداية على اليسار.



المكونات البيداغوجية

Variables :

-تقليل العرض. السماح بعودة أحد لاعبي خط الوسط أو كليهما للدفاع.



الوسيلة البداغوجية:

التكرارات، السؤال + الملاحظة التصحيح.

Veiller A :

-عد النقاط. تعزيز اللعبة بدون الكرة. قم بالتصحيح من خلال سؤال اللاعب عن اختياره للحركة، وتميزه، وتلقيه للمعلومات، وما إلى ذلك.
-تدوير اللاعبين إلى أدوار ومناصب مختلفة.

الراحة في الشرح والتوجيه (بين 3 إلى 5 دقائق).	الحجم : 20 دقيقة	الحمل: متوسط إلى الحد الأقصى.

إجراءات الدراسة:

The Protocol of the study

Pré test	Training program								Post test
Date :	Date :				Date :				Date :
Expérimental Group	Week 01		Week 02		Week 03		Week 04		Expérimental Group
	Ses 01		Ses 02		Ses 03		Ses 04		
	Ex	Sets*Reps	Direction	Sprint	Direction	Intensité	pause	T.N.R	
	- ½ squat. - v. jump - lateral jump	2*6	V-H	2*15 m	C.D	Low	4'- 5' between sets	120 reps 300 metre	
	Week 05		Week 06		Week 07		Week 08		
	Ses 05		Ses 06		Ses 07		Ses 08		
	Ex	Sets*Reps	Direction	Sprint	Direction	Intensité	pause	T.N.R	
- Test of max strength : 1) Sergent test. 2) Squat jump test. - Test of max speed: 1) Test of 20m. 2) Test of cazorla - Test of agility: 1) Test of l'illinois - Video Analyse of tactical situation: attack transition	- 6 bouncy strides. - 6 hurdle jumps - 6 lateral jumps	3*6	V-H	3*15 m	C.D	Medium	4'- 5' between sets	180 reps 450 metre	- Test of max strength : 1) Sergent test. 2) Squat jump test. - Test of max speed: 1) Test of 20m. 2) Test of cazorla - Test of agility: 1) Test of l'illinois - Video Analyse of tactical situation: attack transition.
	Week 09		Week 10		Week 11		Week 12		
	Ses 09		Ses 10		Ses 11		Ses 12		
	Ex	Sets*Reps	Direction	Sprint	Direction	Intensité	pause	T.N.R	
	- 6 bouncy strides W.C.D. - 6 hurdle jumps W.C.D. - 6 lateral jumps W.C.D.	4*6	V-H	4*15 m	C.D	Intensive	4'- 5' between sets	240 reps 600 metre	

مخطط سير الدراسة

الاختبار القبلي	البرنامج التدريبي								الاختبار البعدي
التاريخ :	التاريخ :				التاريخ :				التاريخ :
المجموعة التجريبية	الأسبوع 01		الأسبوع 02		الأسبوع 03		الأسبوع 04		المجموعة التجريبية
	الحصة 01		الحصة 02		الحصة 03		الحصة 04		
	التمارين	التكرار*المجاميع	الاتجاه	السرعة	الاتجاه	الشدة	الراحة	ع. الجهود	
	- ½ squat. - v. jump - lateral jump	2*6	عمودي - أفقي	2*15 m	مع تغيير الاتجاه	منخفضة	4'- 5' ما بين المجموعات	120 reps 300 metre	
	الأسبوع 05		الأسبوع 06		الأسبوع 07		الأسبوع 08		
	الحصة 05		الحصة 06		الحصة 07		الحصة 08		
	التمارين	التكرار*المجاميع	الاتجاه	السرعة	الاتجاه	الشدة	الراحة	ع. الجهود	
اختبارات القوة الانفجابية: 1) اختبار سارجنت. 2) اختبار (الوثب العميق من الثبات). اختبارات القوة الانفجابية: 1) اختبار جري 20 متر. 2) اختبار كازورلا. اختبارات الرشاقة: 1) اختبار (l'illinois). - أداة تحليل الفيديو الخاصة بالوضعيات الخططية: مرحلة التحلو من الدافع الى الهجوم (attack transition).	- 6 bouncy strides. - 6 hurdle jumps - 6 lateral jumps	3*6	عمودي - أفقي	3*15 m	مع تغيير الاتجاه	متوسطة	4'- 5' ما بين المجموعات	180 reps 450 metre	اختبارات القوة الانفجابية: 1) اختبار سارجنت. 2) اختبار (الوثب العميق من الثبات). اختبارات القوة الانفجابية: 1) اختبار جري 20 متر. 2) اختبار كازورلا. اختبارات الرشاقة: 1) اختبار (l'illinois). - أداة تحليل الفيديو الخاصة بالوضعيات الخططية: مرحلة التحلو من الدافع الى الهجوم (attack transition).
	الأسبوع 09		الأسبوع 10		الأسبوع 11		الأسبوع 12		
	الحصة 09		الحصة 10		الحصة 11		الحصة 12		
	التمارين	التكرار*المجاميع	الاتجاه	السرعة	الاتجاه	الشدة	الراحة	ع. الجهود	
	- 6 bouncy strides. - 6 hurdle jumps. - 6 lateral jumps.	4*6	عمودي - أفقي	4*15 m	مع تغيير الاتجاه	عالية	4'- 5' ما بين المجموعات	240 reps 600 metre	

توزيع الاحمال على الحصص التدريبية + يوم المباريات:

Planification d'entrainement – catégorie U19 (Junior).

