



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: وزان علي

أثر برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية
بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة، رشاقة، مرونة)
دراسة ميدانية لفريق شباب عين عباسة للقسم الجهوي
صنف اشبال

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة :المسيلة	اسم ولقب الاستاذ :عروسي عبد الرزاق
مشرفا ومقررا	جامعة :المسيلة	اسم ولقب الاستاذ: غيدي عبد القادر
مناقشا	جامعة :المسيلة	اسم ولقب الاستاذ :شرطي رشيد

شكر و تقدير

بعد أن من الله ﷻ عليّ إتمام هذا البحث بعونه وتسديده، لا يسعني إلا أن أحمده وأشكره عز وجل، وهو الغني الحميد على ما أسبغ عليّ من نعمه، وما أمدّه من عون وتوفيق.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أسناذي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور غيدي عبد القادر - حفظه الله لأمة الإسلام - على ما استفدت منه، من خلقه الكريم، وعلمه الغزير، وملاحظاته الدقيقة، وحرصه الشديد على حسن الصياغة والإتقان في العمل، فكان مكملاً لتقصي، وفاتحاً لي واسع الآفاق لم أكن لأدر كما لولاه.

كما أشكر كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من الذين أمدوني بيد العون والتأييد، سواء بكلام طيب مشجّع، أو بتسهيل الحصول على الكتب والمراجع، أو بتعهّد إخراج هذا البحث بالكتابة والنسخ. فهو لاء جميعاً يضيق المقام عن تعدادهم، ويعجز اللسان عن كفاهم، مهما أوتي من عبارات الشكر والثناء، فالله ينولاهم بالمشوابة والجزاء.

فلكل هو لاء منّي جزيل الشكر، ووافر الامتنان، وخالص التقدير.

وما عند الله خير وأبقى، وإنه لا يضع أجس المحسنين.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
الصفحة	الموضوع
	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
	اولا: الخلفية النظرية
01	1-الالعاب الصغيرة
01	1-1تعريف الالعاب الصغيرة
01	1-2اهداف الالعاب الصغيرة
03	1-3خصائص الالعاب الصغيرة
03	1-4علاقة الالعاب الصغيرة بالصفات البدنية
04	1-5مبادئ اختيار الالعاب الصغيرة
04	1-6تنظيم الالعاب الصغيرة
05	1-7كيفية اختيار الالعاب الصغيرة
05	1-8الادوات المستعملة والعناية بها
05	2-البرامج التدريبية المبنية على اسس علمية
05	2-1فترة الاعداد
06	2-2فترة المنافسات
07	2-3الفترة الانتقالية
07	3-عناصر اللياقة البدنية
08	1-القوة العضلية
09	1-2اهمية القوة العضلية
09	1-3تقسيمات القوة العضلية
11	1-4اشكال القوة العضلية
12	1-5اهداف القوة العضلية
12	2- التحمل
12	2-1تعريف التحمل

12	2-2 أهمية التحمل
13	3-2 أنواع التحمل
16	3-السرعة
16	1-3 تعريف السرعة
16	2-3 أهمية السرعة
16	3-3 أنواع السرعة
17	4-3 السرعة وطرق ووسائل لتنميتها
18	4-المرونة
19	1-4 تعريف المرونة
19	2-4 أهمية المرونة
19	3-4 تقسيمات المرونة
20	5-الرشاقة
20	1-5 تعريف الرشاقة
20	2-5 اقسام الرشاقة
21	4-كرة القدم
21	1-4 تعريف كرة القدم
21	2-4 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في الجزائر
21	3-4 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
23	4-4 كرة القدم في الجزائر
24	5-4 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
25	6-4 صفات لاعب كرة القدم
27	7-4 اهداف كرة القدم
27	5-الدراسات السابقة والمشاهدة
32	1-5 التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
24	1-الكلمات الدالة في الدراسة
35	2-الإشكالية
37	3-تساؤلات البحث

37	4-فرضيات البحث
37	5-اهداف البحث
38	6-اسباب اختيار الموضوع
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
40	1-الدراسة الاستطلاعية
40	2-ضبط متغيرات الدراسة
40	3-عينة البحث وكيفية اختيارها
40	4-ضبط متغيرات الافراد
41	5-المنهج المستخدم
41	6-ادوات الدراسة
42	7-الاختبارات المستخدمة
45	8-حدود الدراسة
46	9-الوسائل الاحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
47	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة
47	1-1 نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الضابطة و التجريبية
50	1-2 نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة
53	1-3 نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية
56	1-4 نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية
59	2-مناقشة نتائج الفرضيات
59	1-2 مناقشة نتائج الفرضية الاولى
60	2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
61	2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
63	1- استنتاجات عامة
63	2- اقتراحات والتوصيات
63	3-الآفاق المستقبلية للدراسة
	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
	5- الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
45	معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة	01
47	دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتي الضابطة والتجريبية في صفة القوة	02
48	دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	03
49	دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضبطة والتجريبية في صفة المرونة	04
50	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة الضابطة في صفة القوة	05
51	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة الضابطة في صفة الرشاقة	06
52	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة الضابطة في صفة المرونة	07
53	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة التجريبية في صفة القوة	08
54	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة التجريبية في صفة الرشاقة	09
55	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة التجريبية في صفة المرونة	10
56	دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	11
57	دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	12
58	دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	13

فهرس الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
42	اختبار الوثب العريض من الثبات	01
43	اختبار الجري المتعرج لي فليشمان	02
44	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	03
47	النتائج القبيلة للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة القوة	04
48	النتائج القبيلة للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة الرشاقة	05
49	النتائج القبيلة للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة المرونة	06
50	النتائج القبيلة والبعدي للينة الضابطة في صفة القوة	07
51	النتائج القبيلة والبعدي للينة الضابطة في صفة الرشاقة	08
52	النتائج القبيلة والبعدي للينة الضابطة في صفة المرونة	09
53	النتائج القبيلة والبعدي للينة التجريبية في صفة القوة	10
54	النتائج القبيلة والبعدي للينة التجريبية في صفة الرشاقة	11
55	النتائج القبيلة والبعدي للينة التجريبية في صفة المرونة	12
56	النتائج البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة القوة	13
57	النتائج البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة الرشاقة	14
58	النتائج البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة المرونة	15

مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من اجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا "البرازيل" و "الأرجنتين" و "الكاميرون" و "كوت ديفوار" و "غانا".....الخ.

حيث قال رئيس نادي برادفورد السابق " ستافورد هيجينبوتم " : " كرة القدم هي الأوبرا التي يعزفها البشر جميعا "لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزال الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويجية وترفيهية والبعض الأخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة غلا دليل على أنها اكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية.

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمّل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة "الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر

اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة". (أمر الله أحمد البساطي. 1990. ص: 21).

ومن بين اهم الصفات البدنية القاعدية للاعب كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفات القوة, الرشاقة, المرونة, التي لا تظهر نتائجها إلا اذا تم اخضاعها لعمل جاد على مستوى الاصناف الشبانية وصلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول الى الاهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية, وبرامج تدريبية مبنية على اساس علمية للوصول الى الاهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية, وبرامج تدريبية للألعاب الصغيرة المبنية على الاسس العلمية, اثناء مرحلة التدريب والتهيئة, وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هذه الصفات (قوة, رشاقة, مرونة) لبنين مدى تأثير برنامج الالعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية (قوة, الرشاقة والمرونة) للرفع من المستوى الادائي للاعب كرة القدم صنف اشبال, معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول " اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية قوة. رشاقة. مرونة في رياضة كرة القدم ". حيث قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشاهدة والذي تطرقنا فيه الى متغيري الدراسة:

1-الصفات البدنية 2-الالعاب الصغيرة. كرة القدم.

الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة: الذي تطرقنا فيه الى الكلمات الدالة في الدراسة واشكالية الدراسة

وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وكذلك فرضيات الدراسة.

أما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه الى ما يلي:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة: ويتضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع

في الدراسة ومجتمع الدراسة وادوات جمع البيانات والمعلومات وكذلك اجراء تطبيق ميداني للأداة والأساليب الاحصائية.

الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج: حيث قمنا بجمع المعلومات في الجداول الاحصائية عن طريق تحويل

المعلومات النظرية الى معلومات كمية وقمنا بتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة

وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الخامس: يحتوي على الاستنتاجات العامة والاقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة.

1- الألعاب الصغيرة**1-1. تعريف الألعاب الصغيرة:**

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

"هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (أنور الخلوي، 1994، ط3، ص171).

"مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة

والألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.

. وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى

الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين .(وديع فرح الدين مرجع سبق ذكره، ص294'293).

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي(حنفي محمود مختار، ص136، 135).

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.

1-2 أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للرياضي من اجل تكوين ذاكرة حركية للاعب في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .

- تحسين الأداء المهاري للاعبين .

- تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ

- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس اللاعبين .

- اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤوليةالخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة .

1-3 خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأيّة اشتراطات أو قواعد دولية
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة

1-4 . علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للاعب وخاصة مرحلة (15-17) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتدريب الرياضي مهاريا حيث يمتاز اللاعب بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للرياضيين لتطوير قدراتهم الحركية

كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين. الخ (قري عبد الغاني واخرون, 2004, ص41).

كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة .. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة. (رحموني الجيلالي وأخرون, 1997, ص31).

1-5 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

- . يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :
- . فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- . أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- . مراعاة قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بلاعب تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- . مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التدريبي.
- . عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- . إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.
- . العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها .
- . مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين.

1-6 . تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

- إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريب المباشرة بهذا التوالي:
- تدريب ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- ترمينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات اللاعبين مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرّب لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريب لهذه المراحل المتتالية السابقة .

1-7 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى اللاعبين ويجب على المدرب أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج الميدان ودخلها على حد السواء.

1-8. الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص42).

2- البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية :

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب توفر كافة البيانات و المعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية ، علمية أو نظرية . ففي النواحي النظرية فإن الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها ، وكذا كل ما يتعلق بأوضاع وظروف المباريات و الفرق المنافسة ، كما تشمل نواحي القياس و التقويم و الاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل وفي النواحي العلمية توضح الخطة ، وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت و الحمل عبر مراحل و فترات الخطة السنوية :

❖ فترة الإعداد

❖ فترة المنافسات

❖ الفترة الانتقالية .

2-1- فترة الإعداد :

تعتبر أهم فترة من فترات الخطة التدريبية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية ، و الفوز في المباريات ، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني ، فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء

المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطيطة ،وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية الخلقية لدى اللاعب (Belik Abdenjem:)
19 p (l'entraienment sportif .Algerie 1989).

وتدوم فترة الإعداد من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي ،وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى مراحل هي :

2-1-1-1 مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70% إلى 80% من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ،وأیضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2 إلى 3 أسابيع ويجرى التدريب من 3 إلى 5 حصص أسبوعيا لفئات الناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات و الألعاب الشبه رياضية (د مفتي إبراهيم حماد : 1994 ص 38).

2-1-2 فترة الإعداد الخاص :

يهدف التدريب في هذه المرحلة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد : فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي ،بينما يوجه الإعداد العام ليشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها خلال فترة الإعداد العام ، وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا ،لذا يحدث تغير - خلال هذه الفترة - في وسائل التدريب و ديناميكية الأحمال التدريبية .

أما بالنسبة للإعداد المهاري و الخططي فيتم التركيز للوصول إلى آلية في الأداء ووضعتها في خدمة الخطط الفردية و الجماعية و الفريق ككل لضمان حسن تنفيذها ، أما في الإعداد النفسي يسعى المدرب إلى تهيئة اللاعب لتغلب على الصعوبات النفسية، لذا تزداد أهمية تمرينات المنافسة في هذه الفترة وكذا التمرينات المشابهة للفترة الموالية وهي فترة المنافسة (د كمال درويش وآخرون .1998 ص 101).

2-1-3 فترة ما قبل المنافسة :

تهدف هذه المرحلة إلى ما يلي :

- الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية .
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق و المواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب / اللاعبة في المنافسات الرسمية .
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي و الخلقية (.د. مفتي إبراهيم حماد 1994 ص 270).

2-2 فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة من التدريب إلى محاولة الوقاية وصيانة المستوى الذي وصل إليه الرياضي على شكل ظروف مختلفة تؤدي إلى إتقان فن الأداء الحركي واكتساب قدرات خاصة و التقدم إلى أعلى مستوى من التطور ، وتميز فترة المنافسات في عدم تعلم حركات جديدة حيث تعد هذه الفترة تطبيقا لما تم اكتسابه خلال الفترات السابقة وهذا ما

يحصل جراء اشتراك الرياضي في السباقات التي تلعب دورًا فعالاً في تحقيق الارتقاء بالتدريب الرياضي وتطوير الخصائص و السمات الخلقية و التربوية وتطوير فن الأداء الحركي و (د. قاسم حسن حسين . 1998 ، ص 172).