Mois																								
Semaine		01							02							03								
Séance		01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	
Travail	Physique	X								X							X						
	Technique			X		X						X		X					X	X			
	Tactique	X		X		X				X		X		X			X		X	X			
	Psychique	X		X		X				X		X		X			X		X	X			
	Match						X								X						X		

Mois																								
Semaine		01							02							03								
Séance		01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	
Travail	Physique	X							X								X						
	Technique			X		X					X		X						X		X		
	Tactique	X		X		X			X		X		X				X		X		X		
	Psychique	X		X		X			X		X		X				X		X		X		
	Match						X								X							X	

Mois																								
Semaine		01							02							03								
Séance		01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	
Travail	Physique		X						X							X							
	Technique				X	X					X		X					X		X			
	Tactique		X		X	X			X		X		X			X		X		X			
	Psychique		X		X	X			X		X		X			X		X		X			
	Match						X							X							X		

Mois																								
Semaine		01							02							03								
Séance		01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	
Travail	Physique	X								X							X						
	Technique			X		X						X		X					X	X			
	Tactique	X		X		X				X		X		X			X		X	X			
	Psychique	X		X		X				X		X		X			X		X	X			
	Match							X							X							X	

Max intensité - Moyenne intensité - Faible intensité

المخطط التدريبي الخاص بفئة (U19):

الشهر																								
الأسبوع		01							02							03								
الحصص		01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	
العمل	بدني	X	X							X	X						X	X					
	تقني		X	X	X	X			X		X	X	X				X		X	X	X		
	تكتيكي	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X	X	X		
	نفسي	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X	X	X		
	المباراة						X								X							X	

الشهر																								
الأسبوع									02							03								
الحصص			02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	
العمل	بدني	X	X							X	X						X	X					
	تقني		X	X	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X	X	X		
	تكتيكي	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X	X	X		
	نفسي	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X	X	X		
	المباراة						X								X							X	

الشهر																								
الأسبوع									02							03								
الحصص		01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	
العمل	بدني	X	X						X	X							X	X					
	تقني		X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
	تكتيكي	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			
	نفسي	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			
	المباراة						X							X								X	

الشهر																								
الأسبوع									02							03								
الحصص			02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	
العمل	بدني		X	X						X	X					X	X						
	تقني	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X	X	X		
	تكتيكي	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			
	نفسي	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			X	X	X	X	X			
	المباراة							X								X						X	

شدة عالية - شدة متوسطة - شدة منخفضة

طرق حساب معدل النبض الأقصى + مناطق الشدة:

Le profil de joueur: categorie Junior							
Nom et prenom	L'age	Poids	Taille	Le groupage	Le maladie	Fc maximale	Fc de repos
1	19	70	1,69	A+	/	196,8	75
2	19	71	1,7	B+	/	196,69	74
3	19	68	1,73	AB+	/	197,02	82
4	19	69	1,7	B+	/	196,91	76
5	19	73	1,77	O+	/	196,47	75
6	19	77	1,8	O+	/	196,03	75
7	19	74	1,76	O+	/	196,36	80
8	19	72	1,74	O+	/	196,58	76
9	19	67	1,69	O+	/	197,13	77
10	19	66	1,67	B+	/	197,24	77
11	19	80	1,76	AB+	/	195,7	76
12	19	74	1,76	O+	/	196,36	80
13	19	69	1,72	A+	/	196,91	75

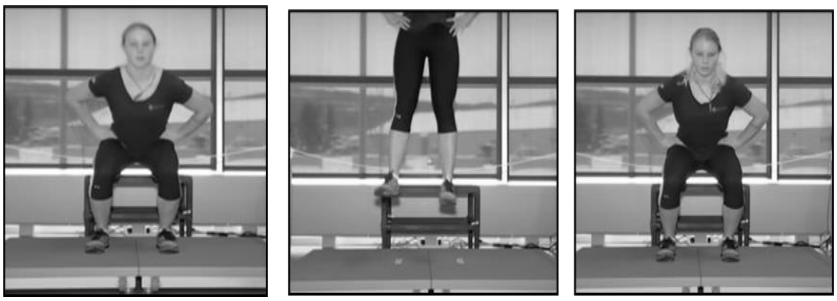
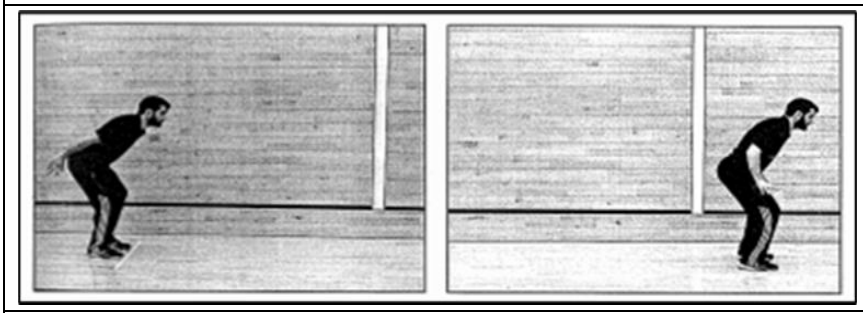
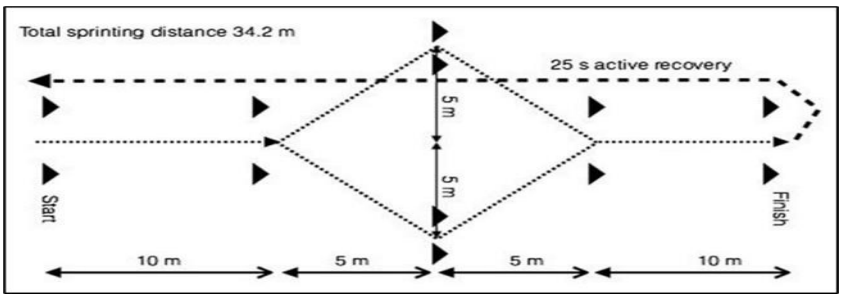
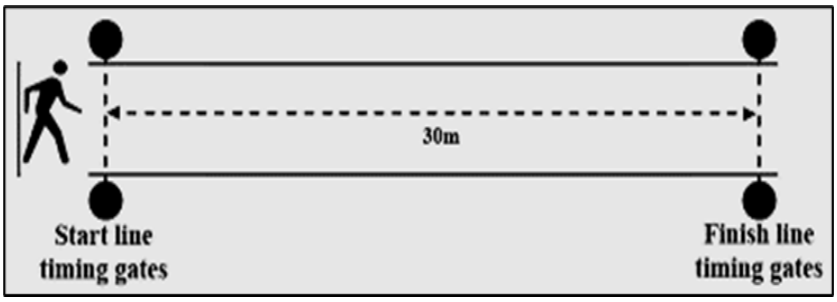
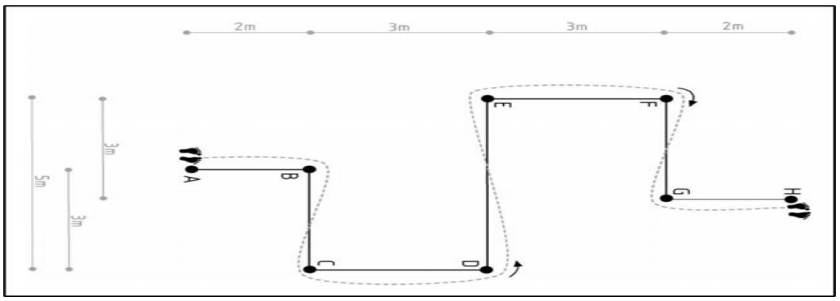
Nom et prenom	Age	Poids	FC repos	M. astrand (220-age)	M. tanaka (208-0,7*age)	M. gellish (206,9-0,67*age) pour -35	M. edward (214-0,5*age-0,11*poids)	M. spanaus (223-0,9*age)	M. gellish (196,5-0,007*age) pour +35
1	19	70	75	201	194,7	194,17	196,8	205,9	196,367
2	19	71	74	201	194,7	194,17	196,69	205,9	196,367
3	19	68	82	201	194,7	194,17	197,02	205,9	196,367
4	19	69	76	201	194,7	194,17	196,91	205,9	196,367
5	19	73	75	201	194,7	194,17	196,47	205,9	196,367
6	19	77	75	201	194,7	194,17	196,03	205,9	196,367
7	19	74	80	201	194,7	194,17	196,36	205,9	196,367
8	19	72	76	201	194,7	194,17	196,58	205,9	196,367
9	19	67	77	201	194,7	194,17	197,13	205,9	196,367
10	19	66	77	201	194,7	194,17	197,24	205,9	196,367
11	19	80	76	201	194,7	194,17	195,7	205,9	196,367
12	19	74	80	201	194,7	194,17	196,36	205,9	196,367
13	19	69	75	201	194,7	194,17	196,91	205,9	196,367

Les informations de mes joueurs					L'intensité de travail				Les méthodes de calcule Fc cible			
Nom et Prénom	L'age	Fc maximale	Fc repos	Fc reserve	La zone de l'intensité	L'intensité de basse	L'intensité de haute	L'intensité préférés (ciblé)	Fc de basse	Fc de haute	Méthode Karvonen	M.H.R (maximum heart rate)
1	19	196,8	75	121,8	90% - 100%	90%	100%	95%	177,12	196,8	190,71	186,96
2	19	196,69	74	122,69	90% - 100%	90%	100%	95%	177,021	196,69	190,5555	186,8555
3	19	197,02	82	115,02	90% - 100%	90%	100%	95%	177,318	197,02	191,269	187,169
4	19	196,91	76	120,91	90% - 100%	90%	100%	95%	177,219	196,91	190,8645	187,0645
5	19	196,47	75	121,47	90% - 100%	90%	100%	95%	176,823	196,47	190,3965	186,6465
6	19	196,03	75	121,03	90% - 100%	90%	100%	95%	176,427	196,03	189,9785	186,2285
7	19	196,36	80	116,36	90% - 100%	90%	100%	95%	176,724	196,36	190,542	186,542
8	19	196,58	76	120,58	90% - 100%	90%	100%	95%	176,922	196,58	190,551	186,751
9	19	197,13	77	120,13	90% - 100%	90%	100%	95%	177,417	197,13	191,1235	187,2735
10	19	197,24	77	120,24	90% - 100%	90%	100%	95%	177,516	197,24	191,228	187,378
11	19	195,7	76	119,7	90% - 100%	90%	100%	95%	176,13	195,7	189,715	185,915
12	19	196,36	80	116,36	90% - 100%	90%	100%	95%	176,724	196,36	190,542	186,542
13	19	196,91	75	121,91	90% - 100%	90%	100%	95%	177,219	196,91	190,8145	187,0645

رقم الحصة	ما تم تطبيقة في الحصة	تاريخ الاجراء
01	تاريخ اجراء الاختبارات القبلية على العينة الاستطلاعية	10 جانفي 2023
02	تاريخ اجراء الاختبارات البعدية على العينة الاستطلاعية	17 جانفي 2023
03	تاريخ اجراء الاختبارات القبلية على عينة الدراسة	24 جانفي 2023
04	تطبيق الحصة الأولى من البرنامج التدريبي المقترح	31 جانفي 2023
05	تطبيق الحصة الثانية من البرنامج التدريبي المقترح	06 فيفري 2023
06	تطبيق الحصة الثالثة من البرنامج التدريبي المقترح	13 فيفري 2023
07	تطبيق الحصة الرابعة من البرنامج التدريبي المقترح	20 فيفري 2023
08	تطبيق الحصة الخامسة من البرنامج التدريبي المقترح	27 فيفري 2023
09	تطبيق الحصة السادسة من البرنامج التدريبي المقترح	06 مارس 2023
10	تطبيق الحصة السابعة من البرنامج التدريبي المقترح	13 مارس 2023
11	تطبيق الحصة الثامنة من البرنامج التدريبي المقترح	27 مارس 2023
12	تطبيق الحصة التاسعة من البرنامج التدريبي المقترح	18 افريل 2023
13	تطبيق الحصة العاشرة من البرنامج التدريبي المقترح	25 افريل 2023
14	تاريخ اجراء الاختبارات البعدية على عينة الدراسة	09 ماي 2023