2-3- الفترة الانتقالية:

تعد هذه الفترة فترة استشفائية وتقويمية "وهي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي ، وتنتهي بأول وحدة تدريبية (جرعة تدريبية) في فترة الإعداد للموسم التالي " .

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية والتقويمية إلى ما يلي :

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهارى و الخططي .

- إنعاش الحالة النفسية للاعب / اللاعبة بخفض التوتر وتقليل الشعور بالفشل إذا ما تطلب الأمر ذلك ورفع الروح المعنوية .

- إجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة و مستوى اللاعب / اللاعبة .

- التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت .

3- عناصر اللياقة البدنية:

يقسمها* لارسون ويوكيم* إلى عشرة عناصر كما يلي:

1-مقاومة المرض.2-المرونة.

3-الجلد الدوري التنفسي.4-الرشاقة.

5-التوازن.6-القدرة.

7-السرعة.8-التوافق.

9-الدقة.10-القوة العضلية والجلد العضلي .

ويقسمها فليشمانا إلى أربع مكونات كما يلي:

1-القوة العضلية.2-المرونة والسرعة.

3-التوازن.4-التوافق.(عبد المقصود، 1997:183).

وتقسم من حيث كفاءة الأداء الحركي على النحو التالي:

1-الرشاقة. Agility

2-السرعة. Speed

3-التوازن. Balance

4-التوافق. Coordination

5-سرعة رد الفعل. Reaction Time

وبعد التحليل الدقيق لاختلاف الآراء حول هذه القضية توصلنا إلى شبه اتفاق بين كلا من *لارسون* و*فليشمانا* و*هارسون كلارك* و*هارا* (المدرسة الألمانية) و*السيد عبد المقصود* و*عصام عبد الخالق* و*محمد صبحي حسنين* والمدرسة السوفيتية على أن عناصر اللياقة البدنية وهي كالآتي:

1-القوة العضلية..Strength

2-التحمل..Endurance

3-السرعة..Speed

4-المرونة..Flexibility

5-الرشاقة..Agility

6-التوازن..Balance.(عبد الخالق، 2003: 124).

وقد تناول الباحث في دراسته أهم هذه العناصر التي أشار إليها محمد صبحي حسنين، تقتصر دراستنا على هذه العناصر وهي:

1-القوة.2-التحمل.

3-السرعة.4-المرونة.5-الرشاقة.

1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات ومراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية، فهي الأساس في الأداء البدني فإن لم تكن فلا اقل من أنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية.(معاني، 1998، 17).

1-1.تعريف القوة:

ويعرفها *محمد حسن علاوي* بأنها «القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها». (علاوي، 1994، 91).

وأيضاً هي قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها".

وتعرف بأنها: "هي قدرة بدنية أساسية لا يمكن مشاهدتها ولكن وصفها والشعور بها ولها مقدار واتجاه ونقطة تأثير".

وأشار *عصام عبد الخالق* كما عرفها *محمد عثمان* عن *هارا* بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على

مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم. (الخالق، 2003، ص129).

وذكر السيد *عبد المقصود* نقلاً عن *ستيلر* 1973* بأنها "إمكانية العضلات أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية".

وكما أشار إليها كلا من *قاسم حسن ومحمد حسن علاوي* و*أبو العلاء عبد الفتاح* بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية. (قاسم حسين حسين، 1998، ص325).

1-2. أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.
 - تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي.
 - تعتبر محددًا هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.
- ويشير ماتيويز إلى أن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية، وهي أيضاً أحد وسائل العلاج من التشوهات البدنية.

1-3. تقسيمات القوة العضلية:

يقسمها *فليشمانا* (1964) إلى:

- 1- قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic stretch
 - 2- قوة ثابتة (إستاتيكية) Static strength
 - 3- قوة متفجرة (إنطلاقية) Explosive strength
- ويقسمها *جاكسون* (1971) إلى:
- 1- قوة عظمى Maximum strength
 - 2- قوة متفجرة Explosive strength
 - 3- قوة ثابتة (إستاتيكية) Static strength
 - 4- قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic strength
 - 5- تحمل القوة Stamina endurance strength

لقد تناول الكثير من الباحثين والمختصين تقسيم أشكال القوة العضلية إذا اختلف الكثير منهم على مختلف اختصاصاتهم في تقسيم وتوزيع أشكال القوة العضلية ولهذا تطرقنا إلى أهمها فقد قسمها الكثير من الباحثين إلى ثلاثة أشكال وهي:

1- القوة القصوى. 2- القوة المميزة بالسرعة.

3- تحمل القوة. (ريسان، 1995: 591).

1-3-1. القوة القصوى أو العظمى:

ويعرفها *محمد إبراهيم شحاته* بأنها "هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي. (شحاته، 2003، ص205).

وأشار إليها* طلحة حسام الدين*، نقلا عن* احمد خاطر وعلي أليك*(1980م) بأنها "أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي أيزو متري ثابت" وتعرف بأنها "مقدار ما يمكن أن تنتجه العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة".

وتقاس هذه القوة من خلال أجهزة القياس الدينامومترية المختلفة كما يلي:

- قياس قوة القبضة (بجهاز ألمان و متر أو الدينامو متر).

- قياس قوة عضلات الرجلين بجهاز الدينامو متر.

- قياس عضلات الظهر بجهاز الدينامو متر.

- قياس العضلات المختلفة بأجهزة الدينامو متر متعدد القياسات.

1-3-2. خصائص القوة القصوى:

1. يكون الانقباض الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

3. زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1،15،1 ثانية.

1-3-3. كيفية تطوير القوة القصوى:

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الأثقال، وهنا يجب أن نشير إلى أنه لاكتساب القوة العضلية القصوى المطلوبة

فإنه من الأهمية إن يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (70-80) من أقصى ثقل يستطيع اللاعب قهره أي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة.

ويجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة العظمي.

* أن تعطي الجرعات الخاصة بها فارق (48) ساعة بين الجرعة والأخرى.

* أن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة.

* أن تعطي خلال تكرار المجموعة المختلفة تمارين مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل.

* لا يبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمارين تحمل القوة (ابو زيد، 2005، ص296).

1-3-4. القوة المميزة بالسرعة:

ويعرفها* محمد شحاتة* بأنها "هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية عالية".

وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعه، وهناك تكون مقدار القوة أقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جدا حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة، ومن أمثلها الجري السريع.

وينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ارتباط القوة في السرعة تساوي القوة المميزة بالسرعة والتي يسميها

الكثير من المختصين في المجال الرياضي power أي القدرة كمصطلح فيزيقي.

ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنا.

1-3-4-1. خصائص القوة المميزة بالسرعة:

1. الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقبل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

3. يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

1-3-4-2. كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن التدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق أداء العمل المطلوب نفسه تقريبا مع حمل ثقل أو جر ثقل غير كبير وتكرار أداء الحركات بسرعة. فالضمور العضلي يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض. (ابو زيد، 2005، ص297).

1-3-2. تحمل القوة العضلية:

ويعرفها *محمد إبراهيم شحاتة* بأنها "هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة".

وتعرف أيضا بأنها "قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة".

ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو

الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (شحاتة، 2003، ص297).

ويعرفها *قاسم حسن حسين* بأنها "قدرة الجسم وأجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب أثناء المجهود

المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء (النسي) فيه وبعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية" وهي "مقدرة الفرد على

الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة. (حسين، 1998، ص20).

1-2-3-1. خصائص تحمل القوة العضلية:.

1. الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقبل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسعة.

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.

3. الانقباض العضلي يكون مستمر ولزمن يتراوح ما بين (45) ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

1-4. أشكال القوة العضلية:

- القوة الانفجارية: هي القدرة على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن، وبناء على ذلك فإنه بالنسبة

إلى تكرار ذلك فإنه من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع اللاعب فيها قوته، ومن أمثلة ذلك الوثب المتكرر، حيث

يقصد بها استخدام القوة بأقل زمن ممكن لإنتاج الحركة، وتنقسم إلى:

- *التضخم العضلي: هو زيادة في مقطع العضلة يؤدي إلى زيادة في حجمها.
- *الضمور العضلي: يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة بالمرض.
- القوة العضلية النسبية: هي "القدرة التي يتمكن أن يخرجها الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه".

1-5- أهداف القوة العضلية:

- * زيادة الكتلة العضلية النشيطة.
 - * تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العظمي.
 - * تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن مثل السرعة والمرونة والتوافق.
 - * رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين.
- (عبد الفتاح، 1997، ص 97).

2- التحمل Endurance:

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد.

ويعتبر مصطلح التحمل من المصطلحات الشائع استخدامها في مجالات الحياة المختلفة، فقد يتحلى الفرد بتحمل أعباء الحياة، أما التحمل في المجالات الرياضية فيعني الجهد الدوري التنفسي، وهو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا فسيولوجيا هاما بين العناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، وله ارتباط كبير بتلك القدرات، سواء ارتباطه بعنصري القوة السرعة، كصفتين هامتين تلعبان دورا كبيرا في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل الفعاليات والألعاب الرياضية وذلك بنسب متفاوتة والتي تظهر أهميته لكل منها. (عبد الخالق، 2003، ص 148).

2-1. تعريف التحمل:

يعرفها *عماد الدين* بأنها "القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة"

ويعرفها *عصام عبد الخالق* أيضا "بمقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته" أن يفهم على "قدرة الفرد في الاستمرار الأداء نشاط بدني لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الإنجاز.

وتعرف أيضا "بأنها مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية". (عبد الخالق، 2003، ص 149).

2-2. أهمية التحمل:

- التحمل هام لعديد من الرياضات كما يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. ويمكن أن ينظر إلى أهمية التحمل لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد كما يلي :
1. خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين.
 2. زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم.
 3. كفاءة أعلى امتصاص أكسيجين في العمل عند ظهور التعب (الدين الأكسيجيني).
 4. انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلى والكبد.

2-3. أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

1. التحمل العام.
2. التحمل الخاص.

التحمل الهوائي **Aerobic**

التحمل اللاهوائي **Anaerobic**

2-3-1. التحمل العام:

يعرف **عماد الدين عباس** بأنه "المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة". (أبو زيد، 2003، ص258).

ويعرفه ***أبو العلا احمد عبد الفاتح*** أيضاً بأنه "المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي". (عبد الفاتح، 1997، ص162).

وهي أيضاً "هو مقدار اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية" التعرف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

أن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص، وأن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.

2-3-1-1. تنمية التحمل العام:

التحمل صفة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها، ولذا يجب أن يبادر المدربون بتنمية هذا العنصر ومنذ سنوات التدريب الأولى للناشئين، كصفة بدنية عامة يجب تنميتها لتأخير التعب حيث يؤثر التعب تأثير سلبي على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث يؤثر التعب تأثير سلبي على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث نشاهد ذلك في مجال الألعاب المختلفة كالقدم والسلة والطائرة واليد... هذا بالإضافة إلى الفعاليات الرياضية الأخرى. (عبد الفاتح، 1997، ص162).

تهدف تنمية التحمل إلى تحقيق هدفين أساسيين أحدهما-النجاح في تحقيق التدريجي تحمل التدريب والهدف الآخر هو رفع مستوى التحمل العام لانتقال تأثيره إلى نوع النشاط الرياضي التخصصي .
وبناء على المفهوم السابق ذكره بأنه التحمل العام لا يعتبر مجرد قدرة على الأداء بشدة معتدلة لفترة طويلة ولكنه القدرة على مواجهة التعب سواء كانت طبيعية تتطلب فترة طويلة أو فترة قصيرة أو قدرات لا هوائية أو قدرات هوائية، وبناء على هذا المفهوم فإننا حينما نناقش موضوع تنمية التحمل لن يقتصر المناقشة فقط على التحمل اللاهوائي وحده أو على نوع معين من التحمل، ولكننا يجب أن نتعرض لمناقشة كافة المتطلبات الفسيولوجية لتنمية التحمل بكافة أنواعه، لأن ما يحدد نوعية التحمل العام هو طبيعة النشاط الرياضي التخصصي وأن ما قد يعتبر تحملاً خاصاً في نوع معين من الأنشطة قد يعتبر تحملاً عاماً للأنشطة أخرى.

2-3-2- التحمل الخاص:

ويعرف *محمد صبحي وأحمد كسري* نقلاً عن *داتشوف* بكونه "مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد. (صبحي، أحمد كسري، ص196).
فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخطوية للعبة استعداداً لفترة المباريات. (أبو العلاء، إبراهيم شعلان، 1994، ص367).
ويعرف أيضاً بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء".