التوزيع الزمني لكيفية تطبيق البرنامج التدريبي:

الاختبارات المطبقة فى الدراسة:

الاختبار	الاداة	الشكل التوضيحي للاختبار
القوة الانفجارية	Squat jump test	
	Horizontal jump test	
السرعة القصوى	Sprint 34.2m	
	Sprint test 30m	
الرشاقة	Sprint with turn °90	

بعض الصور للاختبارات البدنية المطبقة على العينة التجريبية:

الصفات قيد الدراسة	الاختبار	صور لتطبيق الاختبار على افراد العينة التجريبية
القوة الانفجارية	Squat jump test	
	Horizontal jump test	
السرعة القصوى	Sprint 34.2m	
	Sprint test 30m	
الرشاقة	Sprint with turn °90	

نتائج افراد العينة التجريبية في الاختبارات البدنية.

نتائج اختبارات القوة الانفجارية:

افراد العينة الاستطلاعية	الاختبار القبلي				الاختبار البعدي			
	sj	hj	ft	EP	sj	hj	ft	EP
01	40	2,80	0,181	141,12	42	2,35	0,28	144,06
02	50	2,12	0,202	164,15	57	2,16	0,212	198,30
03	70	2,45	0,24	226,38	50	2,18	0,245	166,6
04	55	2,25	0,212	215,6	54	2,10	0,225	185,96
05	46	2,44	0,194	166,80	51	2,20	0,244	182,43
06	40	2,10	0,181	135,24	54	2,20	0,21	203,74
07	47	2,30	0,196	170,42	59	2,50	0,23	195,80
08	40	2,16	0,181	143,08	59	2,48	0,216	169,34
09	52	2,46	0,206	196,20	62	2,23	0,246	193,70
10	41	2,00	0,189	138,62	50	2,00	0,2	161,7
11	42	1,92	0,185	139,94	52	2,40	0,192	203,84
12	48	2,70	0,198	166,99	49	2,30	0,27	177,67
13	53	2,30	0,21	181,79	50	2,48	0,23	172,43

نتائج اختبارات السرعة القصوى:

افراد العينة الاستطلاعية	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
	T30	T34.2	sm	T30	T34.2	sm
01	4,97	5,50	6,04	4,37	5 ,56	6,86
02	5,09	,725	5,90	4,09	5,20	7,33
03	5,06	5,97	5,93	4,16	5,25	7,21
04	4,97	5,53	6,04	4,06	5,05	7,39
05	4,57	4,97	6,57	4,22	5,13	7,11
06	4,63	5,46	6,48	4,53	4,85	6,62
07	4,72	5,97	6,36	4,09	4,93	7,33
08	4,53	5,19	6,63	4,06	4,77	7,39
09	4,97	5,43	6,04	4,31	5,04	6,96
10	4,56	5,75	6,58	4,43	4,80	6,77
11	4,75	5,13	6,32	4,03	4,91	7,44
12	4,75	5,30	6,32	4,16	5,02	7,21
13	5,16	5,65	5,82	3,75	5,35	8

نتائج اختبارات الرشاقة:

افراد العينة الاستطلاعية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	Ts90°	sm	Ts90°	sm
01	6,72	3,13	5,97	3,52
02	6,06	3,47	5,30	3,96
03	6,78	3,10	6,15	3,41
04	6,63	3,17	6,19	3,39
05	6,74	3,12	6,06	3,46
06	6,34	3,31	6,22	3,38
07	6,31	3,33	5,81	3,61
08	6,15	3,42	5,84	3,60
09	6,65	3,16	6,60	3,18
10	6,59	3,19	6,25	3,36
11	6,94	3,03	6,00	3,5
12	6,00	3,5	5,97	3,52
13	7,22	2,91	5,81	3,61

التحول من الدفاع الى الهجوم (شبكة الملاحظة):

البنود	مقابلة بارادو		مقابلة العلمة	
	الوضعية الأولى القبلية	الوضعية الثانية القبلية	الوضعية الأولى البعدية	الوضعية الثانية البعدية
01	1	1	1	2
02	1	1	2	2
03	1	2	2	2
04	2	1	2	2
05	1	1	2	2
06	1	1	2	2
07	1	1	1	3
08	2	2	2	2
09	1	2	2	2
10	2	1	2	2
11	1	2	2	2
12	2	2	2	2
13	2	1	2	3

الوضعيات التكيتيكة المقيمة باستخدام شبكة الملاحظة المصممة من قبل الباحث:

شبكة الملاحظة: مباراة (Paradou) -الوضعية الأولى-

الصورة		01 بفعالية قليلة	02 بفعالية متوسطة	03 بفعالية عالية	الدرجة المعيارية / العبارات	
		×			كسب الصراعات الثنائية في الارتقاء (دفاعية)	القوة الانفجارية
		×			التمريرات الطويلة القوية (Frappe) (هجومية)	
		×			الضغط بقوة و استرجاع الكرة (Duel) (دفاعية)	
			×		الشراسة الدفاعية على الخصم (tacle glissée) (دفاعية)	
		×			المحافظة على الكرة تحت الضغط (التغطية) (هجومية)	
		×			الضغط بسرعة عالية على حامل الكرة (دفاعية)	السرعة القصوى + الرشاقة

		×			المساندة الدفاعية و التحرك بسرعة (Appuis) (هجومية)	
			×		التبادل السريع لوضعيات الفرق (دفاعية-هجومية)	
		×			التغير و التحول السريع بين المناطق (هجومية)	

			×		تبادل المراكز بسرعة فائقة (Permutation) (هجومية)	
		×			التحول السريع و تغيير الاتجاه بسرعة نحو الامام (Cherché le profondeur) (هجومية)	
			×		المشاركة بأقل عدد ممكن من اللاعبين في الامام sur les coutés et) (profondeur) (هجومية)	

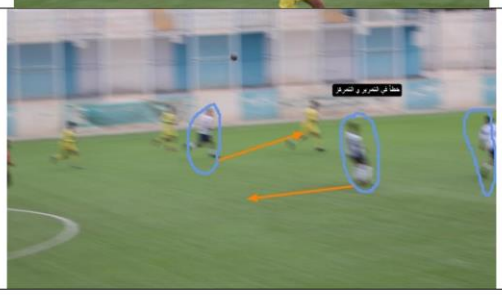
	النقل السريع للكرة نحو الأمام بأقل وقت و بأقل عدد ممكن من التمريرات (هجومية)		×		

شبكة الملاحظة: مباراة (Paradou) -الوضعية الثانية-

	العبارات	الدرجة المعيارية 03 بفعالية عالية	02 بفعالية متوسطة	01 بفعالية قليلة	الصورة
القوة الانفجارية	كسب الصراعات الثنائية في الارتقاء (دفاعية)			×	
	التمريرات الطويلة القوية (Frappe) (هجومية)			×	
	الضغط بقوة و استرجاع الكرة (Duel) (دفاعية)		×		

	الشراسة الدفاعية على الخصم (tacle glissée) (دفاعية)			×		
	المحافظة على الكرة تحت الضغط (التغطية) (هجومية)			×		
السرعة القصوى + الرشاقة	الضغط بسرعة عالية على حامل الكرة (دفاعية)			×		

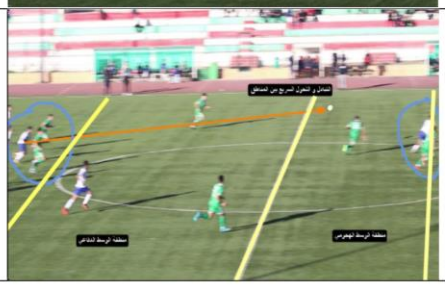
	المساندة الدفاعية و التحرك بسرعة (Appuis) (هجومية)			×		
	التبادل السريع لوضعيات الفرق (دفاعية–هجومية)		×			
	التغير و التحول السريع بين المناطق (هجومية)		×			

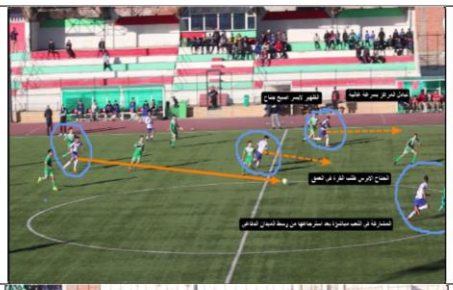
تبادل المراكز بسرعة فائقة (Permutation) (هجومية)			×		
التحول السريع و تغيير الاتجاه بسرعة نحو الامام (Cherché le profondeur) (هجومية)		×			
المشاركة بأقل عدد ممكن من اللاعبين في الامام (sur les coutés et profondeur) (هجومية)		×			

النقل السريع للكرة نحو الأمام بأقل وقت و بأقل عدد ممكن من التمريرات (هجومية)			×		

شبكة الملاحظة: مباراة (Eulma) -الوضعية الأولى-

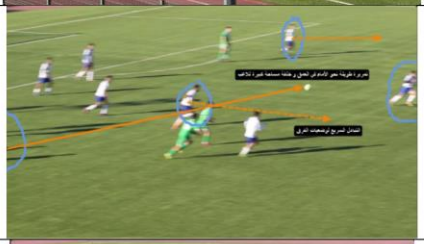
	العبارات	الدرجة المعيارية 03 بفعالية عالية	02 بفعالية متوسطة	01 بفعالية قليلة	الصورة
القوة الانفجارية	كسب الصراعات الثنائية في الارتقاء (دفاعية)			×	
	التمريرات الطويلة القوية (Frappe) (هجومية)			×	
	الضغط بقوة و استرجاع الكرة (Duel) (دفاعية)			×	
	الشراسة الدفاعية على الخصم (tacle glissée) (دفاعية)		×		
	المحافظة على الكرة تحت الضغط (التغطية) (هجومية)			×	
السرعة القصوى + الرشاقة	الضغط بسرعة عالية على حامل الكرة (دفاعية)			×	

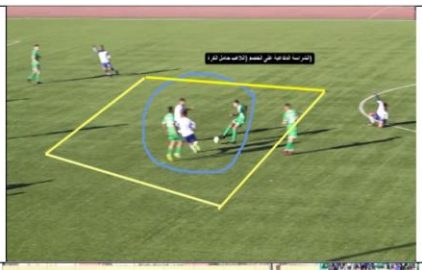
			×			المساندة الدفاعية و التحرك بسرعة (Appuis) (هجومية)
				×		التبادل السريع لوضعيات الفرق (دفاعية-هجومية)
			×			التغير و التحول السريع بين المناطق (هجومية)