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة لأخرى، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابت في البعض الآخر، كما يختلف طبقاً للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيرها.
وينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

- تحمل الأداء:

يعرف بأنه "المقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

-تحمل السرعة:

ويعرفها *محمد صبحي وأحمد كسري* بأنها "تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة. (صبحي، أحمد كسري، ص75).
وتعرف أيضاً بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

2-3-3. تحمل نظام إنتاج الطاقة:

- **التحمل الهوائي:** يعرف التحمل بأنه "المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين".
- **التحمل اللاهوائي:** وعرفها *عمرو بدران* بأنه "المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية دون استخدام الأكسجين".
- **التحمل الدوري التنفسي:** يعتمد أساسا على مد الخلايا بالأكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزا على اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة وسلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.
- ويعرفه *عصام عبد الخالق* بأنه "مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة، ولفترات طويلة نسبيا والتي تطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط". (عبد الخالق، 1990، 149).
- ويتميز الفرد اللائق بدنيا من حيث التحمل الدوري التنفسي بما يلي:
 1. كميات كبيرة من دفعات الدم، ولهذا يمكن حمل أكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية كما يستطيع أن يخلصها من الفضلات.
 2. تقلل من التعب البدني لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي واليومي.
 3. أقل سرعة في النبض.
 4. الإقلال من الإصابة بأمراض القلب.
 5. مساحة أكبر لسطح الرئتين للسماح باستيعاب كمية كبيرة من الأكسجين.

2-3-3-1- تنمية التحمل الهوائي:

اعتبارات عامة في تنمية التحمل الهوائي:

- 1- التحمل الهوائي هو القاعدة الأساسية للتحمل الهوائي.
 - 2- يؤدي التحمل الهوائي إلي تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة ويقلل احتمالات الإصابة .
 - 3- بمساعدة التحمل الهوائي للاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلف، كما في إطالة فترة الأداء قبل أن يحل عليهم التعب.
 - 4- لأن التحمل الهوائي يقاوم التعب فإنه يأخذه وقتا أطول في التنمية من التحمل اللاهوائي للوصول إلى التحمل الزائد.
- يرتبط التحمل الهوائي بالحد الأقصى لاستهلاك لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه فزيادة استهلاك الأكسجين تعكس بشكل مباشر كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة.

3. السرعة:

السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي تربط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي. وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة، ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة. وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاط المختلفة من ألعاب القوى والسباحة والمنازلات والدراجات والألعاب المنظمة. وتعتبر السرعة من المكونات اللياقة البدنية وأيضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية. (عبد الخالق، 1990، ص 149).

ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. (علاوي 1994، ص 151).

3-1. تعريف السرعة:

ويعرفها *محمد صبحي وأحمد كسري* نقلا عن *لارسون ويو كم* بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن. ويعرفها *هارا* "بأنها أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط "وتعرف السرعة بأنها "قدرة الفرد على أداء حركة معينة في اقصر فترة زمنية ممكنة". ويمكن تعريفها "المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن". وتعرف أيضا بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن. (عبد الخالق، 1990، ص 149).

3-2- أهمية السرعة:

1- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

2- وتعتبر السرعة أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

3-3- أنواع أو أشكال السرعة:

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، وهي تنقسم عادة إلى ثلاثة أشكال:

- سرعة الانتقال: والتي تتمثل في تكرار أداء حركات مماثلة للانتقال من مكان إلى آخر (المسافة صغيرة نسبيا تصل في الجري من 10-50م).

- سرعة الحركة: والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة.

-سرعة الاستجابة:تعرف بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن".

ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي.(أبو زيد، 2003،ص260).

3-4- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها :

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود 20 مترا على وجه التقريب وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع أو من غير سرعة الجري واتجاهه بما يلاءم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على مايلي:

- مستوى القوة المميزة للعب.
 - فعالية الفاعلات العصبية أي خصائص الجلة العصبية.
 - مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة)وقدرة هذه العضلات على الارتخاء.
 - القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.
- وانطلاقا من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية لتنمية سرعة اللاعب آدا "الطريقة الفترية أكثر ملائمة من غيرها لأنها تضمن سرعة العودة غالى الحالة الطبيعية الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة " القاعدة هي أن تعطي فترة ل راحة 4 دقائق بعد كل مرة لجري مسافة 20متر وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة لجري مسافة 10و20 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى (مجلة كركوك لدراسات الإنسانية، 2012 ص 4). ويشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإرادية قدرام لمكان ولضمان ذلك يفصل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق احد اللاعبين فإما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف زميله بان يلحق به.

وفيما يخص توزيع المهام التدريبي فينبغي أن تكون السرعة في اليوم الأول والثاني بعد الاستراحة على أن تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول من 30الى 40 دقيقة علما أن تنمية السرعة تشتت انعدام التعب فيما إن كان الهدف لرفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب أن تزيد مسافة الجري عن 30 متر وتكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع و تمارين جري سرعات متغيرة لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علما بان مركز ثقل جسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبيا وفي حالات معينة قد

يكون ضرورياً أن يعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة اللاعب من خلال تحسين تكنيك الجري إلى أن يكون مشابهاً تماماً لتكنيك جري العداء في ألعاب القوى وهذا ابتداءً من 23-24 سنة لعمر اللاعب فصاعداً يكون الهدف من تدريبه على السرعة في مثل هذه الأعمار هو الحفاظ على مستوى السرعة

● إن التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي :

- تحريك مفاصل القدمين
- الجري مع رفع الركبتين إلى مستوى أفقي تقريباً
- الخطوات العملاقة
- الجري السريع في نفس المكان

● وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة :

- جري تسارع لمسافة 20-100 م
- الجري السريع لمسافة أقصاها 20 متر بعد البدء الطائر

- الجري مع تغيير الاتجاه والسرعة (مجلة كركوك للدراسات الإنسانية، 2012، ص 4-5).

4 المرونة: Flexibility.

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصة يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها. والمرونة في مجال الكائنات الحية كالإنسان مثلاً فتستخدم كمصطلح متعدد المعاني والأغراض، فقد ينظر إليه كإمكانية في مرونة الفكر.

أما المرونة في مجال التدريب الرياضي تعرف بأبسط صورها "بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل". (أبو زيد، 2003، ص 265).

وتعتبر المرونة أساساً لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي فإن ذلك يعرف بالمرونة القسرية.

وقد يستخدم المدربون ذوي الخبرة بعض تمارين الإطالة المختلفة لأهميتها وتأثيرها الإيجابي على إعادة إستشفاء عضلات اللاعبين أثناء المباريات أو أثناء المنافسات الرياضية.

4-1-تعريف المرونة:

ويعرفها*عصام عبد الخالق* بأنها "هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين "ويمكن تعريفها "كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى.(عصام عبد الخالق، 2003،ص 175).

ويعرفها *محمد صبحي وأحمد كسري* نقلا عن *زاتسيوريسكي* "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع". (عصام عبد الخالق، 2003،ص 173).

ويعرفها أيضا بكونها "مدي الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل".

4-2-أهمية المرونة:

1-تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.

2-تسهيم في الاقتصاد في الطاقة والإقلاع من زمن الأداء.

3-المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.

4-لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلاع من احتمال التقلص العضلي.

5-تسهيم في استعادة الشفاء.

6-تعمل على التقليل من الألم العضلي.

4-3-تقسيمات المرونة:

بالنسبة للمجال التخصصي: مرونة خاصة بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل:

أ- مرونة إيجابية.

- مرونة قصريه.

بالنسبة للعمل العضلي:

- مرونة ديناميكية.

ب- مرونة إستاتيكية.

فيما يلي تعريف كل نوع:

- المرونة العامة: "إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية".

- المرونة الخاصة: "المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي".

المرونة القسرية: "هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية".

-المرونة الديناميكية: "قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل.

- المرونة الاستاتيكية:المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه".

فائض المرونة "فرق الزاوية أو المسافة بين المدى الحركي الإيجابي والسلبي.(شحاته،2003،ص297).

5- الرشاقة: Agility

وتعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، ولما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة.

على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق.

والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية. (أبو زيد، 2003، ص272، 273).

5-1- تعريف الرشاقة:

ويعرفها عصام عبد الخالق بأن الرشاقة هي "القدرة على سرعة التحكم في أداء، حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي. (عصام عبد الخالق 2003، ص179).

ويعرفها آخر "القدرة على أداء حركات ناجحة اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة".

وعرفها* السيد عبد المقصود* عن* هيرتز* بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم

الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة". (أبو زيد، 2003، ص280).

وقد أاتفق كلا من* بيوكر ولارسون ويوكم* في أن الرشاقة تعني "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء "

ويقتصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على "قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم".

ويرى* محمد حسن علاوي* أن الرشاقة هي "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل

أجزاء جسمه أو بجزء معين. (محمد حسن علاوي، 1994، ص200، 201).

بينما ينظر إلى كلمة البراعة غلى أنها لفظ مرادف إلى حد كبير لكلمة الرشاقة، ونود، أن ننوه إلى البراعة لاتطابق

الرشاقة تماما، بل أنها تعتبر مستوى متميز منها ولو أن التطوير الخاص بكل من الرشاقة والبراعة يتم بشكل مندمج، ومن المرجح أن المستوى العالي من البراعة الخاصة هو نتاج التراكمات الحركية المكتسبة من خلال الممارسة في الصغر للأنشطة الرياضية العديدة والمتنوعة.

5-2- أقسام الرشاقة:

أ- الرشاقة العامة: "مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة".

ب- الرشاقة الخاصة: "إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة.

4- كرة القدم :

4-1 تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (رقيب) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي ستحدث عنها تسمى (SOCCER). (روجي جميل، 1986، ص5).

- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان: ، 1998، ص9).

4-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

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

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

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جارنز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدى وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الديمقراطي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق ديمقراطي كانت رمية التماس بكلي اليدين .

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها . (موقف مجيد المولي ، 1999 ، ص 09).

3-4 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

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

(موقف مجيد المولي ، مرجع سابق ، ص 09).

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

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

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

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .

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

1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل .

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .

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

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم .

1963 . أول دورة باسم كأس العرب . (حسن عبد الجواد، 1998 ، ص 16).

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

- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال .
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .
- 1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك .
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .
- 1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا .
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا .

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

4-4 كرة القدم في الجزائر :

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

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

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

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كرمو ، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان "مهند معوش" أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية . (بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني ، 1997 ، ص 46 ، 47) .

4-5 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية . (حسن أحمد الشافعي ، 1998 ، ص 23) . ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاحه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة .

4-5-1 الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

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

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص .(أمر الله أحمد البساطي ، 1990 ، ص 70).

4-5-2 الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

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

4-5-3 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

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

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات . (أمر الله أحمد البساطي ، 1999 ، ص 63).

4-6 صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة ، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبين كرة القدم ، وهي الفنية والخططية والنفسية والبدنية .

واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في احدي تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق اللعب للاعبين للمباريات فإن تحليل كان معتمدا على رصيد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة .(موفق مجيد المولى، 1999، ص 62).

4-6-1 الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينها الجسماني ولكن اعتقدنا بان الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا ندهش إذا شهدنا

مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل الأسلوب لتحقيق من ان معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل النقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (محمد رفعت ،1999،ص99).

4-6-2 الصفات الفزيولوجية :

تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك النفسية الاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الاقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلي ما يلي:

- القابلية على الأداء بالشدة العالية.

- القابلية على الأداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج القوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن وصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذا العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق صفات الحسية ولكي تحسن كفاءتها .

عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات ، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم ، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين .(موفق مجيد المولى ،1999،ص62).

4-7 أهداف كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة

القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.

- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.

— الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
 — تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب. (مناهج التربية البدنية، 1984، ص29).

5 - الدراسات السابقة والمشابهة :

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة أو المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث إتباعها وتحليلها وملاحظتها بدقة لتدعيم وإثراء البحث والمقاربة بين هذه الدراسات والبحث ويتعمق فيها قدر المستطاع ومن أهم هذه الدراسات السابقة والمتشابهة لهذا الموضوع هي :

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

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

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

الفرضيات: كانت كالآتي:

● وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية

متغيرات البحث.

● وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

منهج البحث: إن مشكلة البحث هي التي تحدد استخدام المنهج العلمي لحلها، حيث تم استخدام المنهج

التجريبي كونه انسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث

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

2- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، (دار بن حزم، بد ون طبعة، بيروت، لبنان، 1986).

— عينة البحث: تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي الحسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم

2003-2004 حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعبا تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (4) وتم تقسيم العينة (36) لاعبا إلى مجموعتين.

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

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

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

- أهداف الدراسة:

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

17 سنة بكرة القدم.

2. تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

- النتائج:

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

القدم:

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

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

هناك فروق ذات دالة إحصائية عند نسبة خطأ (0.05) في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في جميع عناصر القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

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

هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في

جميع عناصر القدرة البدنية وهي على التوالي (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة المميزة

بالسرعة).

❖ الدراسة الثانية: دراسة "إسماعيل عبد زيد عاشور" مذكرة لنيل شهادة الماجستير، دراسة ميدانية لطلبة فرع

التربية الرياضية (صنف ثاني) في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، العراق، سنة 2006/2005، مجلة علوم الرياضة العدد الأول 2009.

الفرضيات:

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

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه أدق البحوث للوصول إلى معرفة النتائج، كما تم استخدام الباحث العينة

بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية-جامعة المستنصرية-وذلك

كون مادة كرة القدم هب إحدى المفردات للفصل الدراسي الثالث. وبلغت العينة (27) طالب بعد إن استبعد ثلاثة لاعبين وذلك لتأجيلهم للعام الدراسي 2002-2003 وكانت نسبت العينة 90% من المجموع الأصلي، وكان متوسط أعمار الطلبة بين 20-21 سنة.

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

هدف البحث:

معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

النتائج المتوصل إليها

إن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل.

البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

❖ **الدراسة الثالثة:** دراسة كل من عبد الله رمضان و مختار الصديق عبد الحق مذكرة بعنوان (أثر برنامج

مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية، مذكرة لغرض نيل شهادة الليسانس، بحث تجريبي اجريه على تلاميذ (9 - 12) سنة ذكور في مدرستي عدل 1 وعدل 2 بمدينة وهران، الجزائر، سنة 2006 / 2007

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

أهداف الدراسة:

التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية

الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

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

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

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي

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

العينة التجريبية: تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة

يدرسون بالمدرسة الابتدائية عدل (2) بولاية وهران.

العينة الضابطة: وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة

الابتدائية عدل (1) بولاية وهران.

النتائج المتوصل إليها : على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، ان للبرنامج التدريبي اثر على متغيرات

الدراسة .

❖ **الدراسة الرابعة:** دراسة إيمان حسن 2001 رسالة ماجستير وكانت تحت عنوان "تأثير منهج تدريبي

مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي".

وتهدف الدراسة إلى:

- إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة والمرونة للاعبات الجمناستيك الإيقاعي للنشئات.

- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي على 10 من اللاعبات الناشئات في الجمباز الإيقاعي، حيث تم إختيار العينة

كمجموعة واحدة ، ثم تقسيمه إلى 5 لاعبات مجموعة ضابطة و 5 لاعبات مجموعة تجريبية، وقد استخدمت الباحثة 5 اختبارات بدنية و 5 اختبارات مهارية.

وبعد تطبيق البرنامج المقترح هرت النتائج التالية:

● أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة والمرونة بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبارات البعدية.

● ساهم المنهج التدريبي المقترح إيجابيا في تطوير مهارات الجمناستيك الإيقاعي قيد البحث من خلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج التقييمين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

● وجود فروق إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسة الخامسة: دراسة رائد فائق قاسم حسين، مذكرة لغرض نيل شهادة الماجستير بعنوان " اثر برنامج

تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" في محافظة نابلس ،سنة 2011.

- **هدف البحث:** هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع ،وبواقع ثلاثة

وحدة تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة ، القوة ،المرونة ،الرشاقة ،التحمل العام) وعلى

العناصر المهارية (السيطرة على الكرة ، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في

المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة الدراسة وصولا لتحقيق أهداف الدراسة،

وتم إجراء (5) اختبارات بدنية و (5) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدى، القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج

التدريبي المقترح والقياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم استخدام برنامج .لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة لإحصائية SPSS

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي.

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

- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة أن العلاقة بين الدراسات ببعضها البعض والدراسة الحالية حيث تركزت كافة الدراسات على الاختبارات لقياس الخصائص البدنية لتطوير إما صفات القوة، الرشاقة، المرونة معا أو كل صفة على حدى، وكذلك اتفقت في النقاط التالية:

من حيث العنوان:

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا ان محورهم يدور حول تطوير صفات القوة، الرشاقة، المرونة عند الرياضيين .

من حيث المنهج:

هناك 5 دراسات استعملت المنهج التجريبي .

من حيث الادوات:

استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية كل حسب نوع الدراسة .

الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة:

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

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته.
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث .
- استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- اختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية استخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث .
- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة .

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1 البرنامج التدريبي:

أ-التعريف اللغوي: جمع برامج ومنهج موضوع أو خطة مرسومة لغرض ما :- أعدّ برنامج الانتخابيّ ، - برنامج تطوير التعليم / المرافق، تُنشر برامج الإذاعة والتلفزيون في الصحف، برنامج سياسي، برنامج الحفل : قائمة بوقائع العرض ، ومعلومات ذات صلة بالموضوع المعروض - برنامج تقييم : مجموع المعلومات اللازمة والمدونة لتمكين عقل إلكتروني من تأدية عمله ، - برنامج منوعات : بثّ إذاعيّ أو عرض تلفزيونيّ لموضوعات فنيّة متفرقة .(معجم اللغة العربية المعاصر، 2008، ص196).

ب-التعريف الاصطلاحي: هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى،2010).

ج-التعريف الإجرائي: هو برنامج تدريبي يسعى فيه الباحث لتحقيق فرضيات الدراسة.

1-2 الالعب الصغيرة:

أ-التعريف الاصطلاحي: عرفها عطيات محمد خطاب على أنها تلك التمارين التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها .

ويعرفها دوبلر على أنها مجموعة من الحركات أو الفعاليات المتبعة من فكرة ومهمة اللعب المحددة لتطوير القدرات البدنية والعقلية والذهنية بطريقة نشطة ومريحة. (اخلف عبد النور،1995- 17).

ب-التعريف الاجرائي: هي عبارة عن تمارين بسيطة التنظيم تطبق في مساحات مصغرة ومحددة، ويشترط فيها أكثر من لاعب في وقت زمني معين لغرض التنافس، وتخضع لقواعد مسيرة من المدرب، ولا تقتصر على سن او مستوى تدريبي .

1-3،تعريف القوة:

أ-ويعرفها *محمد حسن علاوي* بأنها «القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (علاوي، 1994، ص91).

ب-التعريف الاجرائي للقوة :

هي القدرة أو القوة التي تستطيع العضلة أن تنتجها ضد مقاومة لأقصى اطار ارادي.

1-4تعريف المرونة:

أ-يعرفها كل من هاري وفراي انها القدرة والصفة التي يمتلكها الرياضي لا مكانية تأدية الحركات لا وسع مدلى ممكن دون مساعدة أي طرف آخر أو تحت تأثير عوامل مساعدة من قوى خارجية .(محميدات رشيد،2016،ص160).

ب-التعريف الاجرائي للمرونة:

هي قدرة الانسان على تعلم الحركات وممارستها بالشكل الصحيح وتعمل كذلك على التأثير على الوقت الازم لأداء الحركات بحيث تقوم بتقليله هو والجهد المبذول ولا يعرض اللاعب للتعب بسهولة ويمكن اكتساب المرونة من خلال التدريب المستمر .

1-5تعريف الرشاقة :

أ-يعرفها عصام عبد الخالق بأن الرشاقة هي القدرة على سرعة التحكم في الاداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي.(عصام عبد الخالق 179،ص2003).

ب-التعريف الاجرائي للرشاقة:

هي الأداء السريع واكتساب المهارات الحركية وأدائها بشكل متقن وتعتمد على الجهاز العصبي ومدى سلامته.

1-6تعريف كرة القدم:

أ- تعريف لغوي: كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون(foot balle) ما يسمى عندهم(رقيبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(SOCCER).(روجي جميل، 1986، ص5).

ب- تعريف اصطلاحي: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان، 1998، ص9).

2-إشكالية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا و تكنولوجيا علوم التدريب الحديث فمن وجهة النظر الفيزيولوجية يعرف التدريب " بمجموعة التمرينات و الجهود البدنية التي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلي لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي " .

كما أضاف هولمان عام 1976 إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى

المثيرات الحركية (التمرينات) و التي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية و كذلك تكيف مورفولوجي. فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قدرة بدنية عالية في كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول للاعبين بصفة عامة و بلاعب كرة القدم بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته . (أمر الله البساطي , 1998 , ص 02 و 03).

و كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل و التخصص العالي , كلما زاد إتقانه للمعارف و طرق تطبيقها و الإلمام بها , و على مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق مدنيا و ما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة , سرعة , تحمل , مرونة و رشاقة , كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير و الإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى الرياضي للاعب كرة القدم إلى أقصى درجة . (أمر الله البساطي , 1998 , ص ، 02) .

و في مفهوم الدكتور " وجدي مصطفى الفاتح " المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب اللاعبين و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا , و له دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك و يجب أن يكون المدرب مثلا اعلي يحتذى به في جميع تصرفاته و معلوماته , و يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب . (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد , 2002 , ص ، 25) .

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد اصبح التدريب الحديث يعتمد اساسا على استعمال الالعب الصغيرة ، وتعتبر التدريبات الصغيرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فعالية ، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة (حسن السيد ابو عبده، 2002، ص127)

فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر الالعب الصغيرة العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه المدربين و هذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية ، الاجتماعية ، والنفسية في التدريب الرياضي وأكثر ما يجلب الرياضيين في هذه المادة هو اللعب بأشكاله المختلفة ، سواء كان جماعي او فردي لذا الفتنا انتباهنا في هذا البحث الى : الالعب الصغيرة التي يراها المختصون في مجال التدريب الرياضي بأنها جزء من الحصص التدريبية وهذا الاخير يهتم كثيرا بتعليم المهارات الحركية وكذا الصفات البدنية للاعبين لتحقيق افضل النتائج مستقبلا. هذا ما دفعنا في بحثنا الى طرح الاشكال التالي :

هل للالعب الصغيرة اثر في تنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم؟

3-تساؤلات البحث

و منه اشتقت التساؤلات الجزئية التالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة ؟

4-فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

تؤثر الالعب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية (قوة , رشاقة , مرونة) للاعبين كرة القدم .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة .

5- أهداف البحث

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإمام بما يحمله هذا البحث ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- وضع برنامج مقترح للألعاب الصغيرة معتمد على اسس علمية لتحسين صفات القوة الرشاقة المرونة .
- الكشف عن اثر الاعداد البدني في تحسين القدرات البدنية.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .

6- أهمية البحث :

إن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه و النشاط الثانوي بل تحولت إلى علم من علوم التربية فنجد للرياضة و ممارسيها أهدافا مسطرة يحاولوا الوصول إليها و الهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة و لا يتأتى إلا بالتحضير الجيد و المتكامل سواء كان نفسيا أو بدنيا، و من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح التدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على المادة البحثية التي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة تمكنهم من ربح الوقت و تفادي الضرر البدني ، و كثيرا ما نسمع ، نقرأ تصريحات كثيرة للمدربين عبر وسائل الإعلام أن انهماز فرقهم يعود إلى عوامل مختلفة منها نقص التحضير البدني قبل بداية الموسم و عوامل خطئية ... الخ .

و مما لا شك فيه أن لأي دراسة من الدراسات أهمية و قيمة بحيث تختلف هذه الأهمية من دراسة لأخرى حسب ما تفتضيه كل واحدة منها و أهميتها البالغة وتمثل أهمية دراستنا في:

- ابراز أهمية الالعب الصغيرة المقترحة لتنمية صفات القوة ,الرشاقة, المرونة في تحسين مستوى الاداء للاعبى كرة القدم صنف اشبال.
- مكانة و قيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم .
- اثراء المجال العلمي لا برار مدى أهمية صفات القوة ,الرشاقة, المرونة عند لاعبي كرة القدم.
-

7- أسباب اختيار الموضوع :

- إن سبب اختيارنا للموضوع راجع إلى :
- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة .
- علاقة الالعب الصغيرة بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم .
- الميل الشخصي لكل ما تقدمه كرة القدم .
- الحاجة لمثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات .
- يعد تكملة و إثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هي تمييز مشكلة البحث ، حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للوصول لحل مشكلة البحث ، وذلك بزيارة بعض الفرق الرياضية لكرة القدم التي لها علاقة بموضوع دراستنا ، والهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات و الإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

ووقع اختيارنا على فريقين هم :

- النادي الرياضي للهواة لكرة القدم لشباب عين عباسية
وهذا راجع إلى تعاون المدربين وتفهمهم لعملنا وتسهيل مهمتنا.

1-1 المجال الزماني و المكاني:

أ- المجال الزماني:

لقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من شهر ديسمبر وذلك بالدراسة النظرية، في حين أجريت الاختبارات القبلية لفريق شباب عين عباسية (العينة التجريبية، والعينة الشاهدة، الضابطة) يوم 02 / 01 / 2019 ، وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج المقترح لتنمية صفات القوة. الرشاقة. المرونة بالنسبة للعينة التجريبية، وذلك يوم 12 / 01 / 2019 ، إلى غاية 25 / 03 / 2019.

وأجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية يوم 31 / 03 / 2019، للعينة التجريبية وللعينة الشاهدة.

ب- المجال المكاني :

تمثل المجال المكاني بالملاعب البلدي لعين عباسية.

1-2 الشروط العلمية للأداة: إن العينتين التي نحن بصدد داستهم ينتميان إلى نفس الفئة السنية وهي اشبال.