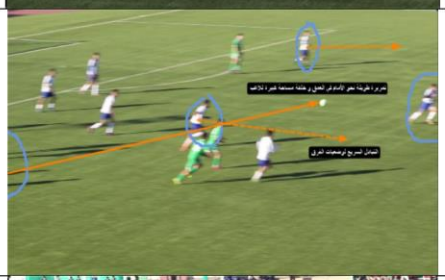
				×		تبادل المراكز بسرعة فائقة (Permutation) (هجومية)
			×			التحول السريع و تغيير الاتجاه بسرعة نحو الامام (Cherché le profondeur) (هجومية)
			×			المشاركة بأقل عدد ممكن من اللاعبين في الامام sur les coutés et) (profondeur) (هجومية)

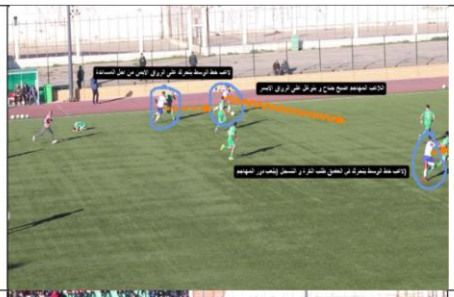
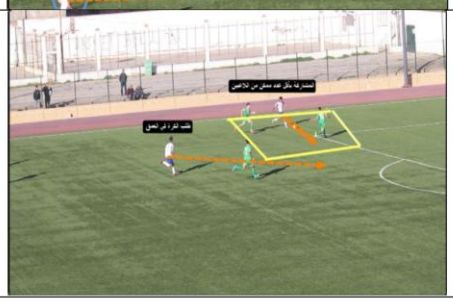
	النقل السريع للكرة نحو الأمام بأقل وقت و بأقل عدد ممكن من التمريرات (هجومية)		×		

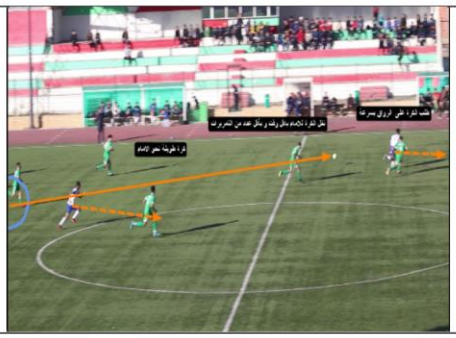
شبكة الملاحظة: مباراة (Eulma) -الوضعية الثانية-

الدرجة المعيارية		03	02	01	الصورة
العبارات		بفعالية عالية	بفعالية متوسطة	بفعالية قليلة	
القوة الانفجارية	كسب الصراعات الثنائية في الارتقاء (دفاعية)			×	
	التمريرات الطويلة القوية (Frappe) (هجومية)			×	
	الضغط بقوة و استرجاع الكرة (Duel) (دفاعية)			×	

	الشراسة الدفاعية على الخصم (tacle glissée) (دفاعية)		×			
	المحافظة على الكرة تحت الضغط (التغطية) (هجومية)			×		
السرعة القصوى + الرشاقة	الضغط بسرعة عالية على حامل الكرة (دفاعية)			×		

	المساندة الدفاعية و التحرك بسرعة (Appuis) (هجومية)			×		
	التبادل السريع لوضعيات الفرق (دفاعية-هجومية)		×			
	التغير و التحول السريع بين المناطق (هجومية)			×		

				×		تبادل المراكز بسرعة فائقة (Permutation) (هجومية)
			×			التحول السريع و تغيير الاتجاه بسرعة نحو الامام (Cherché le profondeur) (هجومية)
				×		المشاركة بأقل عدد ممكن من اللاعبين في الامام sur les coutés et) (profondeur) (هجومية)

				×		النقل السريع للكرة نحو الأمام بأقل وقت و بأقل عدد ممكن من التمريرات (هجومية)

مخرجات برنامج (SPSS):

حساب معاملات الثبات الخاصة باختبارات القوة الانفجارية المعتمدة في الدراسة:

Corrélations

		sjav	sjap	hjav	hjap	ftav	ftap	hfav	hfap	expav	expap
sjav	Corrélation de Pearson	1	,608	,114	,134	,711*	,596	,656*	,608	,567	,470
	Sig. (bilatérale)		,062	,753	,712	,021	,069	,039	,062	,087	,171
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sjap	Corrélation de Pearson	,608	1	,253	,246	,971**	,999**	,983**	1,000**	,952**	,921**
	Sig. (bilatérale)	,062		,480	,493	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
hjav	Corrélation de Pearson	,114	,253	1	,982**	,306	,259	,325	,253	,374	,297
	Sig. (bilatérale)	,753	,480		,000	,390	,470	,360	,480	,287	,405
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
hjap	Corrélation de Pearson	,134	,246	,982**	1	,298	,253	,311	,246	,402	,341
	Sig. (bilatérale)	,712	,493	,000		,403	,480	,382	,493	,250	,334
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ftav	Corrélation de Pearson	,711*	,971**	,306	,298	1	,970**	,996**	,971**	,943**	,866**
	Sig. (bilatérale)	,021	,000	,390	,403		,000	,000	,000	,000	,001
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ftap	Corrélation de Pearson	,596	,999**	,259	,253	,970**	1	,981**	,999**	,956**	,926**
	Sig. (bilatérale)	,069	,000	,470	,480	,000		,000	,000	,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
hfav	Corrélation de Pearson	,656*	,983**	,325	,311	,996**	,981**	1	,983**	,950**	,881**
	Sig. (bilatérale)	,039	,000	,360	,382	,000	,000		,000	,000	,001
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
hfap	Corrélation de Pearson	,608	1,000**	,253	,246	,971**	,999**	,983**	1	,952**	,921**
	Sig. (bilatérale)	,062	,000	,480	,493	,000	,000	,000		,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
expav	Corrélation de Pearson	,567	,952**	,374	,402	,943**	,956**	,950**	,952**	1	,975**
	Sig. (bilatérale)	,087	,000	,287	,250	,000	,000	,000	,000		,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
expap	Corrélation de Pearson	,470	,921**	,297	,341	,866**	,926**	,881**	,921**	,975**	1
	Sig. (bilatérale)	,171	,000	,405	,334	,001	,000	,001	,000	,000	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