2- ضبط متغيرات الدراسة :

تم ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

المتغير المستقل : هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .(ناصر ثابت ، 1984 ، ص58).

أ- ويتمثل في البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة

المتغير التابع : يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .(محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب، 1999، ص219).

ب- يتمثل في العناصر البدنية للاعب كرة القدم.(قوة رشاقة مرونة)

3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل قصدي ومتكافئ ،وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة ، وتتكون من مجموعتين تنشطان بالقسم الجهوي لكرة القدم بولاية سطيف هما:

أ- المجموعة التجريبية : تضم 20 لاعب.

ب- المجموعة الشاهدة : تضم 20 لاعب.

4- ضبط متغيرات الأفراد:

- تمثل زمن إجراء الحصة التدريبية أيام السبت و الاثنين والأربعاء من كل أسبوع بمعدل 45د لكل حصة.

- ينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين من 15 إلى 17 سنة.

- كلتا العينتين متكونة من الذكور فقط .

- إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية و الأجهزة مع كلتا المجموعتين .

5- المنهج المستخدم :

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي ،وهذا ملائمة لموضوع بحثنا ومشكلته.

هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية ، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ،ومن بينها علم الرياضة. (حسن علاوي و كامل راتب ، 1999 ، ص 217).

6- أدوات الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ، ومن بينها طريقة الاختبارات و التي تمثلت في اختبارات الرشاقة المرونة و القوة ،والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و

الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي ، كما تم استعمال برنامج تدريبي للألعاب الصغيرة على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير صفات الرشاقة .المرونة و القوة ،وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

.الاختبارات البدنية المستخدمة:

. الاختبار الاول - الوثب العريض من الثبات :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب . الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على أرضية خط للبداية .

ج . مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

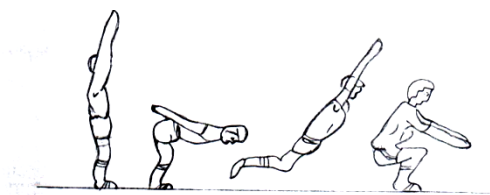
د . توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

- في حالة ما إذا احتل توازن المختبر و لمس الأرض .بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها.(محمد صبحي حسانين, 2001,ص308) .



شكل رقم "01" يبين اختبارالوثب العريض

2. الاختبار الثاني - الجري المتعرج لفليشمان :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب. الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

ج. مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

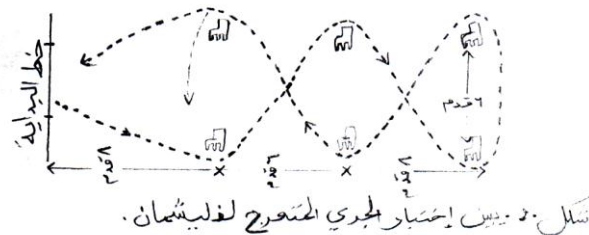
د. توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .

- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية .

- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين. (محمد صبحي حسانين، نفس المرجع السابق، ص277).



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

. الاختبار الثالث- ثني الجذع للأمام من الوقوف :

أ. الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

ب. الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

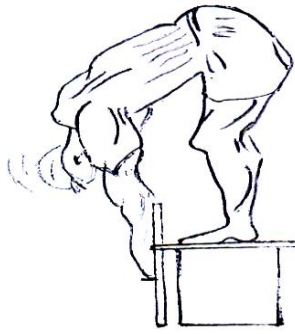
ج. مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

د. توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.(محمد صبحي حسنين، نفس المرجع السابق،ص260).



شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

معامل اختبار بيرسون ج	درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.6	0.05	0.97	0.96	09	10	القوة : القفز من الثبات
		0.97	0.96			المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف
		0.91	0.84			الرشاقة : الجري المتعرج لفليشمان

جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.

8-حدود الدراسة:

المجال المكاني :

تم اجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي بعين عباسه

المجال الزمني :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية عل النحو التالي :

-الاختبار القبلي:2019-01-05

-الاختبار البعدي:2019-01-12

اما الاختبارات للعينة الاصلية(الضابطة والتجريبية):

-الاختبار القبلي:2019-02-02

الاختبار البعدي:2019-03-31

9. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها (قيس ناجي عبد الجبار، 1988، ص51).

و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: spss

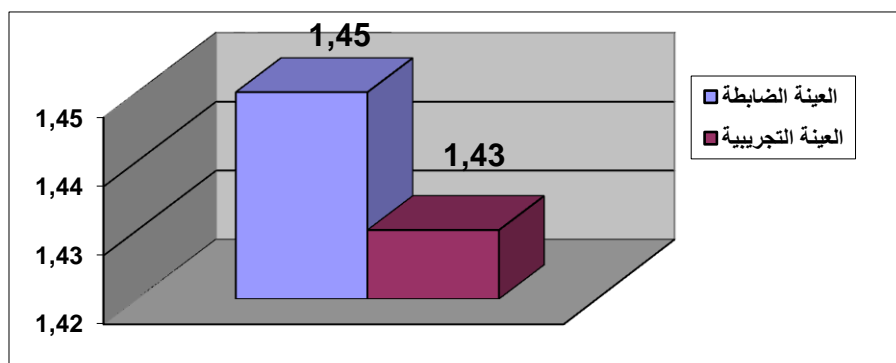
1. عرض وتحليل النتائج:

1.1. نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة).

جدول رقم " 02 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
20	1.45	0.08	0.08	.317	1.67	1.17	1.67	0.05	غير دال
20	1.43	0.10	0.01		العينة التجريبية				
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">الاختبار القبلي لصفة القوة</p>									

من خلال الجدول رقم " 02 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.08 ± 1.45) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.10 ± 1.43) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.17 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة

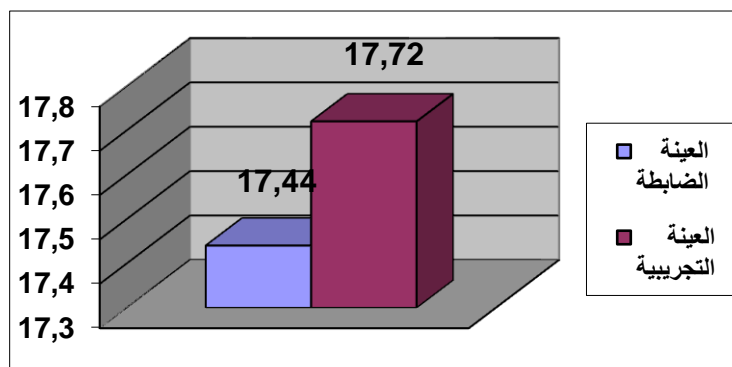


مخطط أعمدة رقم "4" يبين النتائج القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

جدول رقم " 3 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة الضابطة	العينة التجريبية
غير دال	0.05	1.67	1.02	1.67	1.05	1.63	1.27	17.44	20		
						1.71	1.31	17.72	20		

من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.27 ± 17.44) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.31 ± 17.72) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.02 والتي كانت اصغر من قيمة ت الحدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

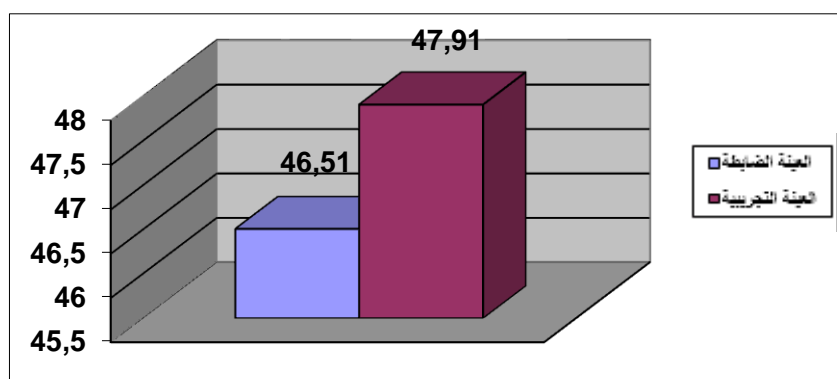


مخطط أعمدة رقم "5" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار القبلي للمرونة	
										العينه الضابطة	العينه التجريبية
غير دال	0.05	1.67	1.30	1.67	1.12	24.26	4.92	46.51	20	العينه الضابطة	العينه التجريبية
						27.13	5.21	47.91	20		

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (46.51 ± 4.92) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (47.91 ± 5.21) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.30 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "6" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

تحليل النتائج :

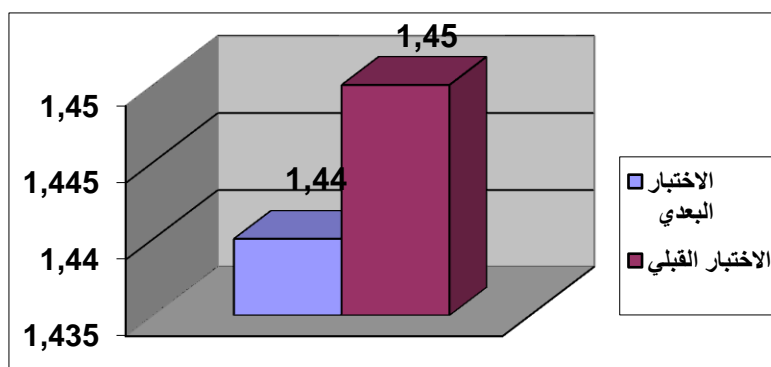
من خلال الجداول رقم 2،3،4 يتضح لنا تقارب في المستوى بين عيني البحث في العناصر البدنية المختبرة وهذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات، بالرغم ان اللاعب في هذه المرحلة يجب التنافس مع الآخرين ومقارنة نتائجه معهم

2-1 نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة (قوة, رشاقة, مرونة)

جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	20	1.45	0.08	0.008	1.20	1.67	0.21	1.67	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	20	1.44	0.09	0.009						

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (± 1.45) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (± 1.44), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.21 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة.

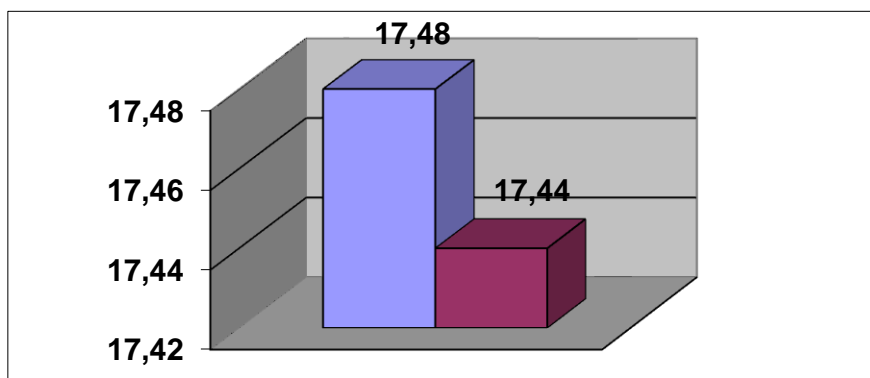


مخطط أعمدة رقم " 7 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة.

- جدول رقم " 6 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.

الاختبار القبلي	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة	إختبار الرشاقة للعينة الضابطة	
											الاختبار البعدي	ن
الاختبار القبلي	20	17.44	1.27	1.63	1.24	1.67	0.14	1.67	0.05	غير دال	الاختبار البعدي	20
الاختبار البعدي	20	17.48	1.14	1.31								

من خلال الجدول رقم " 6 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (17.44 ± 1.27) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (17.48±1.14), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.14 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.

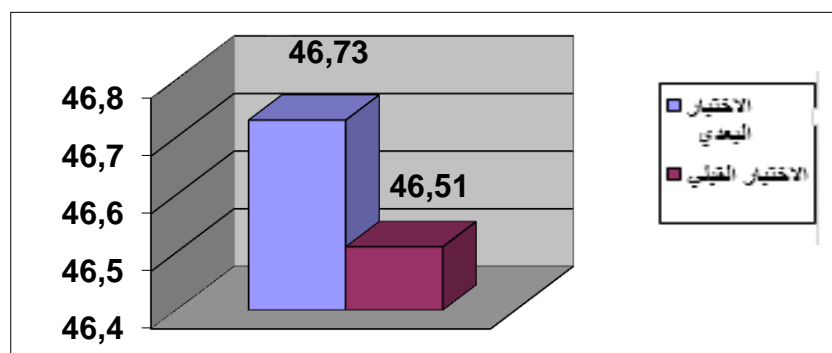


مخطط أعمدة رقم " 8 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.

جدول رقم " 7 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة .

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	20	46.51	4.92	24.26	1.10	1.67	0.20	1.67	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	20	46.73	5.17	26.74	1.10	1.67	0.20	1.67	0.05	غير دال

من خلال الجدول رقم " 7 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (4.92 ± 46.51) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (5.17 ± 46.73), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.20 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة



مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة.

تحليل النتائج:

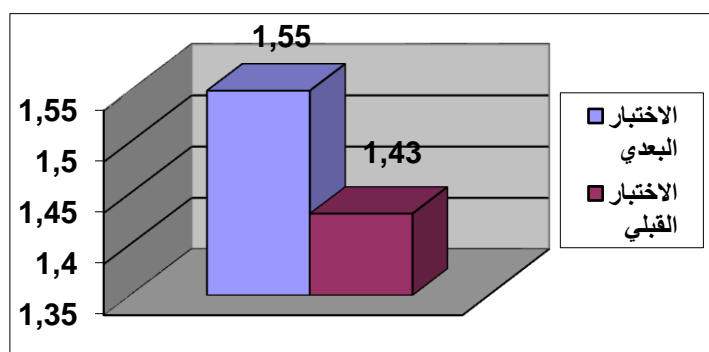
من خلال الجداول 5،6،7 يتضح ان هناك استقرار وثبات في المستوى للعينه الضابطة ويتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعديه لبعض الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة)

3.1 نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية في الصفات لبديه المستهدفة (قوة رشاقة مرونة)

الاختبار القبلية	الاختبار البعدي	ن	س	ع	ع	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدالة
		20	1.43	0.10	0.01	1.20	1.67	5.20	1.67	0.05	دال
20	1.55	0.11	0.01								

جدول رقم " 8 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القوة .

من خلال الجدول رقم " 8 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.10 ± 1.43) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.11 ± 1.55), وبلغت قيمة ت المحسوبة 5.20 وهي اكبر من قيمتها الجذولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القوة.

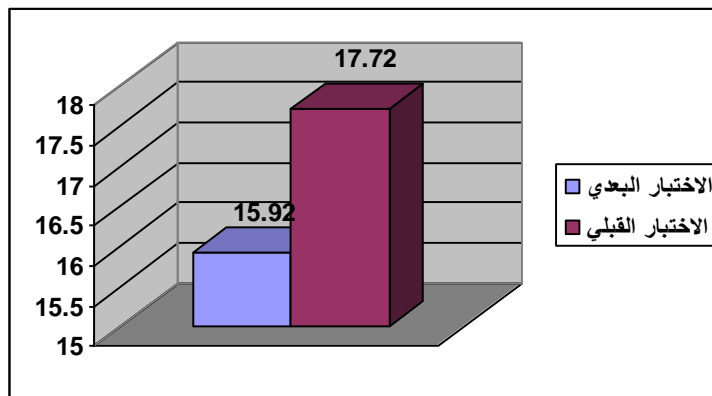


مخطط أعمدة رقم " 10 " يبين النتائج القبلية والبعدية للعينه التجريبية في صفة القوة

جدول رقم " 9 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
		20	17.72	1.30	1.71	0.45	1.67	7.69	1.67	0.05	دال
20	15.92	0.87	0.77								

من خلال الجدول رقم " 9 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.30 ± 17.72) وحققت خلال الاختبار البعدى متوسط حسابي قدره (0.87 ± 15.92), وبلغت قيمة ت المحسوبة 7.59 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.

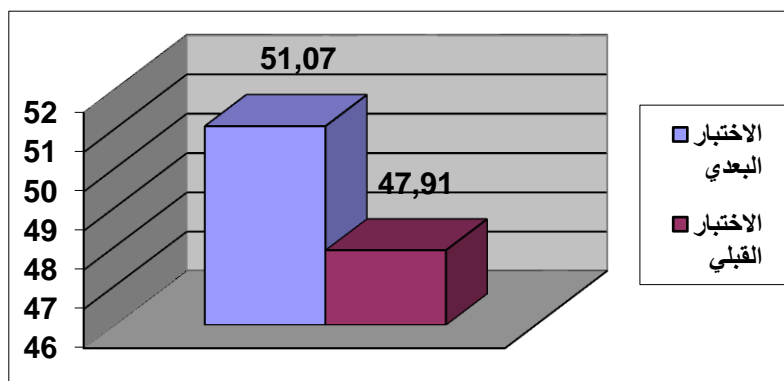


مخطط أعمدة رقم " 11 " يبين النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة .

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار	
										القبلي	البعدي
دال	0.05	1.67	2.91	1.67	1.10	27.13	5.21	47.91	20	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
						24.60	4.96	51.07	20	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (± 47.91) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.96 ± 51.07), وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.91 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 12 " يبين النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية في صفة المرونة

تحليل النتائج:

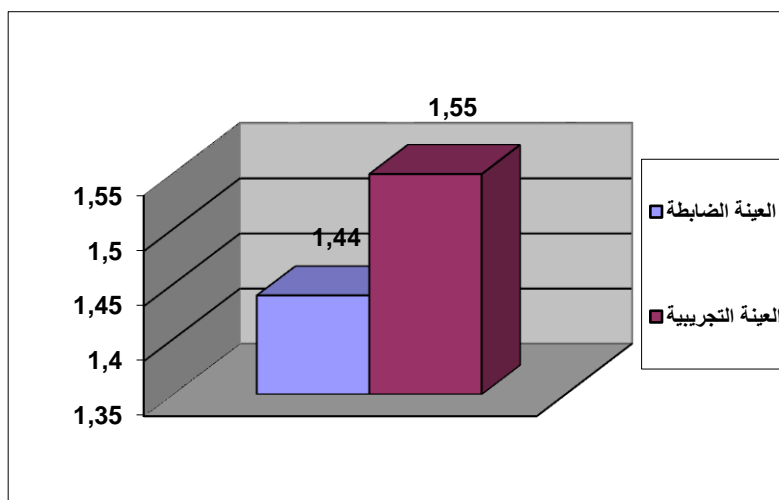
من خلال الجداول 8،9،10 يتضح ان هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينه التجريبية في تلك الصفات المستهدفة ويرجع ذلك الى ان البرنامج التدريبي المقترح من طرفنا والذي يعتمد بالدرجة الاولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن

4.1. نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة).

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينه الضابطة	العينه التجريبية
دال	0.05	1.67	4.47	1.67	1.36	0.009	0.09	1.44	20		
						0.01	0.11	1.55	20		

جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة .

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.09 ± 1.44) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.11 ± 1.55) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.47 والتي كانت اكبر من قيمة ت الحد و لية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة القوة

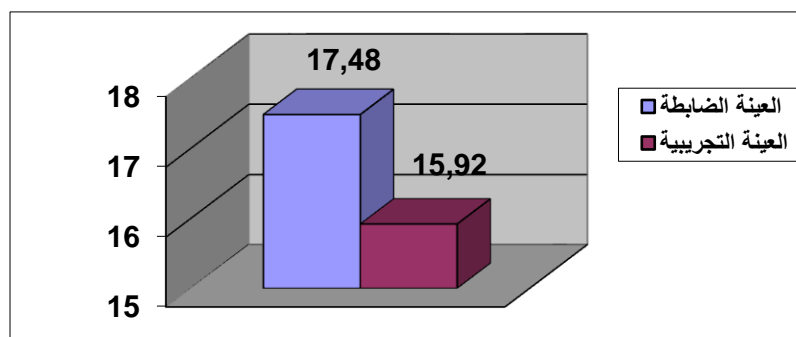


مخطط أعمدة رقم " 13 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

جدول رقم "12" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة .

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	
دال	0.05	1.67	6.21	1.67	1.31	1.31	1.15	17.48	20	العينة الضابطة
										العينة التجريبية
						1.77	0.87	15.92	20	

من خلال الجدول رقم " 12 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.15 ± 17.48) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.87 ± 15.92) وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.21 والتي كانت أكبر من قيمة ت الحد ولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

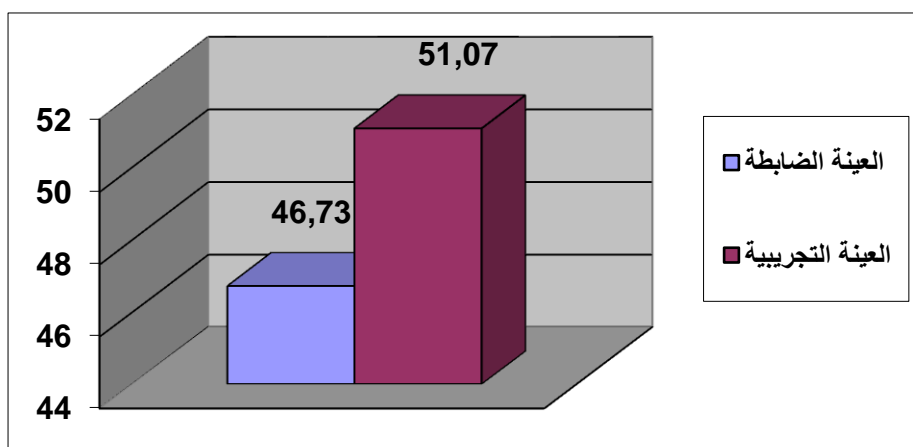


مخطط أعمدة رقم "14" يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

جدول رقم " 13 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

الالاختبار البعدي للمرونة	ن	س	ع	ع2	ف م	ف ج	ت م	ت ج	دخ	الدالة
العينة الضابطة	20	46.73	5.17	26.75	1.09	1.67	4.01	1.67	0.05	دال
العينة التجريبية	20	51.07	4.96	24.61						

من خلال الجدول رقم " 13 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (5.17 ± 46.73) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره $(4.96 - +51.07)$ وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.01 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 15 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

تحليل النتائج:

من خلال الجداول رقم 12،11،13 يتضح ان هناك تحسن في المستوى للعينه التجريبية على غرار العينه الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة حيث ان طريقة الالعاب الصغيرة كانت لها نتائج ايجابية على العينه التجريبية ودالك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية والسرور دفع الاعبين الى حب العمل وبجد اكبر فأدى بهم ذلك الى التطور والتحسن في الجانب البدني

2- مناقشة نتائج الفرضيات:

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تفرق وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج اختبار القفز من الثبات المعروضة في

الجدول (08) والأشكال البيانية (10) على التوالي.

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة ولصالح الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق

بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز

على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي اعتمد في تطبيقه على

التكرارات والشدة التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة واستعادة الشفاء كاملا قبل البدء بالتكرار التالي لتمارين

السرعة الانتقالية، وعن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات

مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل إلى مستوى أعلى في السرعة الانتقالية خلال تنفيذ هذه التمرينات.

كذلك التنوع في استخدام التمرينات أدى إلى إبعاد الملل عن اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء

الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقا على التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع

التمرين.

ويعزو الباحثون أيضا سبب التفوق في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى

المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريط (1988) " أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة

من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص". (خريط، 1988: 202)

وكذلك " يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الاحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية". (عبدي، 1988: 35)

وهذا ما اتفق مع دراسة " إسماعيل عبد زيد عاشور " مذكرة لنيل شهادة الماجستير، دراسة ميدانية لطلبة فرع التربية الرياضية (صنف ثاني) في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، العراق، سنة 2006/2005، مجلة علوم الرياضة العدد الأول 2009. وكانت نتائجها إن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل. البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر القوة مفيد للطلبة.

2-2 مناقشة الفرضية الثانية:

.والتي تفر بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصفة الرشاقة .

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا اليها وعلى ضوء نتائج اختبار الجري المتعرج لفليشمان المعروضة في الجدول 09 الشكل البياني 11 والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق

بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز

على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي اعتمد في تطبيقه على

التكرارات والشدة التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد العينة، بحيث يتضح من خلال النتائج السابقة بان هناك تطور ملحوظ عند افراد العينة مقارنة بالاختبارات القبليه وعزو الباحث ذلك الفرق الحاصل بين الاختبارين الى المنهج التدريبي الخاص بصفة القوة بحيث كان لها تأثير ايجابي في تطوير الاداء في كرة القدم اذ يعتمد الفرد في قرة القدم وبشكل كبير على القوة والتي تمكنه من مجاورات متطلبات اللاعب مما يجعله قادرا على الحركة وبشكل عال وهادا ما يتفق ايضا مع راي عقيل عبد الله الكاتب في ان الاعداد البدني هو احد مقومات النجاح في اداء النشاط الرياضي وهو الخطوة الاولى لبداية تحقيق الانجاز. (الكاتب، 1988 ص: 176)

وهذا ما اتفق مع دراسة رائد فائق قاسم حسين ،مذكرة لغرض نيل شهادة الماجستير بعنوان " اثر برنامج

تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم " في محافظة نابلس ، سنة 2011

ومن نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذا دلالة إحصائية

على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية ، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس).

2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

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

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف المعروضة في الجداول (10) والأشكال البيانية (12) على التوالي.

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

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

ويعزو الباحثون أيضا سبب التفوق في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى

المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريط (1988) " أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة

من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد

الخاص ". (خريط، 1988: 202)

وكذلك " يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الاحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات

متعددة من الناحية الجسمية والمهارية ". (عبدي، 1988: 35)

وهذا ما اتفق مع دراسة " إسماعيل عبد زيد عاشور " مذكرة لنيل شهادة الماجستير، دراسة ميدانية لطلبة فرع

التربية الرياضية (صنف ثاني) في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، العراق، سنة 2006/2005، مجلة

علوم الرياضة العدد الأول 2009. وكانت نتائجها إن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة اللاعبين في الاختبار

البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل.