حساب معاملات الثبات (معامل الارتباك بيرسون) الخاصة باختبارات السرعة القصوى و الرشاقة:

Corrélations

		sp30mav	sp30map	sp34mav	sp34map	smav	smap	sp21w9av	sp21w90ap	agilittotav	agilittotap
sp30mav	Corrélation de Pearson	1	,958**	-,025	,006	-,999**	-,956**	,244	,260	-,242	-,193
	Sig. (bilatérale)		,000	,944	,988	,000	,000	,497	,468	,500	,593
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp30map	Corrélation de Pearson	,958**	1	-,269	-,237	-,960**	-1,000**	,290	,307	-,289	-,248
	Sig. (bilatérale)	,000		,452	,510	,000	,000	,417	,388	,418	,490
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp34mav	Corrélation de Pearson	-,025	-,269	1	,995**	,028	,272	-,170	-,145	,174	,132
	Sig. (bilatérale)	,944	,452		,000	,940	,447	,638	,689	,630	,717
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp34map	Corrélation de Pearson	,006	-,237	,995**	1	-,005	,239	-,183	-,152	,186	,139
	Sig. (bilatérale)	,988	,510	,000		,988	,507	,613	,675	,606	,701
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
smav	Corrélation de Pearson	-,999**	-,960**	,028	-,005	1	,958**	-,233	-,249	,232	,184
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,940	,988		,000	,517	,488	,519	,611
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
smap	Corrélation de Pearson	-,956**	-1,000**	,272	,239	,958**	1	-,283	-,300	,283	,244
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,447	,507	,000		,428	,399	,428	,497
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp21w9av	Corrélation de Pearson	,244	,290	-,170	-,183	-,233	-,283	1	,994**	-1,000**	-,980**
	Sig. (bilatérale)	,497	,417	,638	,613	,517	,428		,000	,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp21w90ap	Corrélation de Pearson	,260	,307	-,145	-,152	-,249	-,300	,994**	1	-,993**	-,987**
	Sig. (bilatérale)	,468	,388	,689	,675	,488	,399	,000		,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
agilittotav	Corrélation de Pearson	-,242	-,289	,174	,186	,232	,283	-1,000**	-,993**	1	,980**
	Sig. (bilatérale)	,500	,418	,630	,606	,519	,428	,000	,000		,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
agilittotap	Corrélation de Pearson	-,193	-,248	,132	,139	,184	,244	-,980**	-,987**	,980**	1
	Sig. (bilatérale)	,593	,490	,717	,701	,611	,497	,000	,000	,000	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

نتائج اختبار (ت) لعينتين مترابطتين بالنسبة لنتائج الاختبارات المعتمدة في الدراسة:

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur			
Paire 1	Sjumppre - Sjumppost	-4,84615	5,42903	1,50574	-8,12688	-1,56542	3,218	12	,007
Paire 2	Hjumppre - Hjumppost	-,09462	,08491	,02355	-,14593	-,04330	4,018	12	,002
Paire 3	Flightpre - Flightpost	-,03269	,02780	,00771	-,04949	-,01589	4,239	12	,001
Paire 4	Explosivepre - Explosivepost	-17,46662	19,59345	5,43425	-29,30682	-5,62641	3,214	12	,007
Paire 5	S30mpre - S30mpost	,65154	,35788	,09926	,43527	,86781	6,564	12	,000
Paire 6	S34mpre - S34mpost	,43923	,34664	,09614	,22976	,64870	4,569	12	,001
Paire 7	Speddpre - Speedpost	-,96846	,53978	,14971	-1,29465	-,64227	6,469	12	,000
Paire 8	Sw90pre - Sw90post	,53538	,38922	,10795	,30018	,77059	4,960	12	,000
Paire 9	Agilitypre - Agilitypost	-,28154	,19962	,05536	-,40217	-,16091	5,085	12	,000

نتائج اختبار (ت) لعينتين مترابطتين بالنسبة لنتائج شبكة الملاحظة المعتمدة في الدراسة:

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur			
Paire 1	paradsitua01 - eulmasitua01	-,46154	,51887	,14391	-,77509	-,14799	3,207	12	,008
Paire 2	paradsitua02 - eulmasitua02	-,76923	,72501	,20108	-1,20735	-,33111	3,825	12	,002

حساب معامل الارتباط بيرسون بين الصفات البدنية و وضعية التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم:

Corrélations

		Sjumppost	eulmasitua01
Sjumppost	Corrélation de Pearson	1	,609
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	13	13
eulmasitua01	Corrélation de Pearson	,579	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	13	13

Corrélations

		Hjumppost	eulmasitua02
Hjumppost	Corrélation de Pearson	1	,674
	Sig. (bilatérale)		,005
	N	13	13
eulmasitua02	Corrélation de Pearson	,674	1
	Sig. (bilatérale)	,005	
	N	13	13

Corrélations

		S30mpost	eulmasitua01
S30mpost	Corrélation de Pearson	1	,740
	Sig. (bilatérale)		,009
	N	13	13
eulmasitua01	Corrélation de Pearson	,740	1
	Sig. (bilatérale)	,009	
	N	13	13

Corrélations

		S34mpost	eulmasitua02
S34mpost	Corrélation de Pearson	1	,843
	Sig. (bilatérale)		,010
	N	13	13
eulmasitua02	Corrélation de Pearson	,843	1
	Sig. (bilatérale)	,010	
	N	13	13

Corrélations

		Sw90post	eulmasitua01
Sw90post	Corrélation de Pearson	1	,650
	Sig. (bilatérale)		,019
	N	13	13
eulmasitua01	Corrélation de Pearson	,650	1
	Sig. (bilatérale)	,019	
	N	13	13

Corrélations

		Agilitypost	eulmasitua02
Agilitypost	Corrélation de Pearson	1	,666
	Sig. (bilatérale)		,008
	N	13	13
eulmasitua02	Corrélation de Pearson	,666	1
	Sig. (bilatérale)	,008	
	N	13	13

حساب معاملات الثبات الخاصة بشبكة الملاحظة المعتمدة في الدراسة:

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	20	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,733	5

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	20	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,790	6

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	20	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,858	11

حساب معاملات الصدق الخاصة بشبكة الملاحظة المعتمدة في الدراسة:

Corrélations

[Jeu_de_données1] I:\العمل\النهائية الدكتوراه مذكرة\الملاحظة شبكة و ثبات صدق.sav

Corrélations

		totalseb01	que01	que02	que03	que04	que05
totalseb01	Corrélation de Pearson	1	,711**	,752**	,652	,599**	,582
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,028	,005	,029
	N	20	20	20	20	20	20

Corrélations

Corrélations

		totalseb02	que06	que07	que08	que09	que10	que11
totalseb02	Corrélation de Pearson	1	,586	,646	,702**	,730	,675	,662*
	Sig. (bilatérale)		,022	,035	,001	,038	,040	,040
	N	20	20	20	20	20	20	20

Corrélations

Corrélations

		total	que01	que02	que03	que04	que05	que06	que07	que08	que09	que10	que11
total	Corrélation de Pearson	1	,607**	,565*	,831	,662	,710	,638	,712	,613	,697	,860	,801
	Sig. (bilatérale)		,005	,039	,001	,004	,000	,044	,030	,010	,006	,008	,037
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

حساب معامل الالتواء (Skewness) لمعرفة هل تتبع البيانات الخاصة بالعينة التوزيع الطبيعي:

Statistiques

		age	taille	poids	experiense	hrmax	presjtest	prehjtset	presp3mtest	presp34mtest	preagilitytest
N	Valide	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
	Manquant	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Moyenne		19,0000	1,7300	71,5385	6,0769	196,6308	48,0000	2,3077	4,8254	5,1212	6,5485
Ecart type		,00000	,03873	4,03351	1,25576	,44369	8,46562	,25914	,22048	1,35471	,35837
Erreur standard d'asymétrie		,616	,616	,616	,616	,616	,616	,616	,616	,616	,616
Erreur standard de Kurtosis		1,191	1,191	1,191	1,191	1,191	1,191	1,191	1,191	1,191	1,191
Asymétrie			,153	,687	,429	-,687	1,475	,464	,068	-1,294	,046
Kurtosis			-,942	,086	-1,728	,086	2,879	-,294	-1,578	11,418	-,501

حساب اختبار التوزيع الطبيعي (Shapiro–wilk) الخاص بالعينات الصغيرة:

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
poids	,120	13	,200*	,958	13	,722
age	.	13	.	,001	13	,052
taille	,165	13	,200*	,954	13	,666
experiense	,343	13	,000	,746	13	,062
hrmax	,120	13	,200*	,958	13	,722

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

الملخص باللغة العربية

برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية و اثره على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم.
"دراسة ميدانية بفريق نجم مقرة (N.C.M) (فئة اقل من 19 سنة)"

عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم في كرة القدم, حيث تهدف الدراسة الى الكشف عن اثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على أداء التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة, و كذا التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاصة بالصفات البدنية قيد الدراسة لدى افراد المجوعة التجريبية, و الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاصة بعملية التحول من الدفاع الى الهجوم لدى افراد المجموعة التجريبية, حيث استخدمنا المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة, على عينة تتكون من 13 لاعب, حيث تم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25 في تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات, و أظهرت الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية اثر إيجابي على أداء التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم, و كذا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاصة بالصفات البدنية قيد الدراسة لدى افراد المجوعة التجريبية, و قد أوصت الدراسة باعطاء اهمية بالغة لمختلف الجوانب الأداء للاعب كرة القدم في مختلف المراحل و العمل على التنمية الشاملة و المتكاملة و المنسجمة خاصة الجوانب و المبادئ الخططية (Principe) في مرحلة (U19) باعتبارها المرحلة الاساسية و بوابة الدخول نحو الاكابر لترسيخ المكتسبات و الخبرات, مع العمل على ادخال الوسائل السمعية و البصرية (فيديو) حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدرب على مختلف الوضعيات الخططية الخاصة باللعبة.

الملخص باللغة الإنجليزية

Abstract

A proposed training program for the development of some physical attributes and its impact on the transition from defense to attack in football.
A field study for the Najm Makura team (N.C.M) (under 19 years old).

The title of the study: The effect of a proposed training program for the development of some physical attributes on the transition from defense to attack in soccer , as well as identifying the statistically significant differences between the results of the pre and post-test of the physical characteristics under study among the members of the experimental group, and the detection of statistically significant differences between the results of the pre and post-test of the process of switching from defense to attack among the members of the experimental group, Where we used the experimental approach in one group style, on a sample consisting of 13 players, where the Statistical Package for Social Sciences (Spss) version 25 was used to analyze the data and verify the validity of the hypotheses, and the study showed that the proposed training program for the development of some physical characteristics had a positive effect There are statistically significant differences between the pre and post test results of the physical characteristics under study among the experimental group members. The study recommended giving great importance to the various aspects of the football player's performance in different Stages and work on comprehensive, integrated and harmonious development, especially the tactical aspects and principles (Principe) in the (U19) stage as the basic stage and the entry gate towards the elderly to consolidate the gains and experiences, while working on the introduction of audio and visual means (video) so that they are for the players An idea of how to practice the different tactical positions of the game.