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة و

المتمثلة في أن لالعب الصغيرة المقترحة لتنمية صفتي الرشاقة والمرونة و القوة أثر على المستوى الأدائي للاعبي كرة القدم.

صنف اشبال.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والاقتراحات

1- الاستنتاجات العامة:

من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين متغيرين للمشكلة المطروحة ،حيث أن صفات الرشاقة والمرونة و القوة يعتبران من الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم ، كما أنها ضرورية للتنمية من خلال توجيه عمل جاد ومنتظم، وذلك استنادا لمختلف الخصائص الايجابية التي يتميزون بها من استعداد نفسي و بدني ،وكذا نضج العمليات العصبية العضلية .

ومن خلال الجانب التطبيقي تبين لنا الأهمية الخاصة للألعاب الصغيرة المقترحة لتنمية صفات الرشاقة والمرونة و القوة. للصفات البدنية(قوة، الرشاقة، المرونة) دور في تحسين الأداء العام للاعبين والذي يعود على نتائج إيجابية للفريق.

2- الاقتراحات :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى عدة توصيات وهي كما يلي :

- ◀ الاهتمام بتطوير صفات الرشاقة والمرونة و القوة لكونهما أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب القدم.
- ◀ ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفات القوة والرشاقة و المرونة بطريقة مدروسة علميا وتناسب وإمكانيات الرياضيين و سنهم وجنسهم .
- ◀ التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني العام والخاص ودورها في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم .
- ◀ ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب و يقضي على الملل (التنوع في سرعات أداء التمرين ، التنوع في المسافات المقطوعة ...) .
- ◀ استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى .

3- الآفاق المستقبلية:

اجراء مثل هذه الدراسات على المتغيرات البدنية والمهارية الاخرى .

ادخال بعض الوسائل السمعية البصرية حتى تكون لدى اللاعب فكرة على كيفية التدريب على صفات الرشاقة و المرونة والقوة .الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرار في تكوين جيل صاعد.

الملخص

عنوان الدراسة: اثر برنامج مقترح للالعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- دراسة ميدانية لفريق شباب عين عباسه - صنف اشبال -.

أهداف الدراسة:

تنمية صفات الرشاقة والمرونة والقوة للاعبين كرة القدم صنف أشبال.

الكشف عن أثر الإعداد البدني في تحسين القدرات البدنية.

وضع الالعاب الصغيرة المعتمدة على أسس علمية لتنمية القوة والرشاقة و المرونة.

مشكلة الدراسة: هل للالعاب الصغيرة تأثير على بعض الصفات البدنية؟

عينة الدراسة: عينة عشوائية تضم 40 لاعب من فريق شباب عين عباسه. مقسمين بالتساوي كعينة شاهدة وأخرى ضابطة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة: اختبار المرونة واختبار القوة واختبار الرشاقة.

النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القوة و الرشاقة و المرونة

للمجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في اختبارات القوة و الرشاقة

والمرونة للمجموعة الشاهدة.

التوصيات والاقتراحات

- ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفات القوة والرشاقة والمرونة بطريقة مدروسة علميا وتناسب وإمكانيات الرياضيين.

- التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني العام والخاص ودورها في تطوير المستوى الأدائي في تحقيق النتائج الإيجابية في كرة القدم.

- تسليط الضوء على الحالة البدنية الجيدة باعتبارها ترفع من إمكانيات اللاعب وتحقيق نتائج إيجابية للفريق.

- ضرورة تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الإعداد البدني.

Résumé

Titre de l'étude: L'impact d'un programme proposé pour les petits jeux sur le développement de certaines qualités physiques des joueurs de football.

-Une étude de terrain de l'équipe de jeunes Ain Abbasa - Classe Ashbal.-
les objectifs des études:

Développement des qualités de fitness, de flexibilité et de force pour les joueurs de football.

Détecter l'effet de la préparation physique sur l'amélioration des capacités physiques.

Le développement de petits jeux basés sur des bases scientifiques pour le développement de la force, de l'agilité et de la flexibilité.

Problème d'étude: les petits jeux affectent-ils certains traits physiques?

Échantillon de l'étude: Un échantillon aléatoire de 40 joueurs de l'équipe de jeunes Ain Abbasa. Divisés également en échantillons de témoins et autres agents.

Méthodologie: Méthode expérimentale.

Outils d'étude: test de flexibilité, test de force et test de condition physique.

Résultats:

-Il y avait des différences statistiquement significatives en faveur des post-tests dans les tests de résistance, d'agilité et d'élasticité du groupe expérimental.

-Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre les tests des tests tribaux et à distance en termes de force, d'agilité et de flexibilité du groupe témoin.

Recommandations et suggestions

- La nécessité de mettre en œuvre des programmes visant à développer les qualités de force, d'agilité et de flexibilité de manière scientifiquement calculée et adaptée au potentiel des athlètes.

-Soulignez l'importance de la phase de préparation physique publique et privée et de son rôle dans le développement du niveau de performance permettant d'obtenir des résultats positifs en football.

-Mettez en surbrillance la bonne condition physique car elle augmente le potentiel du joueur et permet d'obtenir des résultats positifs pour l'équipe.

-La nécessité de renforcer les équipes sportives avec un spécialiste de la préparation physique.

المراجع

قائمة المصادر:

القرآن الكريم

قائمة المراجع:

- 01 / أثير صبري ،عقيل عبد الله الكاتب،التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980.
- 02 / احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،2003.
- 03 / أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994.
- 04 / أمينة إبراهيم شلي،مصطفى حسين باهي، الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
1999.
- 05 / أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 06 / تامر محسن واثق تاجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد،1976.
- 07 / تشارلز يوتشر،أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية،القاهرة، 1964.
- 08 / حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974.
- 09 / حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
- 10 / حسين بدري قاسم،نظرية التربية البدنية،المطبعة الجامعية، 1979.
- 11 / خواري أنطوان،طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء، لبنان، 1978.
- 12 / كورت ماينل،التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.
- 13 / محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق القاهرة، 1980.
- 14 / محمد مصطفى زيدان، محمد السيد الشر بيني،سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 1992.
- 15 / محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، 1983.

- 16 / محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988.
- 17 / محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1992.
- 18 / مهنا فايز، التربية البدنية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985.
- 19 / مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988.
- 20 / مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
- 21 / محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل، 1989.
- 22 / مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993.
- 23 / محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، 2001.
- 24 / نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 1999.
- 25 / نجم الدين علي مروحان، سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، بدون سنة.
- 26 / نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي أثناء حصص التربية البدنية والرياضة، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، 1992.
- 28 / سعد جلال، محمد حسن علاوة، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ط7، القاهرة 1996.
- 29 / عاقر فاخر، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط6، بيروت، 1980.
- 30 / عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- 31 / عبد العزيز ألقوسي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 32 / عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- 33 / عزيزة سماره و آخرون، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1992.
- 34 / عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط1، 1990.

- 35/ عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت، 1986.
- 36 / علي عبد الواحد واقى، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة.
- 37 / عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962.
- 38 / عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة القاهرة، 1996.
- 39 / وديع فرج الين، خبرات في الالعاب للصغاروالكبار, منشاة المعارف, الاسكندرية, 1996.
- 40 / وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضة، طبعة جريدة الشعب الجزائري الباب الأول، المبادئ العامة.
- 41 / قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.
- 42 / قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
- 43 / قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية بغداد، 1984.
- 44 / قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).
- 45 / قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص 53.
- 46 / صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي ، ط 1 1977.
- 47 / رمهوني الجليلي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة ليسانس، مستغانم، 1997.

المراجع الاجنبية:

48/ B R alerman, manuel de psychologie de sport, édition

Vigot, paris, 1981.

49/ E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édition vigot

Paris, 1981.

50/ Eric bottym, entrainement a leuopenne; édition vigot

Paris, 1981.

51 / Jean Pierre Bonnet, vers une pédagogie de l'actemoteur

Edition Vigot Paris, 1986.

52 / Jürgen Weineck, biologie du sport, édition Vigot, Paris

1985.

53 / Jürgen Weineck, manuel d'entraînement, édition Vigot, 1986.

/ Matviev, aspects fondamentaux Paris, 1986.

Edition Vigot, Paris, 1983.

54 / Mark Durant, l'enfant et le sport, édition P.U.F, pratiques

corporelles, Paris, 1987.

55 / Oliver Camil, votre enfant et ses loisirs, Paris, 1973 .

قائمة الملاحق



إلى السيد: رئيس النادي الرياضي لكرة القدم للعين
عباسية

تسهيل المهمة

يشرفنا ان نلتبس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب:

الطالب (5): وزان علي

الفوج: 02

السنة: الثانية ماستر

التخصص: تحضير بدني

السنة الجامعية: 2019/2018

وهذا بغرض تسهيل مهمة الطالب من اجل اجراء دراسة ميدانية حول موضوع

أثر برنامج مقترح للالعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية





جامعة المنصورة

معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية



قسم التدريب الرياضي

قائمة أسماء المحكمين

الإمضاء	التخصص	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	تدريب رياضي	دكتور في التربية الرياضية	د. حوزة عيسى
	تدريب رياضي	أستاذ مساعد في التربية الرياضية	د. محمد مفتاح
	تدريب رياضي	أستاذ مساعد في التربية الرياضية	د. محمد يوسف
	تدريب رياضي	أستاذ مساعد في التربية الرياضية	د. محمد أحمد
	تدريب رياضي	أستاذ مساعد في التربية الرياضية	د. محمد محمد

الوحدة التدريبية رقم 01.

زمن الوحدة : 45د

الهدف : تنمية مهارة عمل الأطراف العارية.

أدوات: مسطرة، ميثاق، كرات، عادية.

المرحلة	التمرين	المجموعات	التكرارات	الضفة	الراحة بين المجموعات	زمن الإداء
مرحلة التحضيرية	-شرح هدف الوحدة . -تسخين كامل العضلات للجسم من الأعلى الى الأسفل .					10د
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: الوقوف في صفين متقابلين بينهما 50 سم .مد اليدين للأمام والجزء الخلفي من القدمين مع القبضة . تقريبا كلف التمرين والآخر يمدول تعديها و يكون التعب بالتناوب .	02	العمل لمدة دقيقة ثم التناوب .	100%	01د	05د
	التمرين 02: نفس التمرين السابق ولكن بوضعية السجدة مع الحركة .	02	العمل لمدة دقيقة ثم التناوب .	100%	01د	05د
	التمرين 03: الوقوف عند خط المنتصف على شكل صفين متقابلين A-B مع مد اليدين بحيث تكون على استقامة واحدة و الساعد يمس الكفة التي تكون متوية خلف المنتصف عند مدح اسم الضميمة يسحب العضلات الكفة و يقوم بالتحرك و محاولة التمدد و الضميمة الأخرى تنالق .	02	05	80%	01د	10د
	التمرين 04: تسمى التمرين السابق لكن الكفة عند الرفع تكون معلقة من حذقي للأمام .	02	04	80%	01د	10د
المرحلة الختامية	تمارين تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم					05د

الحصة النظرية رقم 02.

الهدف : تنمية سرعة رد فعل الأطراف السفلية.

الأدوات: مسطرة ، مقياس ، كرات بلاستيكية.

زمن الرحلة : 45 د.

التمرين	المجموعات	التكرارات	النسبة	الواحد بين المجموعات	زمن الإداء
مرحلة التحضيرية					10 د.
التمرين 01: الوقوف في وضعين متقابلين بينهما 50 سم أمام اليدين إلى السناد و من الحركة تحاول كل لاعب لمس قدم الآخر باستخدام التمرن فقط و الآخر يحاول تصديقا و يكون بالتدوير لى اللعب .	03	العمل لمدة دقيقة ثم التناوب .	100%	01 د.	08 د.
التمرين 02: نفس التمرين السابق مع استنادك بيد اليمين و محاولة المسس بالأقدام فقط .	03	العمل لمدة دقيقة ثم التناوب .	100%	01 د.	08 د.
التمرين 03: نفس التمرين السابق مع الوقوف على قدم واحدة	03	العمل لمدة نصف دقيقة ثم التناوب .	80%	01 د.	04 د.
التمرين 04: وضع حلقين A-13 للبعد وبعدهما مترين بعصا الأمامية و يجري في نفس المكان عند سماع الإشارة بعد اللاعب ويعد في نفس اسم الحلقه .	04	04	80%	01.5 د.	10 د.
المرحلة الختامية					05
تمارين تربية العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم					

اختصاصية التدريبية وهم 03.

الهدف : الزيادة في سرعة رد الفعل -تحسين في دقة التصويب هدف متحرك .

زمن الوحدة : 45د

لأدوات اصغره ،ميتاقول ،كرات ساديه.

المرحلة	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة	زمن الأداء
مرحلة التحضيرية	شرح هدف الوحدة -تمرين كامل لمعادلات الجسم من الاعلى الى الاعلى .					10د
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التمرير و الاستقبال بكرتين في مجموعات بشكل متناوب .	02	العمل لمدة 5 دقائق.	100% -	01د	05د
	التمرين 02: التمرير و الاستقبال بكرتين و كرة اخرى بالرجلين	02	العمل لمدة 5 دقائق.	100%	01د	05د
	التمرين 03: لاعبين متقابلين على طرف اللعب يقومان بزيادة الكرة و محاولة اصابة راس اللاعب لليحيدين في الوسط . عند اصابة احد اللاعبين يتبادلان التراكز .	04	اللعب لمدة 5 دقائق و نصف .	100%	01د	10د
	التمرين 04: نفس التمرين السابق مع اضافة حركات في وسط اللعب ، بحيث يتبادل اللاعبون محلولة تبادل اصابة من قبل زميلين على طرف اللعب	04	اللعب لمدة 5 دقائق و نصف .	100%	01د	10د
المرحلة الختامية	تمارين تقوية العضلات و الاسراع الكامل لكافة اعضاء الجسم					05د

الوحدة التدريبية رقم 05

زمن الوحدة: 45

الشدة 60%-70%

الهدف: تنمية القوة العضلية

الأدوات: صقور، سيفتي، صنابير خشبية

المرحلة التدريبية:	التمارين:	التكرار:	العدد:
المرحلة التحضيرية:	- شرح هدف الوحدة . - تسخين عام للعضلات. - الإحماء: حياض وألعاب شبيهة بالرياضة باستخدام الكرة .		5
المرحلة الرئيسية:	التمرين الأول: يقوم اللاعب من وضع الوقوف بدفع الحائط باليدين وذلك من وضعية إزكاز، واسطة الساعدين	11*9 30 راحة	7
	التمرين الثاني: القناد وضع انبطاح أفقي بسند القدمين على مقعد وصندوق من خشب، يقوم اللاعب بشي التراجعين كإهلا ثم مدعها لرفع الجسم إلى الأعلى للوصول إلى وضع الابتدائي	6*12 راحة 1	7
	التمرين الثالث: فتح الساقين من وضع الجلوس ثم يقوم بشي المساق ومد المساق الأخرى بالتتابع	11*10 راحة 45	10
	التمرين الرابع: يعتمد اللاعب وضع الانبطاح ناقص ثم أتي للوقوفين كإهلا حتى يتلامس الأرض بصدوره ثم مد لأفوقين العودة للموضع الابتدائي	6*12 الراحة 100	10
المرحلة الختامية:	- الاسترخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية (الاسترخاء) - التفرغ بمسببات عضلية		6

المحصة التدريبية رقم 04.

زمن الوحدة : 45د

الهدف : وضع العضلات و سرعة تنفيذها

لأدوات: صفاة ، ميثاق ، بكرات مادية.

التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء
مرحلة التحضيرية -شرح هدف المحصة . -تسخين كامل لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل .					10د
التمرين 01 : تشكيل شكلين متناظرين ينفك اللاعبون داخلهما ، حيث يقوم احدهما بالانتقال من قمع الى اخر بالقيام بصركات و الاخر يحاول محارقه .	05	العمل لمدة دقيقة .	100%	01د	10د
التمرين 02 : تشكيل مربع مكون من 4 حركات على خط 6 متر و يقف اللاعبون عند خط منتصف للمربع غسل كل لاعب قديم لكل مجموعة لون خاص بها ، عند سماع الاشارة ينطلق الاول نحو مربع يطع التجميع و يجمع ان المدرب ليطلق الاخر بعده و هذا التشكيل خط مستقيم داخل المربع .	05	العمل لمدة دقيقة .	100%	01د	10د
التمرين 03 : تشكيل مثلث بالانتساع لكل واحد له رقم 1-2-3 بين خط 6-9 و يمثل القائم الاعلى قسيسون يلعبون ثلاثين ، ينفك اللاعب خارجة حاملًا لورق فيها ترتيب مثال : 3-1-2 لون ، بحيث يتحرك اللاعب وفقا لهذا الترتيب حاملًا لكرة و يصوب على اللون المراد في الترتيب .	03	03	100%	02.5د	10د
المرحلة الختامية تقنيات قديمة العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اجزاء الجسم					05د

المصصة التدريبية رقم 6

شمية القوة لتحمل للأطراف السفلية و الأذراعين والقوة المميزة بالسرعة

الأدوات : صفرة ،ميكاني ، كرات طبية

زمن الوحدة 45

الفترة 80%-90

المدّة :	التكرار:	التمارين :	مراحل التدريب :
10د		-جري خفيف حول الملعب . تسعين عام لعضلات الجسم من الاسفل إلى الاعلى	المرحلة التحضيرية :
10د	1:5 راحة 2د	التمرين الأول: يقوم اللاعب من وضع الوقوف بفتح الركبتين برفع الذراعين اماما ورفع العقبين عن الارض حتى تحدث عملية التوازن ولا يسقط لاعب حيث يقوم بعد الركبتين والذراعين للاسفل	المرحلة الرئيسية:
10د	1:5 راحة 2د	التمرين الثاني: يثقب اللاعب تحت بار متوازي مع الارض ثم يقوم بانوثب عاليا لتعاقب على البار بحيث تكون الذراعين ممدودتان والجسم في وضع مستقيم يتم شد الجسم للوصول بالمقن فوق العقدة	
08د	1:5 راحة 2د	التمرين الثالث: يثقب اللاعب (أ) يحمل اللاعب (ب) عنى فاوره وينثب به لمسافة 20م	
07د	2:3 راحة 2د	التمرين الرابع: يقوم اللاعب برمي الكرات العظيمة (3 كغ) لا بعد مسافة ممكنة	
5د		-الاسترجاع والعودة إلى الحالة الطبيعية(الاسترخاء) -القيام بتدريبات عضلية	المرحلة الختامية:

الوحدة التدريبية رقم 09

زمن الوحدة 45د

الشدة 60%-70%

الهدف: تطوير المرونة و التحمل

الأدوات: صفارة، أقصاع، مقياسي ، كرات

المدة :	التكرار:	التصاريح :	مراحل التدريب :
10د		- شرح هدف الوحدة . - محرمات الإطالة. - الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة .	المرحلة التحضيرية :
7د	1*5 راحة 2د	التمرين الأول: تقسيم اللاعبين إلى ورشتين عورشة تعمل بالكرة و أخرى بدون الكرة ويكون العمل بالانتقال بين الأشخاص مع تجري مسافة قصيرة	المرحلة الرئيسية:
4د		التمرين الثاني: راحة بينية مع تمرين الإطالة	
7د	1*4 راحة 2د	التمرين الثالث: وضع 3 أشخاص على خط واحد مع وجود لاعب عند كل شخص مع تمرير الكرة بين اللاعبين مع تغير أماكن الأشخاص	
12د		التمرين الرابع: عبارة تطبيقية	
5د		- الاسترجاع والعودة إلى الحالة الطبيعية(الاسترخاء) - التفرغ بتدابير عضلية	المرحلة الختامية:

الوحدة التدريبية رقم 07

زمن الوحدة 45د

الشدة 60%-70%

الهدف: تنمية القوة للاطراف السفلية

الأدوات: صلاصة، حواجز، سيقان، صناديق، بكرات

المرحلة التدريبية:	التكرار:	المدة:
المرحلة التحضيرية:		10د
التمرين الأول: وضع حلقاء المسافة بينهما 6.5م ثم يجري اللاعب بوضع كل رجل في حافة.	5د ¹ راحة 2د	7د
التمرين الثاني: وابع صناديق خشبية بينهما 50سم وارتفاع كل صندوق 40سم. يجري اللاعب بالصعود فوق الصناديق.	5د ¹ راحة 2د	7د
التمرين الثالث: يقوم اللاعب بضم الرهين والنوب للصعود بارتفاع خشبية ارتفاعها 40سم. وجرى 45سم.	5د ¹ راحة 2د	8د
التمرين الرابع: يوضع عدد من الحواجز بالارتفاع 65سم والمسافة بين كل حاجز واحد 50سم ثم يقوم بالنوب الى الامام والرجلين مضغوطتين.	5د ¹ راحة 2د	8د
المرحلة الختامية:		5د
- الاسترجاع والعودة الى الحالة الطبيعية (الاسترخاء) - القيام بتمارينات علاجية		

الهدف تطوير المرونة و التحمل
الألوان: صفارة، اصماع، مبيقاتي ، كرات

انحصه التدريبية رقم 10
زمن الوحدة:45
الشدة 60%-70%

المدة :	التكرار:	التمارين :	مراحل التدريب :
10د		-الإحماء انعام . الإحماء خاص (كعبان شبه رياضية باستخدام الكرة .	المرحلة التحضيرية :
7د	5*21 راحة2د	التمرين الأول: حمل تمارين الإحماء العامة.	المرحلة الرئيسية:
4د		التمرين الثاني: تمارين لتطور المرونة ،تمارين تحسن مرونة الخلع	
7د	5*21 راحة2د	التمرين الثالث: ثني الخلع من الأخرق والجروس غادا وفتحها و تمارين الإحماء باستخدام الكرة الطيبة	
12د		التمرين الرابع: مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
5د		الاسترجاع والعودة الى الشدة الطبيعية(الاسترجاع) -القيام بتدريبات عضلية	المرحلة الختامية:

الهدف تطوير المرونة و التحمل
الانوات بصفارة، الفصاع، حيقاني ، كرات

انحصة التدريبية رقم 11
زمن الوحدة 45د
الشدة 60%-70%

المدّة :	التكرار:	التمارين :	مراحل التدريب :
10د		-الإحماء العام . -الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة) .	المرحلة التحضيرية :
17د	1-5* راحة 2د	التمرين الأول: بعض تمارين الإطالة العامة.	المرحلة الرئيسية:
14د		التمرين الثاني: تمارين لتطوير المرونة ،تمارين تخصص مرونة الجذع	
17د	1-5* راحة 2د	التمرين الثالث: ثني الجناح من الوقوف والجلوس غنقا وفتحها و تمارين الإطالة باستخدام الكرة الطبية	
12د		التمرين الرابع: مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
5د		-الاسترجاع والعودة الى الخانة الطبيعية(الاسترخاء) -التبريد بمسبندات عضلية	المرحلة الختامية:

الوحدة التدريبية رقم 12
التراعي

تنمية القوة المميزة لسرعة للاطراف السفلية و

زمن الوحدة 45د

الادوات : صفارة ،مقياسي ، كرات طبية

التشدد 80%-90

المدى :	التكرار:	التمارين :	مراحل التدريب :
10د		-شرح هدف الوحدة تدعيم عام لعضلات الجسم من الاسفل إلى الاعلى	المرحلة التحضيرية:
8د	1:5* راحة 2د	التمرين الأول: يقوم اللاعب بالقفز من عمق (60-80م) حيث عند السقوط وضحة الشرفضاء ثم يقوم بالقفز كحركة مترددة مع تحريك الرأس إلى الأمام	المرحلة الرئيسية:
8د	1:5* راحة 2د	التمرين الثاني: يقوم اللاعب بتمرير كرة طبية وزنها 3كغ بيدين إلى اليمين التمرين الثالث:	
8د	1:5* راحة 2د	يستلقي اللاعب على ظهره ثم يلقى الكرة ملقاة على يديه (كرة طبية وزنها 3كغ)	
6د	2:3* راحة 2د	التمرين الرابع: استقبال الكرة بالرجل من اليمين ثم التسديد نحو اليمين	
5د		-الاسترجاع والعودة إلى الحالة الطبيعية(الاسترخاء) -القيام بتمديدات عضلية	المرحلة الختامية:

تلمية القوة المميزة لتسرعة للأطراف السفلية و الأمامية

الأوت : صقارة ، سبقتي ، قرأت طبية

الحصة التدريبية رقم 8

زمن الوحدة 45

التشدة 80%-90

التمرين :	التكرار: :المدّة :	مراحل التكريب : المرحلة التحضيرية :
شرح هدف الحصة . تسخين عظام أعضائنا الجسم من الأسفل إلى الأعلى	10د	
التمرين الأول: يقوم اللاعب بالقفز من علو (60-80سم) حيث عند السقوط وطعية القرفصاء ثم يقوم بالقفز كحركة مرمية مع تحريك الرأس إلى الأمام	8د 5*1 راحة 2د	المرحلة الرئيسية:
التمرين الثاني: يقوم اللاعب بتمرير كرة طبية وزنها 2كغ باليدين إلى الزميل	8د 5*1 راحة 2د	
التمرين الثالث: يسلقي اللاعب على ظهره ثم يقف الكرة المرفوعة عليه برفاهية (كرة خفيفة وزنها 3كغ)	8د 5*1 راحة 2د	
التمرين الرابع: استقبال الكرة بالرجل من الزميل ثم السنديد نحو المرمى	6د 3*2 راحة 2د	
الاسترجاع والعودة إلى الحالة الطبيعية(الاسترخاء) انقيام بتدابير عضوية	5د	المرحلة الختامية: