



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

قسم: التدريب الرياضي

الرمز:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية
صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريق الشباب الرياضي لبلدية - برج الغدير - صنف أكابر (CRBG)

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

- د/ لورنيق يوسف

- بن جدي خليل

- بولعواد هارون

السنة الجامعية:

2023-2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

قسم: التدريب الرياضي

الرمز:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية
صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريق الشباب الرياضي لبلدية - برج الغدير - صنف أكابر (CRBG)

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

- د/ لورنيق يوسف

- بن جدي خليل

- بولعواد هارون

السنة الجامعية:

2023-2022

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد والشكر لله عز وجل الذي بفضلہ وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع.

نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور الفاضل

* لورنيق يوسف *

الذي كان دوما عوناً لنا من خلال نصائحه وتوجيهاته كما كان خير الأخ المرشد والأستاذ

المسدد سائلاً الله تعالى أن يوفقه في مسيرته العلمية والعملية.

جزيل الشكر والعرفان لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي وعلى رأسهم

رئيس القسم الأستاذ الدكتور الفاضل حريزي عبد الهادي.

كما نتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ سعد سعود فؤاد، والأستاذ مفاق كمال

على دعمهم المعنوي الكبير لنا في مختلف مراحل دراستنا.

إضافة إلى شكر خاص إلى الطاقم الفني والإداري ولاعبي فريق الشباب الرياضي

بلدية برج الغدير (CRBG) نظير كل التسهيلات المقدمة من طرفهم.

إلى كل من ساهم في إخراج هذا العمل إلى حيز الوجود وأخص بالذكر

الأستاذ المفتش بلفقاس عبد الباسط والأستاذ يعلاوي راجح

الإهداء

إلى من رباني صغيرا وعلماي وسانداني كبيرا إلى الوالدين الكريمين
حفظهما الرحمن وجعل حياتهما نورا وأمانا سائلا الله عز وجل
أن يطيل في عمرهما وأن يبارك لهما فيه.
* كمال * نورة *

إلى من تقاسمت معهم ظلمة الرحم ونور إشراق الحياة إخوتي الأعزاء:
العاشي وبلال
آسيا ووليس

إلى الكتايت عبدة، مروة، روفان، فديان، نور سين
إلى إخوتي الذي لم تلدهم أمي سلاحة الصالح، عثمان، حمزة، عادل، باسط
هشام، بلال، إلياس، عبد العلي، عبد الرحيم، فوزي، حسام، حسين
عبد المنعم، عابدين، سفاري، كمال، رضا، نور الدين، مقلاتي رفيق
وكل من نسيناه سهوا

إلى مدير متوسطة ضياف الزين مزعاش سالم
إلى كل الطاقم الإداري والتربوي لمتوسطة سبيحي بلقاسم *العلمة*
وخاصة حمو، جابر والتوفيق

وكل من كانت لنا معه ذكرى حسنة بهذه المدينة الجميلة
إلى كل من ساهم في إخراج هذا العمل إلى حيز الوجود ولو بكلمة تشجيع.

* بن جدي خليل *

الإهداء

إلى من ربّاني صغيرا وعلماي وسانداني كبيرا إلى الوالدين الكريمين
حفظهما الرحمان وجعل حياتهما نورا وأمانا سائلا الله عز وجل
أن يطيل في عمرهما وأن يبارك لهما فيه.

إبراهيم بن عطية زوينة*

إلى من تقاسمت معهم ظلمة الرحم ونور إشراق الحياة إخوتي الأعزاء:

علاء الدين وخير الدين

أحلام، سميرة، هاجر وسارة

إلى إخوتي الذي لم تلدهم أمي أسامة، يونس، لأمين، مروان، ماهر

وكل من نسيناه سهوا

إلى مدرب الترجي الرياضي لبلدية غيلاسة ESBG تواتي سامي

وكل الطاقم الإداري والتقني والطبي وكل لاعبي الفريق

إلى كل من ساهم في إخراج هذا العمل إلى حيز الوجود ولو بكلمة تشجيع.

بولعواد هارون

قائمة المحتويات

/	شكر
/	إهداء
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	الملخص باللغة العربية
/	الملخص باللغة الانجليزية Abstract
أ - ب	المقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
01	1-1- إشكالية الدراسة
02	1-2- فرضيات الدراسة
02	1-3- أهمية الدراسة
03	1-4- أهداف الدراسة
04	1-5- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
09	1-6- الدراسات السابقة
14	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب الرياضي
15	تمهيد
16	2-1- ماهي التدريب الرياضي
18	2-2- مفهوم التدريب الرياضي
18	2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي

19	2-4- متطلبات التدريب الرياضي
19	2-5- مبادئ التدريب الرياضي
20	2-6- فترات التدريب
23	2-7- طرق التدريب الرياضي
23	2-7-1- طريقة التدريب المستمر
24	2-7-2- طريقة التدريب الفتري:
25	2-7-3- طريقة التدريب التكراري
26	2-7-4- طريقة التدريب الدائري
27	2-7-4-1- مميزات التدريب الدائري
28	2-7-4-2- أسس التدريب الدائري
28	2-7-4-3- أهداف التدريب الدائري
29	2-7-4-4- أساليب التدريب الدائري
30	2-7-4-5- طرق تشكيل تمرينات الدائرة
32	خاتمة
الصفحة	الفصل الثالث: الصفات البدنية
33	تمهيد
34	3-1- تعريف اللياقة البدنية
34	3-2- خصائص اللياقة البدنية
34	3-3- مكونات اللياقة البدنية
34	3-3-1- القوة العضلية

35	3-3-1-1-تعريف القوة العضلية
35	3-3-1-2-انواع القوة العضلية
35	أ- القوة الانفجارية
37	ب- القوة المميزة بالسرعة
39	ج- تحمل القوة
41	3-3-2-السرعة
41	3-3-2-1-تعريف السرعة
42	3-3-2-2-أنواع السرعة وطرق تنميتها
42	أ- سرعة الانتقال
43	ب- سرعة الأداء الحركي
43	ج- سرعة ردة الفعل
44	3-3-2-3-اختبارات السرعة
45	3-3-2-4-العوامل المؤثرة على السرعة
45	3-3-2-5-أهمية السرعة للاعبين كرة القدم
47	خاتمة
الصفحة	الفصل الرابع: كرة القدم
48	مقدمة
49	4-1-تاريخ كرة القدم
49	4-1-1-في الجزائر
50	4-2-مدارس كرة القدم
50	4-3-المهارات الأساسية لكرة القدم
51	4-4-صفات لاعب كرة القدم
52	4-4-1-الصفات البدنية
52	4-4-2-الصفات الفيزيولوجية
52	4-4-3-الصفات النفسية
53	4-5-قوانين كرة القدم
55	4-6-المراحل العمرية للاعب كرة القدم (صنف أكابر):

55	4-6-1- . مرحلة الشباب
55	4-6-1-1- النمو البدني والحركي
56	4-6-1-2- النمو العقلي
56	4-6-1-3- النمو الانفعالي
57	4-6-1-4- النمو الاجتماعي
57	4-6-2- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب
58	4-7- مرحلة الرشد الأولى من (20 سنة إلى 30 سنة):
59	4-8- مرحلة الرشد الثانية (من 30 سنة إلى 50 سنة):
60	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
61	تمهيد
62	5-1- الدراسة الاستطلاعية
62	5-2- منهج الدراسة
62	5-3- متغيرات الدراسة
63	5-4- مجتمع و عينة الدراسة
63	5-4-1 مجتمع الدراسة
63	5-4-2 عينة الدراسة
63	5-5- أساليب جمع البيانات
64	5-5-1- الاختبارات
64	5-5-1-1- اختبار الوثب العمودي:
64	5-5-1-2- اختبار الجري 30م
65	5-6- الخصائص السيكومترية للأداة
65	5-6-1- الصدق
65	5-6-2- الثبات
65	5-6-3- الموضوعية
65	5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

66	5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية	
67	خلاصة	
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
68	تمهيد	
69	6-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة	
69	6-2- الإحصاء الوصفي للاختبارات القبلية	
69	6-3- الإحصاء الوصفي للاختبارات البعدية	
70	6-4- مناقشة وتحليل جداول الإحصاء الاستدلالي لمتغيرات	
71	6-4-1- اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة	
71	6-4-2- اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة	
72	6-4-3- اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية	
72	6-4-4- اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية	
73	6-4-5- اختبار معامل الارتباط بارسون بين اختباري السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى عينة الدراسة	
73	5-6-4- قيمة معامل التحديد (r^2)	
74	6-5- مناقشة وتفسير النتائج	
74	6-5-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى	
74	6-5-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية	
75	6-6- مناقشة الفرضية العامة	
76	خاتمة	
قائمة الجداول		
الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
69	01	الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات القبلية

69	02	الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات البعدية
70	03	اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة
71	04	اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة
71	5	اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية
72	6	اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية
73	7	اختبار معامل الارتباط بارسون بين اختباري السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى عينة الدراسة
73	8	قيمة معامل التحديد (r^2)

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
69	1	أعمدة بيانية توضح الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات القبليّة
70	2	أعمدة بيانية توضح الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات البعدية
70	3	أعمدة بيانية توضح اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة
71	4	أعمدة بيانية توضح اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة
72	5	أعمدة بيانية توضح اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية
72	6	أعمدة بيانية توضح اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية

المقدمة

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وإن أكثر التعريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ونستخلص من هذا التعريف أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية، ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته، هذا ولقد أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، وبل وأصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات، تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب، ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغيرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله (عصام عبد الخالق. 2003، ص05) ، ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحصير البدني بصفة خاصة تعتمد على أساليب جديدة انطلاقاً من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين، وتساهم هذه الطرق في تنمية الصفات البدنية من أجل القيام بكل ممارساته الرياضية دون مواجهة أي مشكل يعيق تقدمه في تطوير صفاته البدنية عبر مجموعة من الإجراءات التدريبية وفق الأهداف المراد تحقيقها، والصفات البدنية التي نسعى لتطويرها عن طريق التدريب الدائري الذي تؤدي فيه تمارينات بشكل دائري منظم على شكل عدة محطات و ورشات عمل. لذا فالنشاط البدني يحجز مكانة هامة في عصرنا الحالي حيث أنه قديم قدم البشرية وذلك أنهم اهتموا بشتى أنواع ومظاهر الرياضة، وصور عديدة وخاصة التي تهتم بتطوير الصفات البدنية التي كانت شغلهم الشاغل، لأنها مثلت لهم أساسيات ومبادئ العيش في ذلك الوقت، ومن هنا لجأ الرياضيون إلى استخدام أنواع متعددة من التمارينات من أجل تنمية هذه الصفات البدنية على مر العصور بهدف تحسين مستوى أدائهم، كما تخضع هذه التمارينات إلى طرق تدريبية وبرامج مقننة وفق مبادئ وأسس علمية في شتى مجالات الرياضة سواء كانت الألعاب الفردية أو الجماعية، وخاصة في كرة القدم التي تعتبر من الرياضات الشعبية والأكثر تطوراً في عصرنا هذا، لها عدة مستويات تدرج وتختلف باختلاف الثقافة البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية، وذلك عن طريق عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين، وتعتمد على الأداء

المهارى والخططي والبدني للاعبين ومن أجل إعداد اللاعبين يجب وضع تمرينات في الحصص التدريبية مركزة على

الصفات البدنية وكيفية تطويرها، كالقوة والسرعة والتحمل العضلي وقدرا من التحمل الدوري التنفسي، ويستفيد معظم الرياضيين من برنامج تدريبي الذي يؤدي إلى زيادة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية، ويتحقق هذا البرنامج عن طريق تطبيقه بشكل حرفي أثناء الحصص التدريبية للفئة العمرية التي سطر من أجلها هذا البرنامج

تضمن دراستنا 6 فصول نوجز محتواها فيما يلي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة واحتوى على إشكالية الدراسة وتساؤلاتها الفرعية، أهداف وأهمية الدراسة، فرضياتها وتحديد لكلماتها الدالة والدراسات السابقة والمثابفة التي اعتمدنا عليها.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى مفهوم، أهمية، أهداف، مبادئ وطرق التدريب الرياضي بالإضافة أيضا إلى التدريب الدائري وتطرقنا فيه إلى مميزاته، أسسه، أهدافه وأساليبه

الفصل الثالث: تضمن مفهوم اللياقة البدنية، وخصائصها، ومكونات اللياقة العضلية.

الفصل الرابع: تطرقنا فيه إلى تاريخ كرة القدم وقوانينها بالإضافة إلى صفات لاعب كرة القدم، أيضا تطرقنا في هذا الفصل إلى خصائص الفئة العمرية (صنف اكابر).

الفصل الخامس: تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة، أداة الدراسة وخصائصها السيكو مترية، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل السادس: احتوى عرض النتائج مع تحليلها وتفسيرها، مناقشة الفرضيات في ضوء نتائج الدراسة.

الفصل السابع: تضمن الاستنتاجات العامة وتقديم بعض الاقتراحات والآفاق المستقبلية والملاحق.



الفصل الأول

الإطار العام

لِلدِّرَاسَةِ

1-1 - إشكالية:

كرة القدم هي واحدة من أشهر الرياضات في العالم، وتعتبر الاستراتيجية والمهارة البدنية جزءًا حاسمًا في أداء اللاعبين. يعد التدريب الفعال والمنتظم أحد العوامل الرئيسية التي تسهم في تحسين أداء اللاعبين وتطوير قدراتهم في هذه الرياضة المثيرة، حيث يتطلب التدريب في كرة القدم مجموعة متنوعة من الجوانب، بما في ذلك اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والعقلية. يهدف التدريب إلى تحسين القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، والتنسيق بين الأعضاء. بالإضافة إلى ذلك، يشمل التدريب تنمية المهارات الفردية مثل المراوغة، التسديد، التمرير، والتحكم في الكرة، كما تعتبر السرعة والقوة صفتين أساسيتين في رياضة كرة القدم، حيث تساهمان في تعزيز أداء اللاعبين وزيادة فرصهم في التفوق على المنافسين. ومن أجل تنمية هاتين الصفتين، يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب الفعالة والشائعة المستخدمة في تحسينهما، ويتميز التدريب الدائري بأنه يجمع بين التدريب على القوة والتحمل العضلي مع تحسين القدرة على الانتقال بسرعة عالية. يتضمن هذا النوع من التدريب مجموعة متنوعة من التمارين التي تستهدف العضلات المختلفة وتتضمن فترات قصيرة من التمرين الشديد الجهد يتخللها فترات استراحة قصيرة كما أنّ أحد الفوائد الرئيسية للتدريب الدائري هو تحسين القوة العامة والقدرة على التحمل البدني. يتم زيادة كتلة العضلات وتقويتها من خلال استخدام أوزان ومقاومات مختلفة خلال التمارين. بالإضافة إلى ذلك، يعزز التدريب الدائري النشاط الأيروبي ويحسن قدرة اللاعب على الاستجابة بشكل سريع وفعال للمتغيرات في المباراة، ومن جانب آخر، يساهم التدريب الدائري في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم. من خلال القيام بتمارين متنوعة تستهدف القوة والتحمل العضلي، يتم تعزيز الانطلاق السريع وزيادة السرعة القصوى للحركة. وبالتالي، يكتسب اللاعبون القدرة على تنفيذ حركات سريعة ومفاجئة مثل الانطلاق للكرة أو التفاعل مع لاعبين آخرين بسرعة، (عصام عبد الخالق، 2003، ص 161) وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

وعليه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

* هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية لصفتي السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

* هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لصفتي السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

* هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

* هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

* هل توجد علاقة بين صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

1-2- الفرضية العامة

لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

1-2-1- فرضيات الدراسة:

* توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية لصفتي السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

* توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لصفتي السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

* توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

* توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

* توجد علاقة بين صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

1-3- أهمية الدراسة:

دراسة موضوع طريقة التدريب الدائري وتأثيره على تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ذو أهمية كبيرة. تعتبر الصفات البدنية مثل القوة، السرعة، اللياقة البدنية، التحمل، والتوازن أموراً حاسمة في أداء لاعبي كرة القدم بشكل فعال.

تحظى طريقة التدريب الدائري بشعبية متزايدة في الأوساط الرياضية، وتعتمد على تنفيذ مجموعة متنوعة من التمارين في دوائر أو محطات تدريبية. يتم تصميم هذه الطريقة لتعزيز التحمل العام وتنمية القوة العضلية والقدرة الانفجارية وتحسين اللياقة البدنية والتحكم في الجسم وتعزيز التوازن وتحسين السرعة والتحمل.

من الأهمية بمكان دراسة تأثير طريقة التدريب الدائري على لاعبي كرة القدم، حيث يمكن لهذه الطريقة أن تساعد في تحسين الأداء البدني للاعبين وزيادة قدرتهم على التحمل خلال المباريات والتدريبات الشاقة. كما أنها قد تساهم في تعزيز القوة العضلية للقدمين والجسم بشكل عام، مما يساعد على تحسين تسديد الكرة والمراوغة والتحكم في الكرة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتدريب الدائري أن يساهم في تحسين اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، مما يعني أنهم يمكنهم الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء لفترات أطول أثناء المباريات. كما يمكن أن يساهم التدريب الدائري في تعزيز السرعة والتوازن، مما يساهم في قدرة اللاعب على التحرك بسرعة وثبات أثناء المباريات.

باختصار، دراسة طريقة التدريب الدائري وتأثيرها على لاعبي كرة القدم تعزز فهمنا لأفضل الطرق لتنمية الصفات البدنية المهمة لهؤلاء اللاعبين. تطبيق هذه الطريقة المبنية على أسس علمية يمكن أن يحقق نتائج ملموسة ويساهم في تحسين الأداء الرياضي وتطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

1-4- أهداف الدراسة:

تدريب الدوائر هو أسلوب تدريب رياضي يتضمن أداء تمارين متعددة في تسلسل متكرر في منطقة محددة (عادة دائرية) مع فترات راحة قصيرة بينها. يتم تطبيق هذه الطريقة في عدة رياضات، بما في ذلك كرة القدم، لتنمية اللياقة البدنية وتحسين الأداء.

تحقيق أهداف دراسة لطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم يمكن أن يكون له العديد من النتائج الإيجابية، ومن بينها:

اللياقة القلبية والتحمل: تدريب الدوائر يتطلب أداء تمارين مكثفة لفترات طويلة من الزمن، مما يساهم في تحسين القدرة القلبية والتحمل البدني لدى اللاعبين.

القوة العضلية: يشمل تدريب الدوائر مجموعة متنوعة من التمارين التي تستهدف العضلات المختلفة في الجسم. وبالتالي، يمكن أن يؤدي إلى زيادة القوة العضلية العامة للاعب كرة القدم.

السرعة والتسارع: من خلال تنفيذ التمارين بشكل مكثف ومتتابع، يمكن لتدريب الدوائر أن يحسن القدرة على التسارع السريع وزيادة السرعة العامة للاعب كرة القدم.

القدرة على التحمل: تكرار أداء التمارين المكثفة في تدريب الدوائر يساهم في تطوير القدرة على التحمل لدى اللاعبين، مما يمكنهم من الاستمرار في الأداء بنفس المستوى العالي طوال مدة المباراة.

لتنسيق والتوازن: تشمل تمارين الدوائر حركات متعددة ومتنوعة، مما يساهم في تحسين التنسيق الحركي والتوازن لدى اللاعبين.

تهدف دراسة طريقة التدريب الدائري إلى تقييم تأثيرها على تطوير هذه الصفات البدنية وقياس تحسن أداء لاعبي كرة القدم. يتضمن ذلك قياس معايير مثل القوة، واللياقة البدنية، والسرعة، والتحمل، والتنسيق الحركي. من خلال تحليل النتائج، يمكن للباحثين والمدرّبين أن يقيموا فعالية تدريب الدوائر ويحددوا ما إذا كانت تلك الطريقة تناسب لاعبي كرة القدم وتحقق النتائج المرجوة أم لا.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1- التدريب الرياضي:

اصطلاحا:

يشير إلى العملية الشاملة والمنهجية لتطوير قدرات الرياضيين وتحسين أدائهم في النشاطات الرياضية. يشمل التدريب الرياضي عدة جوانب وعوامل مترابطة، بما في ذلك التحضير البدني، وتطوير القوة والقدرة البدنية، وتحسين المهارات الفنية والتكتيكية، وتنمية اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة العامة.

إجرائيا:

يشير إلى العملية لتنفيذ برنامج التدريب الرياضي. يتضمن هذا المفهوم عدة عناصر ومراحل تتبع لتحقيق الأهداف المرجوة. إليك بعض العناصر الرئيسية للتدريب الرياضي إجرائيًا:

تقييم الحالة البدنية: يتطلب بداية التدريب الرياضي تقييم دقيق لحالة الرياضي ومستوى لياقته البدنية الحالي. يتم ذلك عن طريق إجراء اختبارات وتقييمات للقوة العضلية، والقدرة البدنية، والمرونة، والتحمل، وغيرها من الصفات البدنية المهمة.

وضع الأهداف: يتم تحديد الأهداف المحددة التي يرغب الرياضي في تحقيقها من خلال برنامج التدريب الرياضي. يكون تحديد الأهداف محددًا وقابلًا للقياس وقابلًا للتحقيق ومرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

تصميم البرنامج التدريبي: يتم تصميم برنامج التدريب الرياضي بناءً على الأهداف المحددة والتقييم الأولي للحالة البدنية. يشمل ذلك تحديد نوع التمارين والتحميل البدني المناسب، وترتيب التدريبات والأنشطة وفقًا للأولويات والتقسيم الزمني، واختيار الطرق المناسبة لتحسين الصفات البدنية المستهدفة.

تنفيذ البرنامج التدريبي: يشمل هذا الجزء تنفيذ التدريبات والتمارين المحددة في البرنامج التدريبي. يجب أن يتم ذلك بشكل منتظم ومنهجي، مع مراعاة التقنيات الصحيحة والسلامة البدنية.

متابعة وتقييم: يجب مراقبة وتقييم أداء الرياضي بانتظام لتحديد التقدم والتعديل عند الضرورة. يتم ذلك من خلال إجراءات قياسية مثل اختبارات الأداء، وتقييم المهارات، ومراقبة اللياقة البدنية، وتتبع تطورات الصفات البدنية المستهدفة.

التعديل والتحسين: بناءً على التقييم والنتائج المستمرة، يتم تعديل البرنامج التدريبي وتحسينه لتحقيق أفضل النتائج. يمكن أن يشمل ذلك زيادة التحميل البدني، أو تغيير التمارين، أو تعديل الفترات الزمنية للتدريب.

مفهوم التدريب الرياضي إجرائيًا يهدف إلى تحقيق تحسينات مستمرة ومستدامة في الأداء الرياضي من خلال تنفيذ برنامج تدريب مدروس وفعال وتكييفه وتعديله بناءً على احتياجات الرياضي والنتائج المستمرة.

1-5-2- التدريب الدائري:

اصطلاحاً: يشير إلى نهج تدريبي يستخدم دورات تدريبية متتالية ومتكررة لتحسين الأداء البدني وتطوير الصفات البدنية لدى الرياضيين. يعتمد هذا النهج على مفهوم الدورة الدائرية، حيث يتم تنظيم التدريب في سلسلة من التمارين أو المحطات المختلفة، ويتم التحرك بشكل مستمر من محطة.

إجرائيا: مفهوم التدريب الدائري إجرائيًا يشير إلى العملية لتنفيذ برنامج التدريب الدائري. يتضمن هذا المفهوم عدة عناصر ومراحل يجب اتباعها لتنفيذ التدريب الدائري بشكل صحيح. إليك بعض العناصر الرئيسية لمفهوم التدريب الدائري

تحديد الأهداف: يجب أن يكون لديك أهداف محددة وواضحة ترغب في تحقيقها من خلال التدريب الدائري. يمكن أن تشمل الأهداف زيادة القوة العضلية، وتحسين القدرة البدنية العامة، وتطوير السرعة أو أي صفة بدنية أخرى ترغب في تحسينها.

تصميم البرنامج التدريبي: يتضمن ذلك تحديد المحطات التدريبية المختلفة وترتيبها في تسلسل منطقي. يجب أن يكون لديك تنوع في التمارين وتنظيمها بشكل يتيح للرياضي التنقل بسلاسة بين المحطات المختلفة.

تنفيذ التدريب الدائري: يتطلب ذلك أن يقوم الرياضي بأداء التمارين في كل محطة بشكل متتالي، بعد فترة زمنية محددة لكل تمرين. يتم تحديد عدد الجولات المطلوبة لإكمال الدورة الدائرية بناءً على أهدافك ومستوى لياقة الرياضي.

الاستراحة والتعافي: يتم تضمين فترات استراحة قصيرة بين التمارين أو المحطات للسماح للرياضي بالتعافي قبل الانتقال إلى المحطة التالية. يتم تحديد مدة الاستراحة وفقًا لنوع التمرين وشدته.

متابعة وتقييم: يجب مراقبة وتقييم أداء الرياضي بانتظام لتحديد التقدم وتعديل البرنامج التدريبي عند الضرورة. يمكن استخدام معايير الأداء المحددة واختبارات القوة واللياقة البدنية لتقييم تأثير التدريب الدائري.

مفهوم التدريب الدائري إجرائيًا يركز على العملية لتنفيذ التدريب الدائري بشكل منهجي وفعال، مع مراعاة الأهداف المحددة والتقييم المستمر لتحقيق أفضل النتائج.

1-5-3- الصفات البدنية:

اصطلاحا: يشير إلى الخصائص الفيزيولوجية والفيزيائية للجسم التي تؤثر على القدرة البدنية والأداء الرياضي. يتعلق الأمر بالصفات التي يمكن قياسها وتحليلها بشكل علمي واستنادًا إلى معايير محددة.

إجرائيا: يرتبط بالطرق والإجراءات التي تستخدم لقياس وتقييم الصفات البدنية لدى الأفراد. يتضمن هذا المفهوم تطبيق الاختبارات والقياسات البدنية لتحديد مستوى وتقييم القدرات البدنية المختلفة.

1-5-4- القوة:

اصطلاحاً: يتعلق الأمر بتعريف وفهم القوة من خلال النظرة الشاملة لعواملها المختلفة وأبعادها.

تشمل عناصر مفهوم القوة اصطلاحاً:

القوة العضلية: تعني القدرة على توليد القوة العضلية في الجسم، وتعتمد على حجم وقوة العضلات وكفاءتها في التقلص والانقباض.

القوة الانفجارية: تشير إلى القدرة على توليد القوة العالية في فترة زمنية قصيرة، وتتعلق بالقدرة على التسارع السريع والحركات الانفجارية مثل القفز والرمي.

القوة المقاومة: تعني القدرة على الحفاظ على القوة والأداء لفترات طويلة من الزمن، وتتطلب التحمل البدني والقدرة على التحمل.

التناسق العضلي: يشير إلى التعاون والتنسيق بين العضلات المختلفة في الجسم لتنفيذ الحركات المعقدة والمتناسقة.

التوازن العضلي: يعبر عن التوازن بين العضلات المقابلة في الجسم، ويسهم في الحفاظ على استقرار الجسم ومنع الإصابات.

مفهوم القوة اصطلاحاً يعتبر جزءاً هاماً في التدريب الرياضي، حيث يتم تطوير القوة من خلال تمارين مستهدفة وبرامج تدريبية خاصة. يسعى المدربون والرياضيون إلى تحسين القوة العضلية والأداء الرياضي العام عبر تدريبات القوة المناسبة وتحسين العوامل المؤثرة عليها مثل القوة العضلية والتنسيق والتوازن العضلي.

1-5-5- السرعة:

اصطلاحاً: في علوم الرياضة والتدريب الرياضي، السرعة تعتبر صفة بدنية رئيسية ومصطلحاً يشير إلى القدرة على التحرك بسرعة والتنفيذ السريع والفعال للحركات. تُعد السرعة جزءاً أساسياً من القدرات البدنية التي يتم تطويرها وتحسينها في التدريبات الرياضية المتخصصة.

إجرائيا: من الناحية الإجرائية، يتطلب تطوير السرعة في التدريب الرياضي وضع برنامج تدريبي مخصص يستهدف تعزيز القدرات المرتبطة بالسرعة. يشمل ذلك تمارين الانفجارية والتسارع وتقنيات تحسين الأداء الحركي وتعزيز القدرة على التنفيذ السريع للحركات. يعتمد البرنامج التدريبي على الرياضة الممارسة واحتياجات الرياضي الفردي وأهدافه.

بشكل عام، يهدف التدريب على السرعة إلى تحسين قدرة الرياضي على التنافس والاستجابة السريعة وتنفيذ الحركات بفعالية ودقة. يتطلب تحسين السرعة التدريب المنتظم والمتنوع واستخدام تقنيات التحسين العضلي والتنسيق الحركي.

1-5-6- كرة القدم:

اصطلاحا: في علوم الرياضة والرياضات الجماعية، كرة القدم هي رياضة جماعية تتضمن تنافس فريقين يحاولان تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق الآخر. تتضمن كرة القدم استخدام المهارات الفردية والتكتيكات الجماعية واللياقة البدنية.

إجرائيا: من الناحية الإجرائية، كرة القدم تتضمن تطبيق مجموعة من القواعد والمبادئ والتكتيكات في الملعب. يشمل ذلك تنظيم الفرق وتشكيلات اللاعبين والتمرير والتسديد والمراوغة والتحكم في الكرة. تحتاج كرة القدم أيضًا إلى لياقة بدنية جيدة، مثل القدرة على الجري والقفز والاستمرار في الأداء لفترات طويلة.

1-6- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة علي أحمد علي، 1993/1992 حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي مقدم لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد، وقد شملت عينة الدراسة 24 لاعب كرة اليد في نوادي محافظة القاهرة فئة أكابر تم اختيارها بطريقة قصدية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج يسهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة وهذه الأخيرة تؤثر في فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد

الدراسة الثانية: دراسة بورتقيد هشام، مذكرة لنيل درجة الماجستير من جامعة قسنطينة 2015/2014 بعنوان:

دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة)

التساؤل العام للدراسة:

هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الدائرية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- وضع مجموعة من التوصيات والاقتراحات للمساهمة في إثراء هذا الجانب في التدريب.

- التوعية بأهمية اختيار أنسب الطرق للتدريب للرفع من مختلف القدرات والصفات البدنية.

- الكشف عن أهمية التخطيط والبرمجة في تطوير الصفات البدنية.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

العينة: اشتملت الدراسة على 24 لاعب مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين.

اقتراحات وتوصيات:

- ضرورة وأهمية اعداد برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية لتطوير مختلف الصفات البدنية لكل نشاط

- استخدام طريقة التدريب المتقطع في الإعداد البدني للاعبين كرة اليد
- مراعاة المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية
- إعطاء أهمية للقياس والتقييم من خلال الاختبارات البدنية للنشاط الممارس
- إجراء دورات تكوينية للمدربين مع ضرورة الاهتمام من قبل المدربين بتحسين مهاراتهم وقدراتهم التدريبية
- الاهتمام بالجانب البدني والعمل على تطويره بطرق علمية ومنهجية

الدراسة الثالثة: دراسة: * علاء حمودي * المنشورة في مجلة المجتمع والرياضة سنة 2021 بعنوان:

(أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط)

التساؤل العام للدراسة:

ما هو أثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

التساؤلات الجزئية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟ * هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

* هل توجد علاقة بين صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

تمثلت أهداف الدراسة في:

- * معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى.
- * الوصول إلى تنمية وتحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط
- التعرف على الفروق الفردية من خلال الاختبارات لكل صفة لدى عينة الدراسة.
- * الوصول إلى تنمية وتحسين صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.
- * معرفة آليات التدريب الدائري لتطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية وعلاقته بالمركبات البدنية الأخرى

المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته للدراسة

العينة: تم اختيارها بطريقة قصدية، حيث بلغت 14 لاعبا من لاعبي كرة القدم والذين يلعبون في نادي اتحاد الرمثي بولاية تلمسان

النتائج المتوصل إليها:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي على تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة.

- للتدريب الحديث أثر إيجابي في تحسين الفورمة الرياضية.
- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.
- التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة

1-6-1- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي :

❖ استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحث هذه الدراسة.

❖ اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التدريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة والذي يتطلب إدخال المتغير التجريبي ومعرفة تأشيرة في المتغيرات الأخرى وقد استخدم الباحث الوحدات التدريبية وهنا جرى اختلاف في حين استخدام الباحث المنهج التجريبي في دراسته الذي يقوم على تطبيق الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الدائري من قبل المجموعة التجريبية بينما نستخدم الضابطة حصص عادية (تقليدية) ومن ثم إجراء المقارنة بين المجموعتين.

❖ استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج.

ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إذا استعان الباحث بها لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المتشابهة من حيث الشكل واختلفت معهم في المضمون.

1-7- مميزات الدراسة:

تحسين اللياقة البدنية: يعتبر التدريب الدائري منهجاً شاملاً يستهدف تحسين جميع جوانب اللياقة البدنية، مثل القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة. يساعد التدريب الدائري في تحقيق توازن مثالي بين هذه الصفات البدنية المهمة لأداء متميز في كرة القدم.

تطوير القوة العضلية: يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب الفعالة لزيادة القوة العضلية للاعبين في كرة القدم. يشمل تدريب الدائرة تمارين متعددة تستهدف مجموعة متنوعة من العضلات، مما يؤدي إلى تقوية العضلات وزيادة القدرة على التحمل والقوة التفاعلية في الملعب.

تحسين القدرة على التحمل: يتطلب لاعبو كرة القدم قدرة عالية على التحمل البدني للتعامل مع ساعات طويلة من المباريات المكثفة. يساعد التدريب الدائري في تعزيز نظام القلب والأوعية الدموية وزيادة القدرة على الاستمرار في الأداء بشكل مستدام.

تحسين السرعة والتسارع: تعتبر السرعة والتسارع صفتين حاسمتين في كرة القدم، حيث تسهم في الاستجابة السريعة للتغيرات في المباراة وفي تجاوز الخصوم. يعمل التدريب الدائري على تحسين قدرة اللاعبين على الانفجار السريع وزيادة قوة التسارع.

تحسين التحكم الحركي: يعمل التدريب الدائري على تحسين التنسيق الحركي والقدرة على التحكم في الحركات المعقدة المطلوبة في كرة القدم. يساعد التدريب الدائري على تطوير القدرة على التنسيق بين العين واليد والقدمين وتحسين القدرة على التحكم في الكرة والحركات الدقيقة.

تعزيز الانتعاش والتعافي: يتضمن التدريب الدائري فترات قصيرة من التدريب الشد وفترات استراحة نشطة. هذا النمط يعمل على تحفيز الجهاز العصبي والعضلي وتعزيز قدرتهما على الانتعاش والتعافي السريع بين الجهود البدنية المكثفة.

يجب ملاحظة أن فوائد التدريب الدائري قد تختلف من لاعب لآخر وتعتمد على البرامج التدريبية المستخدمة والأهداف المحددة. ينصح بتصميم برامج تدريبية متوازنة ومخصصة لاحتياجات الفريق واللاعبين وبإشراف مدربين مؤهلين.

الفصل الثاني

التدريب

الرياضي

تمهيد:

ان سلوك الفرد في أي موقف من مواقف الحياة ليس من السهل فهمه وتحليله بل وصفه وصفاً حقوقياً ولما يتصف به الفرد من التنوع والتعقيد.

وان الدوافع هو كل ما يدفع الى السلوك سواء الحركي او الذهني هذا جانب ومن الجانب الاخر فأن الدوافع من اكثر موضوعات علم النفس اهمية واثارة لاهتمام البشر، وان الشواهد تدل على انه يوجد سبب او دافع وراء كل سلوك، فالسبب يرتبط بحالة الكائن الحي الداخلية وفق حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة اخرى، أي ان الفرد لا يستطيع ان يتنبأ بما يمكن ان يقوم به في كل موقف من المواقف، ودوافع الانسان لا عد لها ولا حصر كالجوع والعطش والخوف والغضب والحب والكراهية والحاجة الى الامن والتقدير الاجتماعي والرغبة في الظهور وحب الذات وما يتفرع عن هذه الحاجات والرغبات.

2- التدريب الرياضي:

2-1- ماهية التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حماد، 2001 ص 25-26)

ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2005، ص 03)

تختلف آراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع وهناك عدة تعاريف للتدريب الرياضي. فمن هذه التعاريف من وجهة النظر الفسيولوجية فيعرف " بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي (. أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 03).

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي وفقاً للمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء (. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص 13)، ويرى مات فيف 2016م إن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجياً، تكتيكياً عقلياً ونفسياً، وخلقاً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

إذ أن التدريب في الألعاب الجماعية عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف إلى إعداد اللاعب / اللاعبين للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية في لعبة معينه من الألعاب الجماعية ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ، والعلوم الإنسانية ، فهو يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية

الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات بهدف تطوير مختلف الصفات الضرورية للاعب أو اللاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية . وبالنظر إلى عملية التدريب في الألعاب الجماعية نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية تتمثل في (اللاعب، المدرب، التخطيط، الإمكانيات، الرعاية)، (عماد الدين عباس أبو زيد 2005، ص 155).

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخطيطة الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخطيطة كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة (بهاء الدين سلامة، 1994، ص 359) فهناك مبادئ أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار وهي:

أ_ **الشدة**: لتطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فإن المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله

الطبيعي، وهذا المبدأ يدعى ما فوق الحمل.

ب_ **الوقت**: وهذا يشير إلى كمية الوقت الضرورية في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التكيفات الفسيولوجية المناسبة.

ت_ **التكرار**: بعد تحميل أي جهاز فهو بحاجة إلى الراحة لكي يسمح للجسم بالنّطبع وإعادة بناء الجهاز لمستوى فسيولوجي أعلى من السابق، ثم القيام بعدد من التكرارات في اليوم، الأسبوع، الشهر والسنة.

ث_ **التّقدم**: يجب تخطيط البرامج التدريبية بحيث تحدث زيادة في الأحمال لأجل الحصول على تّقدم بطيء ومستقر الذي يمكن من حدوث التّطبع المناسب والمرغوب بأحسن طريقة.

ح_ **الخصوصيّة**: يجب تنظيم برامج التّدريب طبقا للمتطلبات الخاصة باللّعبة أو النّشاط أو الفعّالية.

ج_ **التنوّع**: على اللاعب احترام نظام التّدريب: لكن من الضروري تنويع التّمرينات (موفق مجيد المولى، 2000، ص 296-297).

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخطية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخطية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتخلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة (بهاء الدين سلامة، 1994، ص 359).

2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب *entrainment* بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما (أمر الله أحمد البساطي، ص 54).

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه.

باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها: الرياضة في الوسط المدرسي. رياضة المعوقين. رياضة المنافسة للأطفال الناشئين. الرياضة الترفيهية. الرياضة الصحية أي من أجل الصحة.

2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.

2-4- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة

2-5- مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدئ في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في:

- 1- الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
 - 2- أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
 - 3- الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية
 - 4 -ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
 - 5 - التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
 - 6 -يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.
- بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).
- وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة (المنافسات) حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل الخ.

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، القوة الإرادة، الكفاح وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها قدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج. وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات:

- فترة الإعداد (preparation)

-فترة المباريات (competitions)

-فترة الانتقال (transition)

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها , و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها , كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة ,حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها واختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب للوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها و أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

2-6- فترات التدريب :

2-6-1-فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد على أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية

أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة القدم التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى: - فترة الإعداد العام. - فترة الإعداد الخاص.

2-1-6-1-فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد

بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة (عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: مرجع سابق، ص 99).

2-1-6-2-فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة القدم) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول إن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهارى والخططي والنفسي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

2-6-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة احتفاظ اللاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، واجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت الظروف التدريب العادية.

ويشير "علي ألبيك" (1989) أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر لطرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص (عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص162).

2-6-3- المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبية حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبياً وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال

التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. ومما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي،

2-7- طرق التدريب الرياضي:

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسب يعمل بشكل إيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق والمتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، يمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى:

2-7-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون

أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة القدم من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة القدم على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب.

ويعد معدل النبض pulsation أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث

تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، والشكل التالي يوضح ذلك:

2-7-1-1- أشكال التدريب المستمر:

أ-التدريب بإيقاع متواصل (rhythmed continue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء (كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، ص 156).

ب-التدريب بإيقاع متغير (variable rhythmed) يمتاز هذا الشكل من التدريب بتغير التواتر أو المتكرر

للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك (fart leek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي وثب، تخطي العوائق، منحدر مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة. ويفضل أدائها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

2-7-2- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا ما سمي بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر مع فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يساهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي. ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين أو الوزن)

-شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200م) يؤدون التدريب بشدة من 80/60 %

- الحجم 40 تكرار بزمن 40/30 ثانية لكل تكرار
- عدد المجموعات 04 مجموعات.
- الراحة: إيجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و 03 دقائق بين المجموعات

2-7-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار.

- فترات الراحة بين التكرارات.

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 02 دقيقة.

-متوسطة وتستمر من 02 دقيقة إلى 08 دقائق

- طويلة وتستمر من 08 دقائق إلى 15 دقيقة

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

د- عدد تكرارات التمرين.

تعد هذه الطريقة والتي تسمى (طريقة الإعدادات) من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل (القوة القصوى، والسرعة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة) (عثمان محمد عبد الغني، 1987 ص 61). فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهارى (التكنيك)، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل الى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي.

ويشير (بسويسى) إلى أن " طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها من 90-100% من الشدة القصوى وفي تدريبات القوة تقترب الشدة من (80-90) % من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول إلى (100) % كأحدى تدريبات القوة الخاصة بقياس المستوى (أحمد بسويسى، 1999، ص 314).

وفيما يخص التكرارات المستخدمة لهذا النوع من التدريب، يشير (البساطي) " أن عدد التكرارات المستخدمة وكنتيجه لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى (3-6) تكرارات " (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 95) ويؤكد ذلك (عثمان محمد) عن (لتستر) " أنه في حالة استخدام شدة تصل الى الحد الأقصى فإنه يجب أن لا يزيد عدد التكرارات المستخدمة عن (5-6) تكرارات مصحوبة براحة كاملة " (عثمان محمد عبد الغني، 1990، ص 62) أما عدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري فقد ذكر (البساطي) أنها تقرب من (3-6) مجاميع (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 95) في حين أشار (إبراهيم حماد) الى أنها تقترب من (1-3) مجاميع (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 173) ونظراً لاستخدام الشدة العالية في التدريب الذي نحن بصددته والتي تصل الى الشدة القصوى وطول فترات الراحة وتحدد هذه الفترة التي تكون أم إيجابية أو سلبية من خلال المسافة أو الزمن والتي تقل عن (3-4) دقيقة، طبقاً لشدة التمرين.

ولابد أن يراعى في طريقة التدريب التكراري فترة الراحة بحيث تسمح بوصول أجهزة الجسم المختلفة الى حاله تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة نفسها والسرعة والنشاط التي تم به في المرة الأولى وتتوقف مدة الراحة أيضاً على شدة الحمل وزمن الأداء. أما دوام المثير في التدريب التكراري يشير (البسط ويسى) أن زمن دوام المثير عند استخدام الشدة القصوى يختلف من تمرين الى آخر (أحمد بسويسى، 1999، ص 312). ويمكن القول إن الزمن المستخدم في التدريب يزيد أو يقل بعض الشيء عن الزمن المستخدم في المسابقة التخصصية،

فلا بد من استخدام شدة تعادل الشدة المستخدمة في ظروف المسابقة على الأقل، أما في حالة زيادة زمن المثير عن الزمن المستخدم في المسابقة فيتم استخدام شدة أقل (عثمان محمد عبد الغني، 1990، ص 62) وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدة وعدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 94).

2-7-4- طريقة التدريب الدائري:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفكري، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance) وعناصر اللياقة البدنية المركبة والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) تحمل القوة (endurance de force) كتحمل السرعة (endurance de vitesse)

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) ما يلي :

2-7-4-1- مميزات التدريب الدائري:

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

♦ توفير الجهد والوقت .

♦ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد .

♦ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة .

♦ تطوير القدرات البدنية فردياً

♦ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.

♦ التقويم الذاتي للاعبين.

♦ استخدام التمرينات طبقاً للإمكانيات المتوفرة.

اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

وتسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين على أرضية الميدان.

2-4-7-2- أسس التدريب الدائري:

للتدريب الدائري أسس يقوم عليها يجب مراعاتها عند تطبيقه لتنمية اللياقة البدنية، وهذه الأسس هي كالتالي:

أ- مبدأ زيادة الحمل.

يعد هذا المبدأ من الأسس الهامة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم، فقد يتم بواسطة:

1- إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.

2- زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين.

3- تقصير فترات الراحة بين تمرينات المحطات.

ويتضح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامح معينة وواضحة للعمل نشير إليها فيما يلي:

- أن يكون هذا التدريب فردياً.

- أن تقوم زيادة عدد مرات تكرار التمرين ومعدل تقدمه على أساس قدرة الفرد ونسبة سرعته في التحسن.

- أن تكون التمرينات قابلة للقياس.

- أن تكون هذه التمرينات موحدة المستوى، مع ضرورة معرفة المدرب لمقدار العمل الذي يقوم به.

ب - تحديد جرعة التدريب:

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصى الذي تم قبل البداية في برنامج التدريب وتسجيل هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل، ثم تستخلص فيها جرعة التدريب التي قد تتنوع بين ربع وثلثي أقصى تكرار لكل تمرين

2-4-7-3- أهداف التدريب الدائري:

1- تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة:

غالبا ما يكون الهدف الرئيسي للتدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة أو القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة.

- ويشير " مارتين " الى أن واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية بصورة مستقلة تماما، إذ انها متداخلة في غالب الأحوال، كما أن هذه تتسحب أيضا على مجال التدريب.

2- تحسين الحالة التدريبية:

يعتبر التدريب الدائري شكل وطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية للاعب في النشاط الرياضي التخصصي، ويعتبر مصطلح " الحالة التدريبية " أحد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وذلك بشكل شامل.

-وتهدف متغيرات التدريب الدائري الى تحقيق الحالة التدريبية عن طريق إحداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العاملة.

3- تحسين القيم التربوية:

للأساليب التنظيمية المستخدمة في التدريب الدائري أثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الناشئين منهم، فالأداء الجماعي لوحدها التدريب الدائري ينمي روح الفريق والعمل الجماعي لدى الممارسين.

-ويشير شولش scholich الى أن التدريب الدائري يربى في الفرد الصدق والاعتماد على النفس والسيطرة عليها والطموح وتربية قوة الإرادة.

4- زيادة دافعية الممارسة:

العمل الدائري يتميز بالتنوع لذلك فهو شيق ويثير الحماس للممارسة، كما أن التقويم الذاتي واستخدام بطاقات مراقبة وتقويم المستوى يؤدي الى زيادة الدافعية لدى الممارسين، ويسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) او المقارنة مع الآخرين بشكل موضوعي ومشوق.

-في نفس الوقت فان استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل في التدريب الدائري والتي تعتبر أحد أساليب تغيير الحمل وتبادل الأداء بين العمل الثابت والعمل الحركي تعتبر ذات أثر جيد من حيث إضفاء السعادة والمرح والسرور على الممارسين مما ينعكس على زيادة دافعية الممارسة لديهم.

5- موضوعية مراقبة المستوى والتقويم:

التدريب الدائري أقرب ما يكون إلى التمرينات القياسية أو الاختبارات الموضوعية فتقنين العمل في ضوء توقيتات الأداء في المحطات وفترات الراحة البينية أو تكرارات الأداء على مستوى المحطة أو الدورة أو الدائرة بكاملها يعتبر عمل مقياسي لغرض التقويم الدقيق الجزئي والشامل ولعل ذلك ما دفع البعض إلى تقديم نماذج مقترحة لتوظيف التدريب الدائري كبطاريات اختبارات لرفع عائدها التقويمي بجانب عائدها التدريبي والتربوي.

2-7-4-4- أساليب التدريب الدائري:

(1)التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر .

(2)التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري ومنخفض الشدة.

(3) التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة.

(4) التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري.

إن التدريب الدائري هو أسلوب تنظيمي وليس طريقة يستخدم فيه إحدى طرق التدريب العامة (التدريب المستمر، التدريب الفكري، التدريب التكراري). ويمتاز التدريب الدائري ببساطة التمرينات والتي تهدف إلى تغلب على مقاومات متوسطة القوة والتي يمكن تكراره عدة مرات.

كما يهدف إلى البناء العام للتدريب وتنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل في وقت واحد. ويعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.

ويعمل على تحسين الحالة التدريبية ويحسن القيم التربوية ويزيد الدافعية لممارسة التدريب. التدريب الدائري. يعتمد على الفردية وذلك باستخدام مبدأ زيادة الحمل تبعاً لقدرة وتحسن مستوى اللاعب ومدى تكيفه

2-7-4-5- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

ألا تقل الدائرة عن أربع (04) تمرينات .

✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة

— أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشارك في التمرين الثاني.

✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

1- طريقة المراقبة (المنافسة):

وهو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية).

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

خاتمة:

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

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

الفصل الثالث

الصفات البدنية

تمهيد:

كانت ولا زالت اللياقة البدنية محل دراسة منقبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها، إضافة إلى طرق تدريبها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدنيي مكن أن يبلغه وذلك يوم المنافسة من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية، وبعض عناصرها قيد الدراسة (السرعة والقوة).

3- اللياقة البدنية:

"تعد اللياقة البدنية قاعدة أساسية للأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية والرياضة من أجل الصحة، كما تعد اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة الشاملة، لأنها تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية. (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 272)

3-1- تعريف اللياقة البدنية:

هي القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض، ومن الجانب الفيزيولوجي يعرفها (fox 1987) أنها الكفاءة الفيزيولوجية والوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.

ويعيد تعريفها هارسون كلارك harson clarke من أكثر التعريفات شمولية إذ عرفها أنها القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقضيه من دون تعب كبير مع توافر قدرة من الطاقة ب يسمح بمواصفة العمل والاداء خلال الوقت الحر بمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

3-2- خصائص اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية عملية فردية ترتبط بمبدأ الفروق الفردية حيث يختلف الأفراد من حيث قدراتهم البدنية والفيزيولوجية والنفسية ومستويات تطورها.

- اللياقة البدنية عبارة عن قدرات ذات أساس فيزيولوجي ويتأثر بالنواح النفسية.
- تمثل اللياقة البدنية مستويات الاداء الوظيفي الأجهزة الجسم ويمكن قياسها وتطورها.
- إن أهم أهداف اللياقة البدنية الحفاظ على المستوى الصحي الجيد والحياة الأفضل للأفراد.
- ان الهدف الأساسي للياقة البدنية يتمثل بتحسين قدرة الجميع في مواجهة المتطلبات البدنية في الحياة اليومية فضلا عن قدرته على مواجهة مع المتطلبات البدنية الأكثر صعوبة مثل التدريب والمنافسات الرياضية".

3-3- مكونات اللياقة البدنية:

تعددت الآراء ووجهات النظر في تقسيم عناصر اللياقة البدنية، ومن أبرزها: القوة، السرعة التحمل، الرشاقة والتوازن.

3-3-1- القوة العضلية:

تعد القوة العضلية العنصر الأساس من عناصر اللياقة البدنية والصحية وتعد أيضا جوهر الأداء المثالي في النشاطات اليومية مثل الجلوس والمشي والركض ورفع حمل الأشياء وأداء الأعمال المنزلية

والاستمتاع بالنشاطات الرياضية كما أن لل قوة العضلية قيمة كبيرة في تحسين وضع الجسم والمظهر وثقة الإنسان بشكل جسمه، كما أن لها قيمة كبيرة أيضا في تطوير المهارات الرياضية والمساعدة على ثبات المفصل ومجابهة الحالات الطارئة في الحياة (فاضل كامل مذكور، عامر فاغر شغاتي، 2011، ص 101).

3-3-1-1-تعريف القوة العضلية:

عرفت القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على التغلب في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ولو تتبعنا المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك ما يأتي:

- مقاومة ثقل خارجي معين: مثل مقاومة الأشغال المختلفة كالأثقال الحديدية أو الكرات الطبية (..) التي تؤدي بها التمرينات البدنية المختلفة.
 - مقاومة ثقل الجسم: كما هو الحال في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو في أثناء الركض أو عند اداء حركات الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين مثلا.....
 - مقاومة منافس: كما هو الحال عند اداء التمرينات الزوجية في رياضة المصارعة أو الجودو.
- مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء كما في السباحة أو التجديف مثلا. (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 297).

3-3-1-2-انواع القوة العضلية:

أ- القوة الانفجارية (القوة القصوى):

تعريفها:

وهي " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في أقصى انقباض ارادي (مثل رفع الأثقال، المصارعة، الجودو). (يوسف محمد الزامل، 2011، ص 32).

✓ الاختبارات الخاصة للقوة الانفجارية

-دفع كرة كبية من أمام الصدر الأبعد مسافة، قياس (العضلات الدراعين).

-الوثب الطويل من الثبات، قياس (لعضلات الرجلين).

-الوثب لألى بالقدمين باستخدام جهاز السبورة المغنطة وباستخدام حزام أيا لكون، قياس العضلات

الرجلين. (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 299).

✓ تنمية القوة القصوى الانفجارية وأساليبها وطرق تدريبها:

هناك طراقي وأساليب تعمل على تنمية هذه القدرة في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسع ببعض البطء، ومن الملاحظات التي يجب على المدرب مراعاتها لضمان تنميتها ما يلي:

شدة الحمل	استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد أي بحدود من (80-100) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
حجم الحمل	يتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد ما بين فترة واحد) الى ست مرات وتكرار كل تمرين بين (2-4) مجموعات أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي من (3-2) جرعات.
زمن ومدة الراحة	بين التكرار غالبا ما تكون (3-5) دقيقة وبين المجموعات حتى استعادة الشفاء.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة الانفجارية

ويمكن ان تكون مدة الراحة على وفق متطلبات الأنشطة والفعاليات الرياضية ونوع التمرينات المستخدمة

وامكانية الفرد الرياضي. (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 299).

الأساليب الأساسية لتنمية القوة القصوى والانفجاري

أ- زيادة حجم العضلات

ب- رفع كفاية عمل العضلة

ج- الربط بين حجم العضلات وبين رفع كفاية عمل العضلة

أما طرق التدريب فهي: طريقة التدريب التكراري. (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 300).

ب- القوة المميزة بالسرعة:

تعريفها:

وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي مركبة من القوة العضلية ومن سرعة (الرمي، الوثب، كرة السلة). (يوسف محمد الزامل، 2011، ص 32).

تنتج عن اندماج قدرتي القوة والسرعة وتعرف على أنها انتاج أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (حتم صابر، خوشناو، 2013، ص 32).

✓ الاختبارات للقدرة المتميزة بالسرعة:

-من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني الذراعين ومدتهما في 10 ثوان) للذراعين.

-من وضع التعليق على العقلة (عدد مرات رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن من المستوى الأفقي) للرجلين.

-من الوقوف (ثلاث حجلات على قد من قياس المسافة) للرجلين.

عدد مرات الجلوس من وضع الرقود في 10 ثانية جدد بطن.

عدد مرات رفع الجدد من وضع الانبطاح في (10 ثانية) جدد الظهر. (عامر فاغر شغاتي، 2011، ص 302).

✓ تنمية القوة المميزة بالسرعة وأساليبها وطرق تدريبها:

"تعد سرعة الانقباضات العضلية (من أهم العوامل التي تؤثر في القوة المميزة بالسرعة

الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي:

- انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا
- انقباض عضلي بمقاومات مناسبة

ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنميتها ما يلي:

شدة الحمل	في حالة استخدام أسلوب انتاج أقوى انقباض عضلي بسرعة عالية نسبيا تكون شدة الحمل من (60-80%) عند اداء التمرين (المقاومات).
حجم الحمل	تتراوح عدد مرات تكرار التمرين من (6-8 مرات) وتكرار كل تمرين بين (2-3) مجموعات أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي (2-3) جرعات أسبوعيا.
زمن ومدة الراحة	بين التكرارات تكون مدة الراحة من (90-120) ثانية وبين المجاميع من (DUD دقائق) كمعدل، وتكون هذه المدة على وفق متطلبات النشاط الرياضي والفعالية ونوع التمرينات المستخدمة وامكانيات الفرد الرياضي إذ يستطيع تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة المميزة بالسرعة

أما إذا استخدم أسلوب أداء أسرع انقباض عضلي بمقومات مناسبة فيكون ما يأتي:

شدة الحمل	استخدام مقاومات تتراوح بين (40%-60%) من أقصى ما يستطيع تحمله الفرق
حجم الحمل	يكون عدد مرات تكرار التمرين الواحد من (10-15 مرة) وتكرار كل تمرين بين (3-4) مجموعات أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي (2-3) جرعات أسبوعيا. مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرينات مناسبة إذ يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.
زمن ومدة الراحة	بين التكرارات تكون مدة الراحة من (60-90 ثانية) وبين المجاميع بحدود (3-4 دقائق)

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة المميزة بالسرعة

طرائق التدريب المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة هي:

-طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة.

-طريقة التدريب التكراري " (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 301-302).

ج- تحمل القوة:

التعريف:

" ويعرف هذا النوع من القوة العضلية على الاستمرار في الأداء خلال فترة زمنية محددة ويرتبط هذا النوع من القوة بإعادة مخرجات حمل التدريب الخاصة بالقوة والتحمل معا". (حتم صابر، خوشناو، 2013، ص 28).

✓ الاختبارات الخاصة لتحمل القوة:

- ❖ حجلات على القدم في خط مستقيم لأبعد مسافة حتى استنفاد الجهد ثم قياس المسافة.
- ❖ حجلات على القدم في خط مستقيم لأبعد مسافة في حدود (60-30 ثانية) للرجلين.
- ❖ الوقوف، ثني الركبتين ومد القدمين عدد حتى استنفاد الجهد أو بحدود (60-30 ثانية) لعضلات الرجلين.
- ❖ الجلوس من وضع الرقود حتى استنفاد الجهد أو بحدود (60-30 ثانية) جدد، عضلات البطن
- ❖ من وضع الجلوس طويلا، رفع الرجلين (بدرجة 45⁰) أقصى عدد فتح وضم الرجلين حتى استنفاد الجهد أو بحدود 60-30 ثانية لعضلات الذراعين.
- ❖ من وضع التعلق على الحلقة عدة مرات ثني الذراعين ومدهما حتى استنفاد الجهد العضلات الذراعين.
- ❖ من وضع الانبطاح أقصى عدد مرات رفع الجدد حتى استنفاد الجهد أو بحدود (60-30 ثانية) لعضلات الظهر

✓ تنمية تحمل القوة واساليبها وطرق تدريبها:

من أهم الملاحظات التي يجب على المدرب العمل بها للوصول الى هدفه وتنمية تحمل القوة ما يلي:

شدة الحمل	استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسط بحدود (100/85) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
حجم الحمل	تكرار التمرين من (1-5) مرات وأحيانا أكثر من ذلك، أما عدد المجاميع فهي (5-8) مجموع في حين عند جرعات التدريب خلال الأسبوع من (ODD) جرعات وتختلف باختلاف المدة التدريبية دورة الحمل.
زمن ومدة الراحة	غالبا ما يستخدم مدد الراحة غير كاملة حوالي (3-5) دقيقة وتكون على الشكل الاتي:

• زمن قصير لا تسمح باستعادة الكاملة • زمن متوسط واحد تسمح باستعادة الاستفتاء نسبيا. • زمن طويل راحة كاملة حتى استعادة الشفاء. • اما زمن أداء التمرين أو عدد المرات فكما يلي: • زمن قصير من (8-15) دقيقة • زمن متوسط من (15-30) دقيقة. • زمن طويل من (20-60) دقيقة	
---	--

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية قوة التحمل

✓ المبادئ الأساسية لتدريب القوة:

تتضمن المبادئ الأساسية لتدريب القوة العضلية استغلال عدد التكرارات والمجموعات والتمرينات

وزمنها لتحديث التغيرات المطلوبة والمرغوبة في القوة العضلية المطلوبة وحجم العضلة.

• يعتمد عدد التكرارات والمجموعات والتمارين ومقدار المقاومة على غرض الفرد الذي يؤدي التمرين، فالمجموعات ذات التكرارات القليلة يمكن أن تنفذ لتنفيذ القوة القصوى ولكنها تكون ذات تأثير منخفض في المطاولة.

• تتطلب التدرجات للقوة العضلة اعتبارا مهما وهو استخدام الشكل الجيد) عند تنفيذ الحركات بالمجموعات العضلية المناسبة وعدم نقل التثقل الى أجزاء أخرى من الجسم لأجل تحريكه فضلا عن أن الفشل في استخدام الشكل الجيد خلال التدريب يمكن أن ينتج عنه اصابة أو عدم تحقيق هدف التدريب عندما لا تواجه المجموعة العضلية التحدي بشكل كفاء لأننا لا نصل الى عتبة التحميل الملائمة فلا تكسب العضلات القوة المطلوبة. (جمال صبري فرح، 2011، ص 341).

• "لاعبي كرة القدم بحاجة ملحة لأن تتسم عضلاتهم بالقوة العضلية، بحيث تسمح لهم تلك القوة من مقاومة الجاذبية الأرضية التي تسحب أجسامهم من اتجاه الارض خلال أداء المهارات والخطط والحركات بشكل عام، أن لاعبي كرة القدم في حاجة للقوة العضلية ليتمكنوا من مقاومة الجاذبية طول 00 دقيقة أو أكثر خلال تحركاتهم.

• كثرة عدد التمرينات التي ينفذها اللاعبين خلال أدائهم في المباريات إذ أن وزن الكرة يتطلب قوة عضلية لتنفيذ التمرينات الطويلة والقصيرة والمتكررة.

• التصويب على المرمى يتطلب جزء كبير منه القوة العضلية.

- وضع التحفز الذي ينفذه اللاعب خلال تعامله مع الكرة التي في حوزة المنافس أو الاستعداد لتلقي الكرة أو تنفيذ المهارات المختلفة والقواعد الخططية الهجومية. (مفتي إبراهيم، 2014 ص 19).
- 1. أهمية القوة العضلية:

" تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يضمن وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولة ولتحديد مكونات اللياقة البدنية والتي اتفق على مضمون ادائها ثلاثين عاما فوجدوا أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية كما تعد القوة أحد المكونات الأساسية للياقة الحركية وذلك طبقا لآراء العلماء وأن القوة العضلية هي المكون الاساسي للياقة العضلية والإعداد البدني.

كما أن القوة العضلية أهم عنصر بدني لما لها من فعالية كبيرة في الحيات العامة وفي مجال التربية الرياضية "

2. أهمية القوة العضلية للاعب كرة القدم:

الأساليب الاساسية لتنمية تحمل القوة:

- رفع كفاية نظم انتاج الطاقة.
- تحسين معدلات انتاج القوة العضلية أمام المقاومات.
- رفع معدل انتاج تحمل القوة من خلال استخدام أقل مقاومة ممكنة.
- استخدام مقاومات تتمثل في الملابس والأدوات.
- 1. أن يكون زمن الاداء يعادل أو يزيد قليلا عن زمن الأداء خلال المنافسة أما الطرائق التدريبية فهي طريقة التدريب الفتري (المنخفض الشدة). (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 303-304).

3-2-3- السرعة:

3-2-3-1- تعريف السرعة:

تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم، 2014 ص 203).

كما تعرف " هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن. (يوسف محمد الزامل، 2011، ص 32).

3-2-2-أنواع السرعة وطرق تنميتها:

أ- سرعة الانتقال:

✓ تعريفها:

هي الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة، أو محاولة قطع مسافة محددة في أقصر زمن ممكن

مثل سباق 100 متر.

✓ تنمية السرعة الانتقالية:

تختلف أساليب ومكونات حمل التدريب في تدريب مختلف أنواع السرعة، ولتدريب السرعة

الانتقالية بشكل جيد يجب على المدرب اتباع ملاحظات الجدول التالي: (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 33).

شدة أداء التمرين	تبلغ شدة الأداء (90-100%) من أقصى ما يستطيع الفرد ادائه وتكون عدد مرات التكرار من (5-10 مرة) طبقاً لطبيعة شدة الأداء ومسافته وزمنه، أما عدد جرعات التدريب فهي (2-3) جرعات خلال الأسبوع ويفضل استخدامها على شكل مجاميع عند التدريب.
مسافة الأداء او زمنه	تختلف المسافات والأزمنة من نشاط رياضي الى آخر ومن فعالية رياضة الى أخرى كما تختلف بين الفعاليات نفسها مثل رياضي المسافات القصيرة عن الطويلة في ألعاب القوى والسباحة، وقد أوضحنا ذلك سابقاً.
زمن ومدة الراحة	تتكون مدة الراحة في الغالب حتى استعادة الشفاء وقد تصل من (5-3دقيقة) كذلك أن تتناسب مدة الراحة من نوع التمرين الذي يؤديه الفرد الرياضي وما يتميز به من شدة وحجم وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين دونما هبوط لاستشارة الجهاز العصبي المركزي.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية السرعة الانتقالية

ب- سرعة الأداء الحركي:

✓ تعريفها:

وهي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة من العضلات بهدف أداء حركة واحدة مثل {ركل الكرة}. (يوسف محمد الزامل، 2011، ص 33).

2.2.2 تنمية سرعة الأداء الحركي:

لتنمية هذه السرعة يجب على المدرب اتباع الملاحظات التي يتطرق إليها الجدول التالي: (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 334).

شدة اداء التمرين	تتدرج السرعة لشدة الأداء من (50-95) من أقصى ما يستطيع الفرد أدائه وتتكون عدد مرات التكرار من (5-6 مرة) وتصل إلى (15 مرة) للتمرين أما عدد جرعات التدريب فهي من (2-3) جرعات خلال الأسبوع ويفضل أن تكون على شكل مجاميع عند التدريب.
مسافة الأداء أو زمنه	يكون زمن الأداء للتمرين (3-7 ثانية) وعلى وفق متطلبات التمرين ونوع أدائه.
زمن ومدة الراحة	غالبا ما تكون طويلة نسبيا وتتناسب مع مدة أداء التمرين ومدى ما يتضمن من اجهاد للجهاز العصبي.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية سرعة الأداء الحركي

ج- سرعة ردة الفعل:

✓ تعريفها:

تعرف على أنها المقدرة على الاستجابة لمثير في أقل زمن ممكن أو هي الاستجابة لتنبيه مفاجئ في زمن قصير كالاستجابة لتنبيه مفاجئ في زمن قصير كالاستجابة لصوت المسدس أو الصافرة في بداية سباق العدو.

✓ تنمية سرعة ردة الفعل:

لتنمية سرعة رد الفعل يجب على المدرب اتباع المعلومات التالية: (عامر فاغر، 2014، ص 334)

شدة اداء التمرين	تبلغ شدة الأداء للتمرين (100%) مع مراعات سرعة رد الفعل البسيط والمركب، ويكون عدد مرات التكرار من (2-10 مرة) وعدد جرعات التدريب من (2-3) جرعات خلال الاسبوع، ويكون تدريبهما على شكل مجاميع عند التدريب.
مسافة الأداء و زمنه	يكون زمن الأداء جزءا من الثانية ويعتمد على (منبه أو اشارة).
زمن ومدة الراحة	تكون مدة الراحة عندما تسمح براحة الجهاز العصبي وفي ذات الوقت لا تؤدي إلى إيعاز آخر والهدف أن يحافظ الرياضي على الأداء نفسها والمهارة ومن جوانبها جميعها.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية سرعة رد الفعل

3-2-3-3 اختبارات السرعة:

يمكن قياس السرعة الحركية باستخدام بعض الاختبارات التي تقيس سرعة أداء مهارة حركية معينة أو سرعة أداء حركة ما بجزء معين من أجزاء الجسم بالذراع أو الرجل أو القدم أو الرأس مثلا: كما يمكن قياس سرعة الانتقال باستخدام اختبارات العدو لمسافات قصيرة في خط مستقيم، وبالنسبة لقياس زمن الرجوع يمكن استخدام أجهزة خاصة مثل (الكرونو سكوب والكرونو براف.... وغيرها) وتعتمد هذه الأجهزة على استخدام المبيترات التي يتبع عرضها مثل الضوء أو الصوت الخ.

وكشفت الدراسات والبحوث بعض الاختبارات التي تخدم الجنسين ومن صلاحية هذه الاختبارات في قياس سرعة الانتقال للسرعة الاستجابة الدقيقة سرعة زمن الرجوع ومن بين هذه الاختبارات ما يلي:

- اختبار العدو (4 ثوان) من البدء العالي والغرض منه قياس السرعة القصوى في الركض.
- اختبار العدو (6 ثوان) من البدء العالي، والغرض منه قياس التحمل أثناء الركض على أرض مستوية طولها (64م) وعرضها (3م) الى مختلف الاتجاهات وعدد من التكرارات وبعد هذا الاختبار مناسب للسرعة القصوى على تلاميذ الثانوية وطلبة الجامعات للبنين.
- اختبار العدو (30متر) من البدء المنطلق، الغرض منه قياس السرعة القصوى في الركض تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.
- اختبار العدو (45-70متر) من البدء العالي، الغرض منه قياس السرعة القصوى في الركض.
- اختبار (نيلسون) للاستجابة الحركية الانتقالية، الغرض منه قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين.

- اختبار (نيلسون) لقياس زمن الرجوع لليد، الغرض منه قياس سرعة زمن الرجوع التي تستجيب بها " العامل الوراثي: للألياف العصبية والخصائص الميكانيكية الحيوية لليد (مسطرة نيلسون).
- اختبار (نيلسون) لقياس زمن الرجوع للقدم، الغرض منه قياس سرعة زمن الرجوع التي تستجيب بها القدم (الاختبار السابق نفسه). (عامر فاغر شغاتي، 2014، ص 335-336).

3-3-2-4- العوامل المؤثرة على السرعة:

هناك بعض العوامل التي لها علاقة بالسرعة وبالتالي فهي تأثر على تنميتها من أهمها ما يلي:

أ العامل الوراثي: للألياف العصبية والخصائص الميكانيكية الحيوية:

- السرعة جزء منها مورث وجزء آخر مكتسب الجزء المورث هو الخصائص التركيبية للألياف العضلات والخصائص الميكانيكية الحيوية، فاللاعبون الذين يرثوا أليافا عضلية بيضاء بدرجة أكبر وخصائص ميكانيكية ايجابية تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها، والعكس صحيح.

ب- القوة العضلية: كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة.

ج- التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة.

د- المرونة والمطاطية: كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة. هـ الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة. (مفتي إبراهيم حماد، 2014، ص 304-305).

3-3-2-5- أهمية السرعة للاعبين كرة القدم:

تعد السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في مختلف الرياضات الجماعية والفردية كما تعتبر من أهم الهوامل المؤدية الى نجاح العديد من المهارات الحركية وتكمن أهمية السرعة للاعبين كرة القدم فيما يلي:

- تمكن اللاعب من الوصول إلى المكان الذي يرغب فيه بأقل زمن ممكن (السرعة الانتقالية).
- تمكن اللاعب من الجري بسرعة الى الكرة واللاحق بها دون خروجها أو ضياعها عند الخصم.
- تمكن اللاعبين من انشاء هجمات معاكسة سريعة تباغت الفريق الخصم.

- اختصار الوقت في استغلال سرعة الاستجابة كما تمكنه سرعة رد الفعل من الاستجابة الى نداء أصدقائه
- وتمكنه من متابعة الحركات المفاجئة للاعب الخصم خاصة عندما يتعرض لهجمة.
- يتمكن اللاعب من تسديد الكرة بسرعة كبيرة نحو المرمى.

خاتمة:

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن اللياقة البدنية فهي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على القيام بعمل على نحو مرضى فهي تعمل على تنمية صفات بدنية كالقوة العضلية والسرعة والمداومة وهذا من أجل تنمية القدرة على الأداء وإعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمانا لاستمرارية الأداء على المدى القصير والطويل لدى، يجب علينا إعطاء أهمية كبيرة للتدريب البدني وكفائته في نوعيته ومناسبته من أجل بلوغ أعلى مستويات اللياقة البدنية وبالتالي امتلاك المقومات اللازمة من أجل التفوق من الناحية التقنية والتكتيكية والنفسية، كما لا ننسى خصوصيات الرياضة الممارسة ومتطلباتها البدنية.

الفصل الرابع

كرة القدم

المقدمة:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم، من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها، وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم، حيث مارسها الشعوب بشغف كبير، وأعطوها أهمية خاصة، لما تتميز به من روح المنافسة والتشويق. حيث تم اعداد مدارس لتدريب وتحضير اللاعبين منذ الصغر وذلك حسب السن لخصوصية كل مرحلة عمرية.

4-1- تاريخ كرة القدم

في العالم لقد اختلفت الآراء وكثرت الاقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي خمسة الاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية كما يرى البعض الاخر حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون ان قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها الى الانجليز.

حسب المؤرخين تعددت الاسماء الخاصة بكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "كجماري" (مختار سالم 1988.ص15).

وهناك في ايطاليا لعبة قديمة تسمى "الكال يشو" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة بمناسبة عيد "سان جون" (حسن عبد الجواد 1984.ص15).

كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني انها تذكر باسم "تسو-شوي" اي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل انها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريية يوسطها ثقب مستدير مقدار قطره قدم واحد (مختار سالم 1988.ص12).

و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على ان تكون هذه اللعبة لعبتين الاولى "سوكر" و الثانية "رقيبى" و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبريدج و في سنة 1862 انشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم و في 26 اكتوبر 1863 اسس اول اتحاد انجليزي على اساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات ادى ذلك لظهور اول بطولة رسمية عام 1888 و سميت باتحاد الكرة و بدا الدوري باثني عشر فريقا و سنة بعدها اسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر إفريقيا.

4-1-1- في الجزائر:

ان تاريخ كرة القدم في الجزائر بدا في عهد الاستعمار فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الاسماء التي ترمز لعروبيتها ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد اول فريق هو نادي مولوديه الجزائر جاء بعده شباب قسنطينة ثم الاتحاد الرياضي الاسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة اخرى للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة ابعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار فجاء بعد هذه الاندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افرى 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق الى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات واسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم وبداة مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي والاستعراضي حيث ان المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الاصلاحات الرياضية من 1978-1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من امكانيات مادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الالعاب الافريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كاس افريقيا للأمم سنة 1980 وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني الى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الابيض المتوسط ووصلت الى قمته في مونديال 1982 اين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم الفريق الالمانى الغربى وانهزم بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك امام البرازيل وتحصلت على كاس افريقيا سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية. 1982. ص10).

4-2-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الاخرى بانها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأت فيها

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

-مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا المجر التشيك)

-المدرسة اللاتينية.

-مدرسة امريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي 1980 ص72).

4-3-المهارات الاساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الالعاب لها مهاراتها الاساسية المتعددة والتي تعتمد في اتقانها على اتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب.

يتوقف نجاح اي فريق وتقدمه الى حد كبير على مدى كبير من اتقاننا فراده لمهاراتها الاساسية للعبة ففريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من افراده ان يؤدي ضربات الكرة على اختلاف انواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويحسن ضرب الكرة بالراس في المكان والظرف المناسبين كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية اعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

صحيح ان لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع او الهجوم الا ان هذا لا يمنع مطلقا ان يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المهارات الاساسية اتقانا تاما.

وهذه المهارات الاساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين او أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتنقسم المهارات الاساسية لكرة القدم الى ما يلي

-استقبال الكرة

-المحاورة بالكرة

-المهاجمة

-رمية التماس

-ضرب الكرة

لعب الكرة بالراس

-حراسة المرمى (بلقاسم كلي واخرون 1997 ص46).

4-4- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الاداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص او المتطلبات هناك اربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية الخطية النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاري عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في احدى تلك المتطلبات البدنية يمكن ان تعوض في متطلب اخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق اللاعب للمباريات فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والاحصائيات المهمة (حسن عبد الجواد 1986 ص 25-27).

4-4-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني و لكن اعتقدنا بان رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا

تدهش اذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الاسلوب لنتحقق من ان معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة على الارتكازان الارضية في الملعب و معرفة تمرير ساق عند التوازن على الساق الاخرى من اجل التقاط الكرة و المحافظة عليها و توجيهها بتناسق عام و تام.

4-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخطية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اذا كانت المعرفة الخطية له قليلا و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد الاقصى و هذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت الى اخر و هذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الالعاب الاخرى فمتطلبات اللعبة الاكثر تعقيدا من اي لعبة فردية اخرى و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن ان تنقسم الى ما يلي

-القابلية على الاداء بشدة عالية.

-القابلية على اداء الركض السريع

-القابلية على انتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

ان الاساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة في الجهاز العصبي.

4-4-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

أ- التركيز

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين او الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ويرى البعض ان مصطلح التركيز يجب ان يقتصر على المعنى التالي (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب مدى الانتباه (يحي كاظم النقيب 1990.ص384).

ب - الانتباه

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة او تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الافكار ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الاشياء حتى يتمكن من التعامل

بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني

ج- التصور العقلي

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الاعداد للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن ارسال اشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

د- الثقة بالنفس

هي توقع النجاح والاكتر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتقع تحسن الاداء (اسامة كامل راتب 1997.ص117).

هـ- الاسترخاء

هو فرصة المتاحة للاعب لأعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على اعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

4-5-قوانين كرة القدم:

بالإضافة الى هذه المبادئ الاساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي

أ- ميدان اللعب

هو مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م

ب- الكرة

كروية الشكل غطاؤها من الجلد ولا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم اما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

ج- مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أو أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

د- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما على 11 لاعبا داخل الميدان وسبعة لاعبين احتياطيين.

هـ- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه

و- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجباتهما ان يبينوا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

ن - مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45 د يضاف الى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د

ي - بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار احدى ناحيتي الملعب او ركلة البداية.

ت - الكرة في الملعب او خارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى او التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الاحوال الاخرى من بداية المباراة الى نهايتها.

ع - طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (علي خليفة العشري وآخرون 1987.ص255).

ص - التسلسل:

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

ف - الاخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية
ركل او محاولة ركل الخصم.

عرقلة الخصم مثل محاولة ايقاعه باستعمال الساقين او الانحناء امامه او خلفه
دفع الخصم بعنف.

الوثب على الخصم.

ضرب او محاولة ضرب الخصم باليد.

مسك الخصم باليد باي جزء من الذراع.

يمنع لعب الكرة باليد الا حارس المرمى

دفع الخصم بالكتف من الخلف الا إذا اعترض طريقه (حنفي محمود مختار 1997.ص23).

-الضربة الحرة حيث تنقسم الى قسمين:

*مباشرة: وهي التي يجوز فيها اصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

*غير مباشرة: وهي التي لا يمكن احراز هدف بواسطتها الا إذا لعب الكرة او لمسها لاعب اخي

*ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب ان يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء

*رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

***ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون اخر من لعبها من الفريق الخصم.

***الضربة الركنية:** عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.

ومن أهم المميزات التي يمتاز بها لاعب كرة القدم صنف أكابر الميزة الفكرية التي ترتبط بسن اللاعبين فالمرحلة العمرية للاعبين كرة القدم في هذا الصنف (صنف أكابر) تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الشباب * من 18 سنة إلى 24 سنة *

- مرحلة الرشد الأولى * من 20 سنة إلى 30 سنة *

- مرحلة الرشد الثانية * من 30 سنة إلى 50 سنة *

4-6- المراحل العمرية للاعب كرة القدم (صنف أكابر):

4-6-1- . مرحلة الشباب:

4-6-1-1- النمو البدني والحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

- نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات وتظهر بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

- تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

- إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى إكمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية. (أحمد أمين فوزي، ص 71)

4-6-1-2- النمو العقلي:

- يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة وبمعدل أقل من المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا.

- تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية، كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعا للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشاب.

- لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقاتهم العاطفية أثر لذلك.

- يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم البرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائما مستعدا لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 72)

4-1-6-3- النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته و أن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع ولكن في هذه حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة، و قد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة و أصدقاء معدودين ،فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته، و بعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطه و هو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته .

- يستطيع الشاب أن يرجي تحقيق رغباته وإشباع حاجاته، كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

- يميل الشاب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماؤه شديدا في هذه المرحلة ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية الودية أو الرسمية.

- الشاب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 73)

4-1-6-4- النمو الاجتماعي:

- إن صداقة الشاب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة.

- يهتم الشاب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم وازدهار النادي ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل النهوض بالنادي.

- يهتم الشاب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما إلى الحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكاناته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العامة للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

- تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الإقناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

- يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرق في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ باحترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 74)

4-6-2 دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب وإسعاده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماما إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها، بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية. (حامد عبد السلام زهران، 1979، ص 48).

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعال في ذلك إذا ما أتيحت الفرص التالية للشباب:

- الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقويم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها ولإعدادهم لدعم مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة).

- توفر فرص إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية من أجل زيادة الخبرة ورفع مستوى انجاز الرياضي وتنوعها بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.

- تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية كذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا ودوليا.

- توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكبر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع. (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 75).

4-7- مرحلة الرشد الأولى من (20 سنة إلى 30 سنة):

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الانجاز في مجال الأداء والإبداع الفني إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن، ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته، وتتميز هذه المرحلة بالنضج العقلي والجسمي.

إن السرعة في الأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها.

وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هذه الحركة وكذلك مجال الحركة، كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية. (بسطويسى أحمد، 1996، ص 189).

ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع ب*سنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية* وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذا لم يمارس التدريب وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الإنجاز الحركي، وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في العقد الثالث، فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية والتقنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص 70).

4-8 مرحلة الرشد الثانية (من 30 سنة إلى 50 سنة):

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى، وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى وتدهورا ملحوظا في مستوى مرحلة الرشد الثانية وهذا لا ينطبق فقط

على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عن غير المدربين، حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير وهذا التراجع مرتبط إلا حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم عند تغيير الظروف. (بسطويسى، مرجع سابق، ص 192) وكذلك نرى هبوطاً في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل إلى حدها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات كذلك، وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير المدربين. (مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص 82)

خاتمة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مختلف متطلبات كرة القدم ومختلف مميزات وجوانب هذه اللعبة، وتاريخ نشأتها وتطورها، حيث تحدثنا عن خصائص المرحلة العمرية (صنف الاكابر) ومن هنا يمكننا القول أنّ كرة القدم مرت بتحوّلات عدة منذ نشأتها إلى الآن وهذا من أجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات وأخذة مكانة مرموقة بينها.

كما أن شعبيتها جعلها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل، حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، ولقت إقبالا جماهيريا كبيرا عليها، كما أخذت مكان أولى من التتويجات..

الجانب التطبيقي الفصل الخامس منهجية الدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ويهدف هذا الفصل إلى تبيان منهجية الدراسة وإجراءاتها وأدواتها المستخدمة لتحقيق أهداف الدراسة وإنجاز الإطار العلمي لها، سيتناول الفصل توضيحاً للمنهج المستخدم من طرف الباحث، ووصف لمجتمع الدراسة وحجمه، وسيتم استعراض أدوات الدراسة ومتغيراتها وطرق الحصول على البيانات المطلوبة ومدى صدق وثبات هذه الأدوات، ويتضمن الفصل كذلك وصفاً للإجراءات التي قام بها الباحث في تصميم أداة الدراسة، وينتهي بالمعالجات الإحصائية المستخدمة للوصول إلى النتائج لتفسيرها والتعليق عليها وتحليلها وذلك في ضوء الإطار العام للدراسة ليختتم بخطوات إجراء الدراسة الميدانية. بعد دراستنا للخلفية النظرية وتحليل الدراسات السابقة وكذا الإطار العام للدراسة لموضوعنا سنحاول الانتقال لفصل منهجية الدراسة.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر أدوات البحث العلمي هي أساس الجانب التطبيقي الذي يعطي أكثر مصداقية للإشكالية المطروحة وتعد الدراسة الاستطلاعية أحد أهم الأدوات المستعملة في البحث العلمي باعتبارها الخطوة الأولى في أي دراسة ميدانية وهذا قصد الإلمام الجيد بموضوع البحث و كذلك للتعرف أكثر على مختلف جوانب المشكلة المراد دراستها.

قمنا بالتوجه إلى بلدية برج لغدير للحصول على القبول من طرف مسؤولي الفريق بالأخص مسؤولي ومدرّب فريق الأكابر CRBG وذلك يوم 07 جانفي 2023 لتحقيق عدة أهداف منها:

تحديد مجتمع الدراسة إضافة إلى معرفة عامة استكشافية حول النادي.

الحصول على القبول من طرف رئيس النادي والمدرّبين المشرفين على فريق الأكابر.

إضافة إلى:

1- معرفة الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء إجراء الاختبارات الميدانية من أجل تذليلها .

2- إعداد أرضية جيدة للعمل وتجنب المشاكل مستقبلا.

3- ضبط مشكلة الدراسة وفرضياتها بالإضافة إلى ضبط عينة البحث التي تمثل المجتمع الأصلي من أجل التعرف على أهم إجراءات التطبيق الميداني.

4 - ضبط المتغيرات الحرجة التي تحول دون تحقيق أهداف الدراسة.

5-2- منهج الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة أي أنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش، 2011، ص 137) ونظرا لطبيعة الموضوع الذي تناولناه في دراستنا وكذا طريقة صياغة الإشكالية وقصد تحليل البيانات ودراسة الإشكالية التي طرحت فإننا اعتمدنا في بحثنا على قمنا باستخدام المنهج التجريبي لأنه الانسب لحل المشكلة حيث يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، حيث قمنا بتصميم مجموعتين إحداها ظابطة والآخرى تجريبية وذلك باستخدام القياسات الفبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ، حيث رأى محمد حسن أن المنهج التجريبي " من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلولها (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب 1987ص18)

5-3- متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لذلك يمكن القول إنه لكي تكون فرضية البحث قابلة للتحقق من مدى صدقها أو نفيها ميدانيا لأبد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل

سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن نحرص حرصا شديدا على الضبط الدقيق لمتغيرات بحثنا وعلى التمييز بينها وبين العوامل الأخرى التي من شأنها التأثير سلبا على مسار إجراء الدراسة.

استنادا على الفرضية العامة لبحثنا تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين إحداهما مستقل والآخر تابع.

5-3-1- تعريف المتغير المستقل:

هو متغير يجب أن يكون له تأثير في متغير يتبعه أي أنه السبب في إحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به. (فريد كتم أبو زينة وآخرون، 2006، ص 27)

تحديد المتغير المستقل: التدريب الدائري.

5-3-2- تعريف المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل فهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. (فريد كتم أبو زينة وآخرون، 2006، ص 27).

تحديد المستقل التابع: القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية.

5-4- مجتموع وعينة الدراسة:

5-4-1 مجتموع الدراسة:

هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي. (موريس انجرس، 2004، ص 298)

تمثل مجتموع دراستنا في لاعبي الأكاير للشباب الرياضي برج الغدير CRBG.

5-4-2 عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتموع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة في مجتموع البحث.

وفي هذه الدراسة اعتمدنا على العينة القصدية والمتمثلة في فريق كرة القدم صنف أكابر لبلدية برج الغدير والناشط في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة والذي يضم 26 لاعب تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 36 سنة حيث تم اختيار هذه العينة بسبب تلائمها مع أهداف بحثنا التي نهدف إلى تحقيقها وكذلك كوني من سكان بلدية برج الغدير ما يساعدني في التنقل إلى الملعب واختصار الجهد والوقت والمال.

5-5- أساليب جمع البيانات:

لإجراء الدراسة قمت كطالب بإعداد أدوات جمع البيانات ما يتناسب مع موضوع الدراسة والمتمثل في الاختبارات الموجهة للاعبين، وذلك من أجل اختبار فرضيات الدراسة والتحقق من صحتها وقد قام الباحثون ببناء اختبارات تم اختيارها بناء على دراسات سابقة ومشابهة تم تحكيمها من طرف مدرب الفريق السيد هشام شلاخ وبعض الأساتذة الباحثين.

5-5-1- الاختبارات

اعتمدنا على اختبارات مقننة بعد توجيهنا من طرف المدرب لقياس القدرات البدنية والمتمثلة في اختبارات

***الوثب العمودي (سارجانت)**

* **جري 30م**

5-5-1-1 - اختبار الوثب العمودي:

***الغرض من الاختبار:** هو قياس القدرة العضلية للرجلين حيث تم اعتماد الأدوات التالية: مسطرة أو شريط قياس - حائط - قطعة طباشير .

***وصف الأداء:**

- تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي
- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة الطباشير .
- يقرده يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير
- يقوم المختبر بثني ركبتيه كاملا مع احتفاظه بذراعه للأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة.
- يبدأ المختبر بالوثب العمودي للأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها.

* **حساب درجات الاختبار:**

يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة له. (مصطفى باهي وصبري عمران، 2007 ص148)

5-5-1-2 - اختبار الجري 30م:

***الغرض منه:** قياس السرعة الانتقالية

* **الأدوات:** ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني 10م والخط الثاني والثالث هي 30م

* **وصف الأداء:**

يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع الإشارة يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ويحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني إلى الثالث حيث أن المسافة بين الأول والثاني هي مسافة تسارع فقط.

***حساب درجات الاختبار:**

يحسب الزمن الذي يستغرقه في قطع مسافة 30م بين الخط الثاني والخط الثالث. مصطفى باهي وصبري عمران، 2007 ص148)

5-6- الخصائص السيكو مترية للأداة:

5-6-1- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (محمد حسن علاوي، 1996، ص13)

5-6-2- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على ان الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص144)

5-6-3- الموضوعية: عند قيامنا بالدراسة استبعدنا كل النزعات والحالات الذاتية والشخصية وحاولنا نقل الظواهر والوقائع والبيانات كما هي دون أي تدخل أو تحيز أو إصدار أحكاما قيمية مسبقة وقد اعتمدنا في ذلك على توجيهات الأستاذ المشرف وكذا على الأساليب الإحصائية التي تقلل من الذاتية.

5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

استعملنا في تحليل البيانات بعض المفاهيم المرتبطة بالإحصاء الوصفي والاستدلالي وهذا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V25) لتسهيل الحساب والحصول على نتائج دقيقة إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم. (أسامة أمين ربيع، 2007، ص200).

ومن بين الأساليب الإحصائية التي يحتوي عليها البرنامج استخدمنا جملة منها بما يتوافق وطبيعة مشكلة دراستنا نوردتها فيما يأتي:

- 1- معامل ارتباط بيرسون.
- 2- المتوسط الحسابي.
- 3- اختبار T لعينة واحدة واختبار T لعينتين مرتبطتين.
- 4- الانحراف المعياري.
- 5- معامل التحديد.

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

- في الأسبوع الثاني من شهر جانفي خرجت إلى الفريق الذي اخترته لإلقاء نظرة شاملة حول المكان هل هو مناسب أم لا والمجال الزمني الذي يمكننا فيه الرجوع لشرح مجموعة الاختبارات البدنية المراد إجرائها مع تفقد العينة المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي الشباب الرياضي برج الغدير CRBG صنف الأكابر وطرح محاور البحث لنرى إن كانت مناسبة للعينة مع الأخذ بعين الاعتبار صعوبة قدرة انسجام اللاعبين مع مجموعة الاختبارات المصممة بقوانين مضبوطة
- في يوم 17 جانفي 2023 تم الانتهاء من تصميم البرنامج التدريبي المقترح بما يناسب الفرضيات وتم بعدها مناقشتها مع الأستاذ المشرف
 - وفي يوم 23 جانفي 2023 تم تحكيم هذا البرنامج من بعض المدربين والأساتذة الباحثين في مختلف معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
 - وفي يوم 28 و 29 جانفي 2023 تم إجراء الاختبارات القبلية
 - وفي يوم 03 و 04 أفريل 2023 تم إجراء الاختبارات البعدية
 - وبعدها مباشرة تم تحليل ومناقشة النتائج والخروج باستنتاجات عامة للدراسة الميدانية

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج علمي، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد أن تكون أدوات البحث مختارة بدقة (عينة، ومتغيرات، أدوات جمع البيانات، أساليب إحصائية... الخ)، لكي تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بطريقة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع.

ومنه فإن الاستعانة بالجانب المنهجي يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة، إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، محاولاً إعطاء بعض التوضيحات لأهم نتائج تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على العينة التجريبية، مستعينا بالدراسة النظرية والبحوث السابقة، معتمداً على مجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية المناسبة.

6-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

بعد عرض مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، في هذا المبحث سيتم عرض مختلف نتائج الإحصاء الوصفي عن طريق تحديد نتائج أفراد العينة بالاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

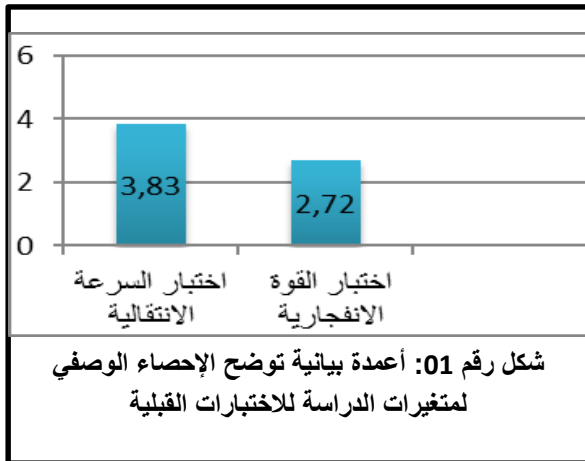
6-2- الإحصاء الوصفي للاختبارات القبلية.

جدول رقم 01: يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات القبلية

المتغيرات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار السرعة الانتقالية	3.83	0.15	20
اختبار القوة الانفجارية	2.78	0.05	20

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS, V 25

يلاحظ في الجدول أعلاه قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول وهو السرعة الانتقالية 3.83 وبانحراف معياري لعينة عددها 20 لاعب هو 0.15، ويلاحظ من نفس الجدول قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول وهو القوة الانفجارية 2.78 وبانحراف معياري لعينة عددها 20 لاعب هو 0.05

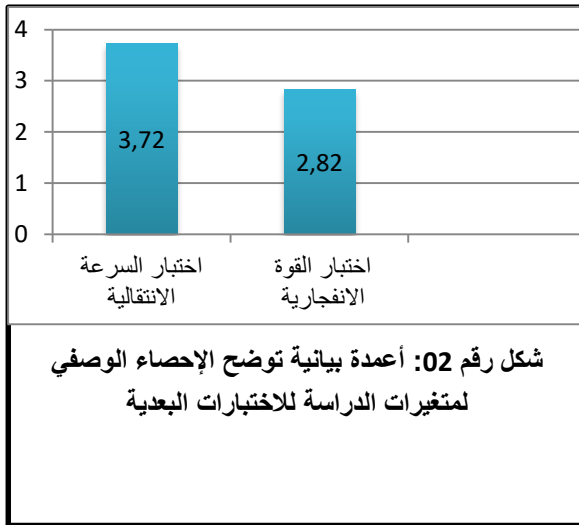


6-3- الإحصاء الوصفي للاختبارات البعدية.

جدول رقم 02: يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة للاختبارات البعدية

المتغيرات الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار السرعة الانتقالية	3.72	0.12	20
اختبار القوة الانفجارية	2.82	0.04	20

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS, V 25



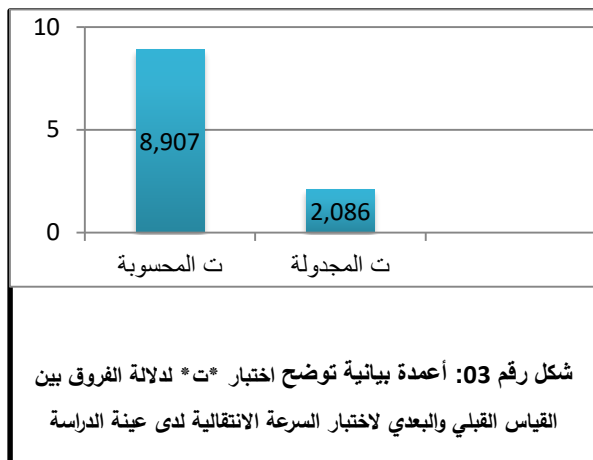
يلاحظ في الجدول أعلاه قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول وهو السرعة الانتقالية 3.72 وبانحراف معياري لعينة عددها 20 لاعب هو 0.12، ويلاحظ من نفس الجدول قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدراسة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمتغير الأول وهو القوة الانفجارية 2.82 وبانحراف معياري لعينة عددها 20 لاعب هو 0.04.

4-6- مناقشة وتحليل جداول الإحصاء الاستدلالي لمتغيرات الدراسة.

1-4-6- اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة:

جدول رقم 03: يمثل اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة

العينة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الثقة	الدلالة
20	19	8.907	2.086	0.05	95%	دال إحصائياً



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS, V 25

نلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة (لاختبار السرعة الانتقالية بين القياس القبلي والبعدى) تساوي 8.907 وقيمة ت الجدولة التي بلغت 2.086 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 لعينة مجموعها 20 فرد وبقوة إحصائية (درجة الثقة 95%) ونلاحظ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولة وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي وبقيّم موجبة.

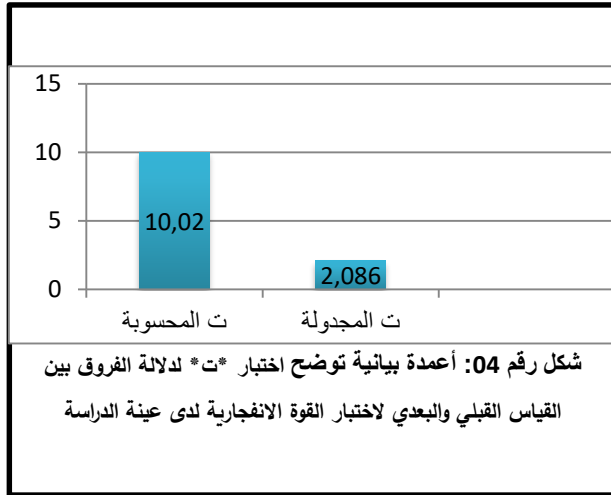
6-4-2- اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة:

جدول رقم 04: يمثل اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة

العينة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الثقة	الدلالة
20	19	10.020	2.086	0.05	95%	دال إحصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS, V 25

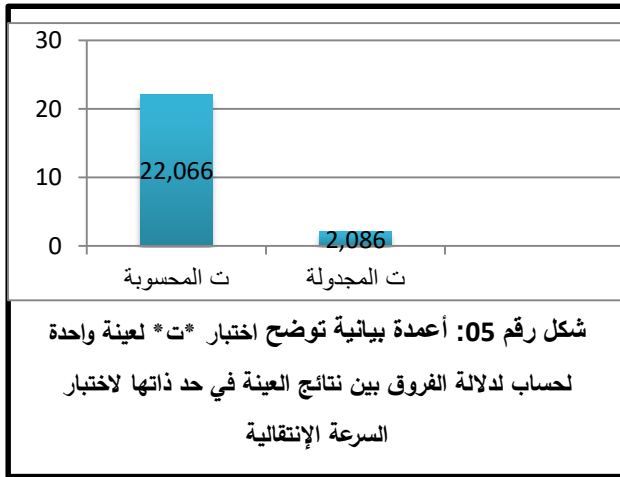
نلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة (لختبار القوة الانفجارية بين القياس القبلي والبعدي) تساوي 10.020 وقيمة ت الجدولة التي بلغت 2.086 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 لعينة مجموعها 20 فرد وبقوة إحصائية (درجة الثقة 95%) ونلاحظ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولة وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة تعزي لصالح البرنامج التدريبي وبقيّم موجبة.



6-4-3- اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية:

جدول رقم 05: يمثل اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية

العينة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الثقة	الدلالة
20	19	22.066	2.086	0.05	95%	دال إحصائيا



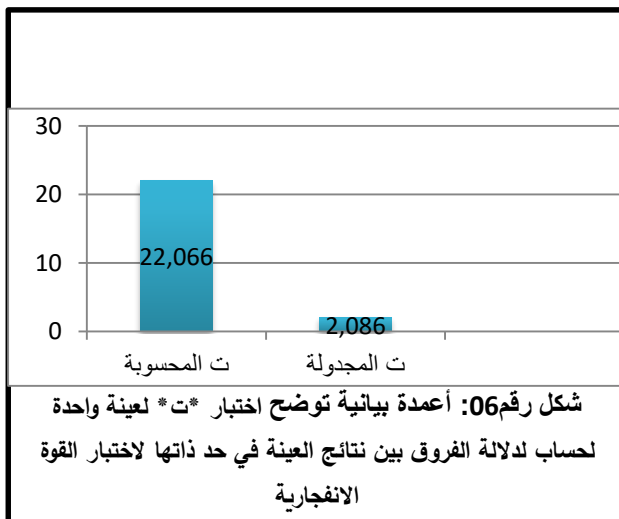
المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS, V 25

نلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة لاختبار السرعة الانتقالية لنتائج العينة في حد ذاتها تساوي 22.066 وقيمة ت المجدولة بلغت 2.086 عند مستوى الدلالة يساوي 0.05 ودرجة الحرية 19 لعينة مجموعها 20 رياضي لكرة القدم وبقوة إحصائية (درجة الثقة 95%)، انطلاقاً من المعطيات المقدمة ومما نلاحظ من أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت المجدولة وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية بمعنى أن أفراد العينة لديهم فروقات بين المتوسطات الحسابية ونتائج اختبار كل رياضي لاختبار السرعة الانتقالية، هذا ما يدل على تجانس العينة.

4-4-6- اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية:

جدول رقم 06: يمثل اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية

العينة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الثقة	الدلالة
20	19	48.847	2.086	0.05	95%	دال إحصائياً



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS, V 25

نلاحظ من الجدول أن قيمة ت المحسوبة لاختبار القوة الانفجارية لنتائج العينة في حد ذاتها تساوي 48.847 وقيمة ت المجدولة بلغت 2.086 عند مستوى الدلالة يساوي 0.05 ودرجة الحرية 19 لعينة مجموعها 20 رياضي لكرة القدم وبقوة إحصائية (درجة الثقة 95%)، انطلاقاً من المعطيات المقدمة ومما نلاحظ من أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت المجدولة وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية بمعنى أن أفراد العينة لديهم فروقات بين المتوسطات الحسابية ونتائج اختبار كل رياضي لاختبار القوة الانفجارية، هذا ما يدل على تجانس العينة.

انطلاقاً من الجدول الذي يمثل اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار السرعة الانتقالية والجدول الذي يمثل اختبار *ت* لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين نتائج العينة في حد ذاتها لاختبار القوة الانفجارية يمكن الاستنتاج والربط المنطقي على أن مستوى الفروق بين العينة قبل البرنامج كان يضمن عدم التجانس من ناحية متغير السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية، على اعتبار أن البرنامج يراعي مبدأ الفردية والخصوصية في التدريب

6-4-5- اختبار معامل الارتباط بارسون بين اختبائي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدي عينة الدراسة.

جدول رقم 07: يمثل الجدول اختبار معامل الارتباط بارسون بين اختبائي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدي عينة الدراسة:

العينة	قيمة sig	درجة الثقة	مستوي الدلالة	الدلالة الإحصائية
20	0.934**	95%	0.05	دال إحصائياً

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS, V 25

انطلاقاً من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت 0.934 عند مستوى الدلالة 0.05 في درجة الثقة 95% لعينة عددها 20 لاعب، إذن هناك دلالة إحصائية بين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرين بحيث كلما زاد المتغير الأول زاد المتغير الثاني وبقيمة موجبة (علاقة طردية).

5-4-6- قيمة معامل التحديد (r^2).

جدول رقم 08: يمثل هذا الجدول قيمة معامل التحديد (r^2):

قيمة معامل الارتباط	معامل التحديد r^2	النسبة المئوية المشتركة	النسبة المئوية المتبقية
0.934	$(0.934)^2$	87.23%	12.77%

يمثل معامل التحديد أحد أهم المؤشرات التي تعطي مجالا لمعرفة نسبة الاشتراك والتباين بين المتغيرين اختبار السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية حيث أن القيمة الحقيقية لمعامل التحديد r^2 يمثل قيمة معامل الارتباط مربع وتؤخذ القيمة على شكل نسبة مئوية من نسبة 100% والقيمة المتبقية تعتبر النسبة المئوية للتباين.

انطلاقاً من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل التحديد 0.8723 بمعنى 87.23% هي نسبة الاشتراك بين المتغيرين، وأن نسبة 12.77% هي نسبة التباين ترجع لعدة متغيرات أخرى.

5-6- مناقشة وتفسير النتائج:

1-5-6- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

انطلاقاً من الجدول رقم (03) الذي يمثل اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة حيث كانت المحسوبة أكبر من ت المجدولة وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بمعنى أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي وبقیم موجبة أي أن البرنامج التدريبي حقق نتيجة وبمنظور آخر نستنتج ان الفرضية قد تحققت وانطلاقاً من هذه النتائج وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمثابهة يمكن الحكم على أن للبرنامج التدريبي أثر إيجابي على تنمية صفة السرعة خاصة السرعة الانتقالية وهذا ما أكدته دراسة علاء حمودي التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة واشتركت الدراستين في ان السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية هي مزيج بين مركبتين أساسيتين من الصفات البدنية * القوة والسرعة*

2-5-6- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

انطلاقاً من الجدول رقم (04) الذي يمثل اختبار *ت* لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة حيث كانت المحسوبة أكبر من ت المجدولة وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بمعنى أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة تعزى لصالح البرنامج التدريبي وبقیم موجبة أي أن البرنامج التدريبي حقق نتيجة وبمنظور آخر نستنتج ان الفرضية قد تحققت وانطلاقاً من هذه النتائج وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمثابهة يمكن الحكم على أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تنمية صفة القوة وخاصة القوة الانفجارية، وهذا اشتراكاً مع دراسة أحمد علي أن التدريب الدائري يمثل أحد متطلبات التدريب الأساسية لتنمية صفة القوة الانفجارية

هذه النتائج وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمثابهة يمكن الحكم على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين صفة السرعة الانتقالية وصفة القوة الانفجارية، وهذا اشتراكاً مع دراسة أحمد علي وبورنقيد هشام على أن التمارين البليومترية المستخدمة كوحدة تدريبية تستعمل في تطوير القدرة العضلية والقوة الانفجارية.

6-6- مناقشة الفرضية العامة:

تتعلق هذه الفرضية من معلمين أساسيين يمثل الأول السرعة الانتقالية والثاني القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة، حيث تعطي نتائج الجدولين 03 و 04 الخاص بالفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في الصفات البدنية التي تم ذكرها، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة لكلتا الصفتين دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وتشير هذه الفروق التي ترجع إلى البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الدائري لتطوير السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية، وإن هذه الفروق لصالح الاختبارات البعدية مما يعطي القوة المبرهنة للبرنامج المطبق، وأن فعالية البرنامج تكمن في دلالاته وقيمه الإحصائية. إضافة إلى نتائج الجداول رقم 07 الذي بين أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بقيمة موجبة بين المتغيرين التابعين (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية) والجدول رقم 08 الذي بين نسبة التباين المشترك 87.23% وهذا يمثل فعالية نسبية للبرنامج المطبق والذي يتخذ من التدريب الدائري وسيلة أساسية لذلك، وعلى العموم فقبول الفرضية العامة يبقى مرتبط بتحقيق الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية، ومن هنا يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت بمعنى أن لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

خاتمة:

من خلال جمع المعلومات والبيانات المتوصل إليها من خلال التطبيق الميداني في جداول إحصائية وتحليل نتائجها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة، نستنتج ان للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى افراد العينة

الفصل السابع

الاستنتاجات

والاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام:

انطلاقاً من نتائج الدراسة وفي ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية وكل ما يتعلق بالتدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية، واعتماداً على الدراسات السابقة وانطلاقاً من الهدف الرئيسي واشكالية البحث، تحصلنا على مجموعة نتائج واستنتاجات، ساهمت في الإجابة عن التساؤل العام لدراستنا وعن التساؤلات الجزئية المنبثقة منه نوردتها بالشكل الآتي:

- للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة.

- للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى عينة الدراسة.

- التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة.

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- أن طريقة التدريب الدائري لها أثر إيجابي على الصفات البدنية.

- أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة القدم ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في إكتسابهم صفتي السرعة والقوة.

- التطبيق العلمي للإمكانات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة.

- أن الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب الدائري لها تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة بشكل خاص.

- أحدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التجريبية التي بدا لها تحسن ملحوظ.

- أن تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة القدم.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة الانتقالية

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة الانفجارية

-استخدام الكم الكافي من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ساعد في تحسين صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب و كل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، و مجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة.

7-2- الاقتراحات:

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل اليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث والوحدات التدريبية بطريقة التدريب الدائري والعينة التي طبقة عليها أمكن التوصل الى الاقتراحات التالية:

-توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك خلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته لغرض تحسين وتطوير قدراته البدنية والمهارية، وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى الفرق الرياضية لكرة القدم ، لأن جل الفرق الرياضية لا تحتوي على أدنا الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التدريب وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة القدم في أجواء أقل ما يقال عنها أن تكون مقبولة.

-ضرورة تسطير برامج استدرائية من قبل الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في الصفات البدنية لدى اللاعبين.

-اقتراح منافسات ودورات رياضية قصد تدعيم الحركة الرياضية وبالتالي تخلق لديهم روح المنافسة وتطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة.

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية بشكل عام وصفتي القوة والسرعة بشكل خاص.

-استعمال جميع الطرق الممكنة التي لها تأثير على صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية.

-اعطاء أهمية بالغة لكل من صفتي السرعة والقوة.

-تخصيص حصص نظرية لتدريب وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين صفتي السرعة والقوة.

-ادخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي.

-الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد جديد.

-العمل على استخدام طريقة التدريب الدائري من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة الى تطوير الصفات البدنية الاخرى لدى لاعبي كرة القدم

7-3- الافاق المستقبلية للدراسة:

- 1- التوسع أكثر في موضوع البحث في أطروحة الدكتوراه.
- 2- إجراء بحوث مشابهة على فئات مختلفة من السن والجنس.
- 3- اجراء دراسات مشابهة باستخدام طرائق تدريبية اخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الاخرى.
- 4- فتح المجال نحو دراسات اخرى مكمله والتي يمكن ان تأخذ من بحثنا هذا المنطق ببحث أشمل وأوسع يأخذ فيه بعين الاعتبار طريقة التدريب الدائري في تحسين بعض الصفات البدنية في جميع الرياضات الجماعية

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر:

- 1 - القرآن الكريم.
- المراجع باللغة العربية:
- 2- أحمد أمين فوزي، (1998): سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 3- احمد بسويسى، (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- 4- أسامة أمين ربيع، (2007)، التحليل الإحصائي، ط2، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة
- 5- اسامة كامل راتب، (1997): الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 6- أمر الله أحمد البساطي، (1998): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- 7- بهاء الدين سلامة، (1994): فيزيولوجيا الرياضة، ط 2، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 8- جمال صبري فرح، (2011): تدريب القوة البليومتريك، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- حامد عبد السلام زهران، (1979): علم النفس والنمو، ط05، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
- 10- حتم صابر خوشناو، (2013): القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الإنجاز، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 11- حسن عبد الجواد، (1984): كرة القدم، ط 7، دار العلم للملايين، بيروت.
- 12- حنفي محمود مختار، (1997): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- عادل عبد البصير، (1998): الميكانيك الحيوية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 14- عامر فاغر شاتي، (2014): علم التدريب الرياضي، ط 2، دار الرواد، عمان، الأردن.
- 15- عبد الرحمان عيساوي، (1980): دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار راتب الجامعية، بيروت
- 16- عثمان محمد عبد الغني، (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط 1، دار القلم، الكويت.
- 17- علي خليفة العشري واخرون، (1987): كرة القدم الجماهيرية العربية الليبية، بدون طبعة.
- 18- عصام عبد الخالق. (2003): التدريب الرياضي، (النظرية، التطبيقات)، ط 01، دار المعارف، القاهرة
- 19- فريد كامل أبو زينة · مروان الابراهيم · عامر قنديلجي · عبد الرحمن عدس · خليل عليان، (2006)، مناهج البحث العلمي والإحصاء، ط1، ج1، دار المسيرة، عمان.
- 20- كمال درويش، محمد حسين، (1984): التدريب الدائري، ط 6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 21- محمد حسن علاوي، (1996): علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 22- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، (1987): البحث العلمي في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 23- مختار سالم، (1988): كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان.

- 24- مروان عبد المجيد إبراهيم، (1999): الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط1، دار الثقافة، الأردن.
- 25- مروان عبد المجيد إبراهيم، (2002): طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، ط 1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 26- مصطفى باهي، صبري عمران، (2007): الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 27- مفتي إبراهيم حماد، (2014): التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28 - مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، (2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط 1 دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- 29- مورييس أنجرس، (2004): منهجية البحث في العلوم الانسانية، ط2، دار القصة للنشر، الجزائر.
- 30- موفق مجيد المولى، (2000): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، عمان.
- 31- يحي كاظم النقيب، (1990): علم النفس الرياضي، ط 1، مطبعة رعاية الشباب، القاهرة.
- 32- يوسف محمد الزامل، (2011): الثقافة الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- 33- حماد مفتي إبراهيم، (2001): مبادئ علم التدريب، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 34- عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، (2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار الواصل للنشر والتوزيع. عمان، الأردن
- 35- عمار بوحوش، محمد ذنبيات (2011): منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر

قائمة البحوث المنشورة في المجلات العلمية المحكمة:

- 36- علاء حمودي، خالد شنوف، هشام لوح، (2021): أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، مجلة المجتمع والرياضة، المجلد 04، العدد 02، الصفحة من 103 إلى 113.

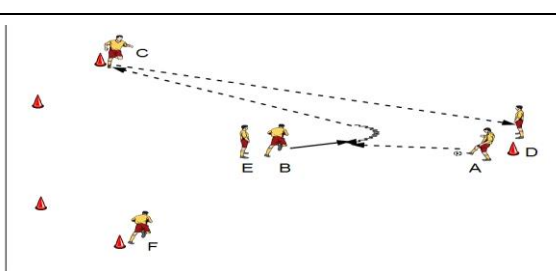
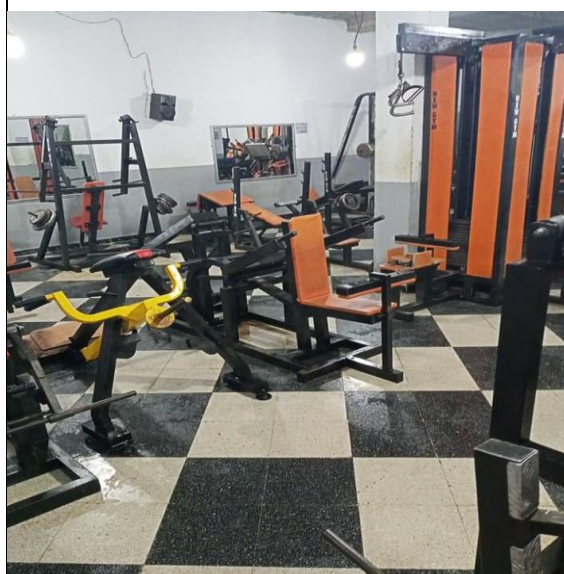
الملاحق

قسم التدريب الرياضي		 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M.Sila		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M.Sila		تخصص تحضير بدني	
الطالب: بن جدي خليل		التاريخ: من 18 فيفري إلى 17 مارس 2023		دورة شهرية ميسو سايكل منافسة		صنف : اكابر		الموسم الرياضي 2023 - 2022	
الأسابيع		الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع	
		من 18 فيفري 2023 إلى 24 فيفري 2023		من 26 فيفري 2023 إلى 03 مارس 2023		من 05 مارس 2023 إلى 11 مارس 2023		من 13 مارس 2023 إلى 17 مارس 2023	
الحصص		حجم / شدة		حجم / شدة		حجم / شدة		حجم / شدة	
الحصة 01		بدني	/	90 د	تحميل هواني قدرة مرونة	90 د	قوة	90 د	القوة الانفجارية
		تقني	اختبار اتقبلية	90 د	تمرير والجري بالكرة	90 د	تمرير والجري بالكرة	90 د	تمرير والجري بالكرة
		تكتيكي	/	ف متوسط %75	اللعب الثاني والثلاثي في المساحات اللازمة	ف متوسط %75	الاستحواذ واللعب تحت الضغط	ف متوسط %75	الهجمة المنظمة البسيطة
		ذهني	إثبات الذات	ف متوسط %75	روح الجماعة	ف متوسط %75	روح الجماعة	ف متوسط %75	اللعب ب 7 ثم 9 روح الجماعة
الحصة 02		بدني	قوة سرعة	90 د	قوة	90 د	تنسيق	90 د	السرعة
		تقني	تمرير والجري بالكرة	90 د	مهارات أساسية	90 د	مهارات أساسية	90 د	مهارات أساسية
		تكتيكي	الاستحواذ على الكرة	ف متوسط %75	/	ف متوسط %75	مباراة تطبيقية	ف متوسط %75	مباراة تطبيقية
		ذهني	الثقة بالنفس	ف متوسط %75	التركيز اثناء اداء المهام	ف متوسط %75	التركيز اثناء اداء المهام	ف متوسط %75	التركيز اثناء اداء المهام
الحصة 03		بدني	السرعة	90 د	السرعة	90 د	السرعة	90 د	/
		تقني	التمرير التسديد للعب بالرأس	90 د	التمرير التسديد للعب بالرأس	90 د	التمرير التسديد للعب بالرأس	90 د	اختبارات بعدية
		تكتيكي	انهاء الهجمة	ف متوسط %100	انهاء الهجمة	ف متوسط %100	انهاء الهجمة	ف متوسط %100	/
		ذهني	روح الجماعة	ف متوسط %100	روح الجماعة	ف متوسط %100	روح الجماعة	ف متوسط %100	إثبات الذات
الحصة 04		بدني	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية
		تقني	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية
		تكتيكي	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية
		ذهني	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية	90 د + 20 د	مقابلة رسمية

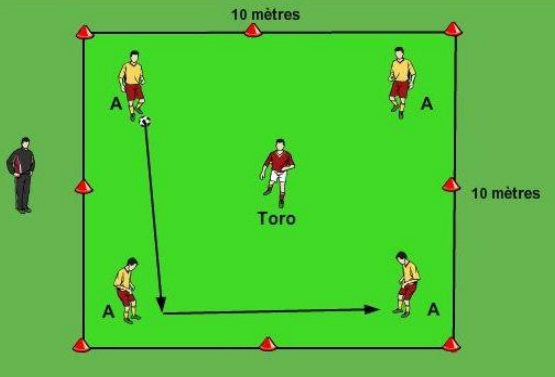
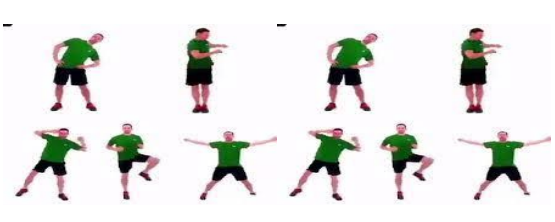
قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	تخصص تحضير بدني		
بن جدي خليل	التاريخ : 21 - 2 - 23	زمن الحصة : 90د	المرحلة العمرية : اكابر	
الهدف العام للحصة : الاستحواذ على الكرة	شدة الحمل : فوق المتوسط 75 %			
الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد	رقم الحصة : 01			
الهدف التكتيكي : الاستحواذ	مكانها في الأسبوع : 2 +			
الهدف البدني : قوة سرعة	الملعب : بلحداد التومي			
الهدف الذهني : الثقة في النفس	الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية.... الخ			
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: - جري خفيف حول الملعب - تمارين بالكرة - المربعات 4 ضد 1 بمتغيرات بسيطة: - لاعب سلبي بتغيير الأدوار ثم نزع الكرة	15 د 15 د	70 %	
	بدني تكتيكي: تمرين تنافسي مهاجم ضد مدافع في تقريبا نصف ملعب: يقوم المهاجم والمدافع بالقفز فوق الحواجز في ان واحد والجري بسرعة نح والكرة المهاجم يحاول التسجيل والمدافع يمنعه من ذلك نفس التمرين مع زيادة لاعب جناح حيث يقوم كل لاعب بنفس العمل السابق القفز والجري بسرعة نح والمرمى الجناح يعمل توزيعه نحوهم المهاجم يسجل والمدافع يمنعه من التسجيل	30 د	75 %	
	تكتيكي: لعبة 7 ضد 7 مع حارسين ب 3 فرق بالخروج للخاسر مساحة 40 م x 30 م 3 لمسات في الكرة الفوز ب 1 هدف في 5 د أو ضربة ترجيحية الفريق الخارج يقوم بالتمديدات العضلية	20 د	75 %	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	70 %	

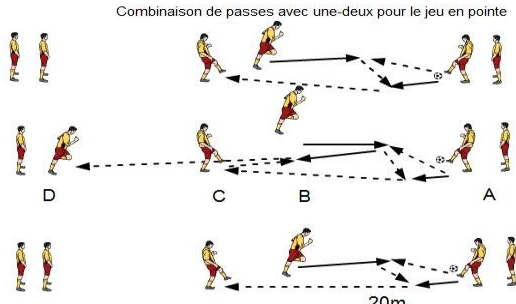
قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	1985 جامعة محمد بوضياف المسيلة Université Mohamed Bouzaf - Mascara	تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ: 22 - 2 - 23	زمن الحصة: 90 د	المرحلة العمرية: اكابر
الهدف العام للحصة: إنهاء الهجمة			
الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس			
الهدف التكتيكي: إنهاء الهجمة			
الهدف البدني: السرعة			
الهدف الذهني: روح الجماعة			
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	20 د	70 %
	بدني: تمارين سرعة: 1: تمارين سرعة رد الفعل بإعطاء إيعازات للاعبين: A لليمين B لليسار.. الخ ادخال الكرات 2: بنفس التشكيل إعطاء إيعاز الانطلاق لمسافات متزايدة مع وضعيات انطلاق مختلفة	10 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	100 %
	تقني تكتيكي: تمرين تقني تكتيكي: إنهاء الهجمة الانطلاق ب 3 لاعبين من نصف الملعب التنوع في حامل الكرة التنوع في التمريرة الأولى التنوع في التقاطعات التمرير الجيد عند انتظار الكرة من الزميل اخذ المعلومة قبل القيام بالتمريرة الجانبية	20 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	100 %
	تكتيكي: تمرين تكتيكي 7 ضد 7 + حارس + 2 جوكر على الأطراف التمرير في نصف ملعب بوضع مرميين 3 تمريرات داخل الحدود لعب حر للجوكر هدف من الداخل 1 هدف من تمريرة جانبية 2	30 د	95 %
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	70 %

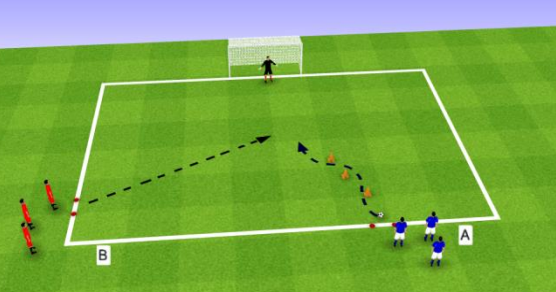
قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ : 26 - 2 - 23	زمن الحصة : 90 د	المرحلة العمرية : اكابر
الهدف العام للحصة : استرجاع + هواني قدرة		شدة الحمل : فوق المتوسط 75 %	
الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		رقم الحصة : 03	
الهدف التكتيكي: اللعب الثنائي والثلاثي في المساحات اللازمة		مكانها في الأسبوع : 2+	
الهدف البدني : تحمل هواني قدرة		الملعب : بلحداد التومي	
الهدف الذهني :روح الجماعة		الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية.... الخ	
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التحضيرية 			

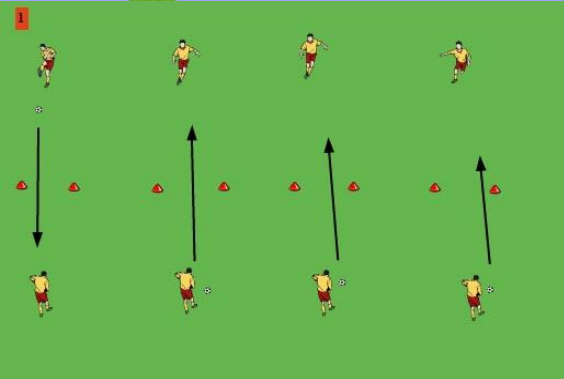
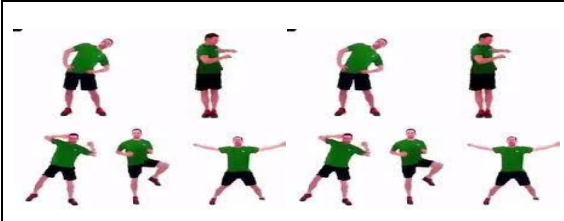
قسم التدريب الرياضي		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية				تخصص تحضير بدني			
بن جدي خليل		التاريخ : 27 - 2 - 23		زمن الحصة : 90 د		المرحلة العمرية : اكابر		عدد اللاعبين : 20	
الهدف العام للحصة : القوة الانفجارية				شدة الحمل : أقل من القصوى 95 %					
الهدف التقني: المهارات الأساسية				رقم الحصة : 04					
الهدف التكتيكي:مباراة تطبيقية				مكانها في الأسبوع : 2					
الهدف البدني : القوة				قاعة كمال الاجسام					
الهدف الذهني :التركيز أثناء أداء المهام				الأدوات: كرات مائية احبال الات العمل العضلي دراجات ثابتة منصات متحركة. أقماع. وسائل تدريبية بدنية .					
مراحل الحصة		شرح الأهداف والتدريب		الحجم		الشدة		مخطط التدريب	
المرحلة التحضيرية		الإحماء: - الجري فوق الدراجات الثابتة - الجري فوق المنصات المتحركة - جري خفيف العمل بالحبل - تسخينات عامة		20 د		70 %			
المرحلة الرئيسية		بدني: + تمارين قوة انفجارية بطريق التدريب الدائري + 10 ورشات.. 2 تكرارات للورشة + 1د راحة ايجابية بين التكرار العمل داخل الالة يكون بحمل خفيف او متوسط وبسرعة		50 د		95 %			
المرحلة الختامية		- تمارين حيوية و إطالة		20 د		70 %			

قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	1985 جامعة محمد بوضياف المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M.Sila	تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ : 23 - 2 - 28	زمن الحصة : 90 د	المرحلة العمرية : اكابر
عدد اللاعبين : 20	شدة الحمل : قصوى 100 %	رقم الحصة : 05	مكانها في الأسبوع : 2
الهدف العام للحصة : إنهاء الهجمة	الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس	الهدف التكتيكي : إنهاء الهجمة	الهدف البدني : السرعة
الهدف الذهني :روح الجماعة	الأدوات : كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية.... الخ	مخطط التدريب	الشدة
الحجم	شرح الأهداف والتدريب	المرحلة التحضيرية	مراحل الحصة
20 د	الإحماء: تمارين بالكرة - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	70 %	المرحلة الرئيسية
10 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	بدني: تمارين سرعة: بمتغيرات مختلفة حسب وضع الوسائل منافسة بين المجموعات الراحة الكاملة بين التكرارات	100 %	المرحلة الرئيسية
20 د	تقني تكتيكي: تمرين تقني تكتيكي: إنهاء الهجمة التمرير بالتناوب بين المجموعتين 3 متغيرات بإنهاء الهجمة تنبيه لوضعية اللاعب الأخير على حساب القمع أخذ المعلومة قبل استلام الكرة تسديد الكرة في الجهة المناسبة	100 %	المرحلة الرئيسية
30 د	تكتيكي: تمرين تكتيكي 6 ضد 6 + حارس + 3 جوكر 2 على الأطراف + 1 داخل المربع التمرير في نصف ملعب بوضع مرميين 3 تمريرات داخل الحدود لعب حر للجوكر هدف من الداخل 1 هدف من تمريرة جانبية 2 تغيير اللعب من جوكر لجوكر الجانبيين ممنوع كل تغيير في جهة اللعب عن طريق 3 جوكر بعدها هدف يحسب ب 3	95 %	المرحلة الرئيسية
10 د	تمارين إطالة	70 %	المرحلة الرئيسية

تخصص تحضير بدني		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : اكابر	زمن الحصة : 100 د	التاريخ : 05 - 3 - 23	بن جدي خليل
شدة الحمل : فوق المتوسط 75 %		الهدف العام للحصة : القوة الانفجارية		
رقم الحصة : 06		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		
مكانها في الأسبوع : 2+		الهدف التكتيكي :الاستحواذ واللعب تحت الضغط		
الملعب : بلحداد التومي		الهدف البدني : القوة		
الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية....الخ		الهدف الذهني: روح الجماعة		
مخطط التدريب		الشدة	الحجم	مراحل الحصة
		%75	20 د	الإحماء: - جري خفيف: حول الملعب - تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة
		%85	20 د	تورو: + تمرين تورو 4 ضد 1 + 1 اللاعب المدافع سلبي بتغيير الأدوار + 2 اللاعب المدافع يسترجع الكرة والمضيق للكرة + يصبح مدافع + 3 عند القيام ب 15 تمريرة دون ضياع الكرة المدافع يعاقب بمرة أخرى عند استرجاع الكرة
		%95	50 د	بدني: + على نصف الملعب القيام بالعمل بالورشات لعنصر القوة + 10 ورشات + 2 د عمل + 1 د راحة بين الورشات
		%70	10 د	- تمارين إطالة
				المرحلة الختامية

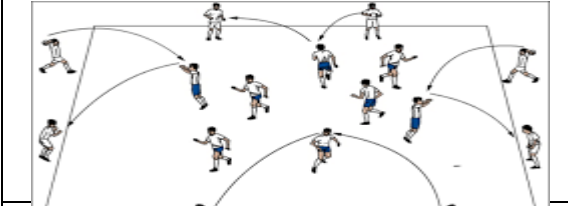
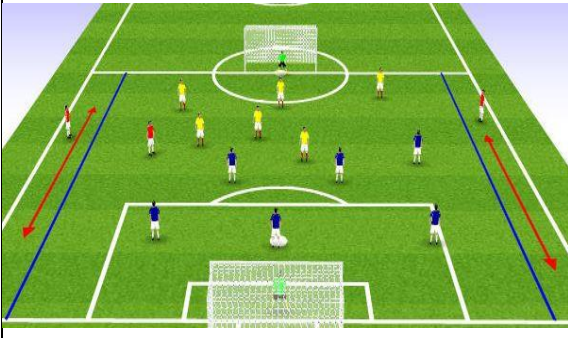
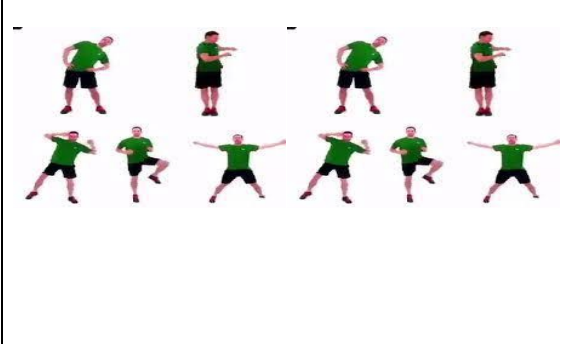
قسم التدريب الرياضي		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية				تخصص تحضير بدني			
بن جدي خليل		التاريخ : 06 - 3 - 23		زمن الحصة : 90 د		المرحلة العمرية : اكابر		عدد اللاعبين : 20	
الهدف العام للحصة : التحول البسيط من حالة الدفاع للهجوم والعكس		شدة الحمل : أقل من القصوى 95%							
الهدف التقني: المهارات الأساسية		رقم الحصة : 07							
الهدف التكتيكي:مباراة تطبيقية		مكانها في الأسبوع : 3							
الهدف البدني : التنسيق الحركي		الملعب : بلحداد التومي							
الهدف الذهني: التركيز أثناء أداء المهام		الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية.... الخ							
مراحل الحصة		شرح الأهداف والتدريب		الحجم		الشدة		مخطط التدريب	
المرحلة التحضيرية		الإحماء: - تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة - التمرير بين اللاعبين بتشكيل الموضح في الصورة - متغيرات في الجري بالكرة - متغيرات في تمرير الكرة		20 د		70 %			
		المرحلة الرئيسية		بدني: - تمارين تنسيق على حافة المربع - اللعب داخل المربع 5 ضد 5 بتحديد اللمسات وحساب عدد التمريرات - عند سماع الإشارة التحول للورشات لعمل التنسيق بورشات مختلفة - 6 تكرارات للورشة - 1د راحة بين كل تحول في العمل - التركيز على التحول السليم من الدفاع للهجوم - التكتل في حالة الدفاع - الانتشار عند امتلاك الكرة مع توقع لاعبي الوسط لتحويل جهات اللعب		20 د		95 %	
تكتيكي: - مباراة تطبيقية تحضيريا للمنافسة القادمة بخطة لعب بسيطة بتمركز بسيط 3 3 4 - أربع مدافعين + 3 لاعبي وسط + 3 مهاجمين - بناء اللعب من الخلف - طريقة إخراج الكرة تحت الضغط - بعض وضعيات التنشيط الهجومي - الدور الدفاعي للمهاجمين الجانبيين - الدفاع ككتلة - فتح اللعب عند استرجاع الكرة				40 د		95 %			
- تمارين إطالة				10 د		70 %			
المرحلة الختامية									

قسم التدريب الرياضي	1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Bouafia - Mascara	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Bouafia - Mascara	تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ : 07 - 3 - 23	زمن الحصة : 90 د	المرحلة العمرية : اكابر	عدد اللاعبين : 20
الهدف العام للحصة : إنهاء الهجمة		شدة الحمل : قصوى 100 %		
الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		رقم الحصة : 08		
الهدف التكتيكي : إنهاء الهجمة		مكانها في الأسبوع : 2 -		
الهدف البدني : السرعة		الملعب : بلحداد التومي		
الهدف الذهني :روح الجماعة		الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية.... الخ		
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة - تمرين تورو 4 ضد 2	20 د	70 %	
	بدني: تمارين سرعة: سرعة حركية انتقالية منافسة بين الأفواج 1/1 سرعة رد الفعل : الانطلاق من وضعيات مختلفة ايعازات مختلفة	10 د الراحة 3 × مسافة عمل بين كل تكرار	100 %	
	تقني بدني تكتيكي: تمرين بدني تكتيكي سرعة في وضعيات 1 ضد 1 الانجاز بسرعة الراحة الكاملة استغلال المهارة المراوغة + تسديد الكرة	20 د	100 %	
المرحلة الرئيسية	تكتيكي: تمرين تكتيكي على نصف الملعب 6 ضد 6 + حارس المرمى + 2 جوكر حر 3 لمسات داخل المربع لعب حر للجوكر الهدف من الداخل بنقطة من تمريرة عرضية 2 اللعب على 3 مراحل مع وقت راحة 1 د للتصحيح والامامة	30 د	95 %	
	- تمارين إطالة	10 د	70 %	

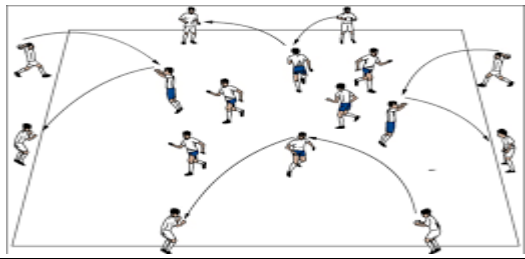
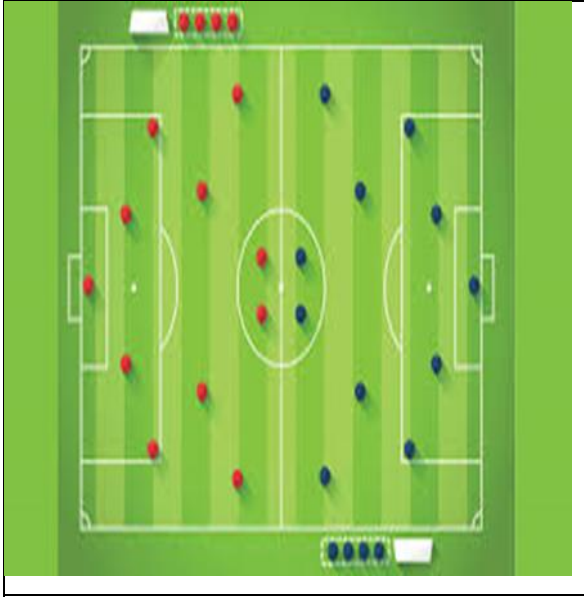
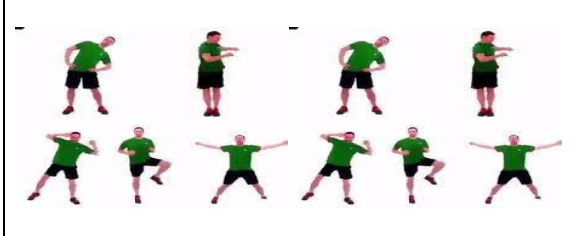
قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية				تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ : 13 - 03 - 23	زمن الحصة : 90 د	المرحلة العمرية : اكابر		عدد اللاعبين : 20
الهدف العام للحصة : القوة السرعة			شدة الحمل : فوق المتوسط 75 %		
الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس			رقم الحصة : 09		
الهدف التكتيكي:الهجمة المنظمة البسيطة			مكانها في الأسبوع : 2+		
الهدف البدني : قوة سرعة			الملعب : بلحداد التومي		
الهدف الذهني:روح الجماعة			الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية.... الخ		
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة	مخطط التدريب	
المرحلة التحضيرية	الإحماء - تمارين 2 ضد 2 بأربع أشكال مختلفة الورشة 1: بأربع مرامي الورشة 2: بأربع مرامي لكن بتشكيل مختلف الورشة 3: ب 2 مرميين الورشة 4 بمنطقتين محددتين	20 د	% 75		
		10 د			
المرحلة الرئيسية	تقني: تمارين تذكيرية لمختلف المهارات الأساسية التمرير بمختلف أنواعه الجري بالكرة المراوغة اللعب بالرأس المراقبة بالصدر الخ وقت الراحة الايجابية بين التمارين	20 د	%85		
	بدني: العمل 1 ضد 1 العمل يكون من منتصف الملعب على 3 جهات يمين وسط يسار العمل يكون نحو الهدف مع تغيير المهاجم مع المدافع عمل المهاجم التسجيل والمدافع منعه من ذلك	30 د	%75		
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	% 70		

قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ : 14 - 03 - 23	زمن الحصة : 90 د	المرحلة العمرية : اكابر
الهدف العام للحصة بناء اللعب من الخلف (الهجمة المنظمة) بتشكيل 433		شدة الحمل : أقل من القصوى %	
الهدف التقني: المهارات الأساسية		رقم الحصة : 10	
الهدف التكتيكي : مباراة تطبيقية		مكانها في الأسبوع : 03	
الهدف البدني : السرعة		الملعب : بلحداد التومي	
الهدف الذهني: التركيز أثناء أداء المهام		الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية الخ	
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التحضيرية	الإحماء: - تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة - تمارين تورو 4 ضد 1 بمتغيرات (دفاع سلبي) + (دفاع حقيقي) + حساب التمريرات الخ	30 د	70 %
	بدني: - تمارين سرعة: - سرعة رد الفعل لإيعاز صوتي - تمارين سرعة حركية (الارتكازات على خط المنتصف + انطلاقا لمسافة 10 م) - الدمج بين تمارين السرعة الحركية مع سرعة رد الفعل - الراحة الكاملة بين التكرارات وكذا المجموعات	10 د	100 %
	تكتيكي: - مباراة تطبيقية تحضيرية للمنافسة القادمة بخطة لعب بسيطة بتمركز بسيط 3 3 4 - أربع مدافعين + 3 لاعبي وسط + 3 مهاجمين - بناء اللعب من الخلف - طريقة إخراج الكرة تحت الضغط - بعض وضعيات التنشيط الهجومي - الدور الدفاعي للمهاجمين الجانبيين - الدفاع ككتلة - فتح اللعب عند استرجاع الكرة	40 د	95 %
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	70 %

قسم التدريب الرياضي		 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M'sila		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		 تخصص تحضير بدني	
الطالب: بن جدي خليل		التاريخ: من 03 افريل إلى 01 ماي		دورة شهرية منافسة miso cycle competition		الموسم الرياضي 2023 - 2022 صنف : اكابر	
الأسابيع		الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث	
		الأسبوع الرابع					
الحصة		من: 03 افريل 2023 إلى: 08 افريل 2023		من: 10 افريل 2023 إلى: 14 افريل 2023		من: 16 افريل 2023 إلى: 21 افريل 2023	
		حجم		حجم		حجم	
		شدة		شدة		شدة	
		تحميل هوائي قدرة مرونة		تحميل هوائي قدرة مرونة		تحميل هوائي قدرة مرونة	
		90 د		90 د		90 د	
		القوة السرعة		تميرير والجري بالكرة		تميرير والجري بالكرة	
		مبادرات					
الحصة 01		تطبيقه		اللعب الثنائي والثلاثي في المساحات اللازمة		الاستحواذ واللعب تحت الضغط	
		ف متوسط % 75		ف متوسط % 75		ف متوسط % 75	
		تكتيكي		روح الجماعة		روح الجماعة	
		ذهني					
الحصة 02		تحميل هوائي قدرة		تنسيق		تنسيق	
		90 د		90 د		90 د	
		تميرير والجري بالكرة		مهارات أساسية		مهارات أساسية	
		تكتيكي		مباراة تطبيقية		مباراة تطبيقية	
		ذهني		التركيز اثناء اداء المهام		التركيز اثناء اداء المهام	
		الثقة بالنفس		ف متوسط % 75		ف متوسط % 75	
الحصة 03		السرعة		السرعة		السرعة	
		90 د		90 د		90 د	
		التمرير التسديد بالكرة		التمرير التسديد بالكرة		التمرير التسديد بالكرة	
		تكتيكي		انهاء الهجمة		انهاء الهجمة	
		ذهني		روح الجماعة		روح الجماعة	
		ف متوسط % 100		ف متوسط % 100		ف متوسط % 100	
الحصة 04		مقابلة رسمية		مقابلة رسمية		مقابلة رسمية	
		90 د + 20 د		90 د + 20 د		90 د + 20 د	
		ف متوسط % 100		ف متوسط % 100		ف متوسط % 100	
		تكتيكي		تكتيكي		تكتيكي	
		تكتيكي		تكتيكي		تكتيكي	

تخصص تحضير بدني		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : اكابر	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 02 - 4 - 23	بن جدي خليل
شدة الحمل : قصوى 100 %		الهدف العام للحصة : استرجاع التنسيق الحركي		
رقم الحصة : 11		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		
مكانها في الأسبوع : 2		الهدف التكتيكي : انتهاء الهجمة		
الملعب : بلحداد التومي		الهدف البدني : السرعة		
الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية.... الخ		الهدف الذهني : روح الجماعة		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	70 %	20 د	<u>الإحماء:</u> تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	المرحلة التحضيرية
	100 %	10 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	<u>بدني:</u> تمارين سرعة: بمغيرات مختلفة حسب وضع الوسائل منافسة بين المجموعات الراحة الكاملة بين التكرارات	المرحلة الرئيسية
	95 %	15 د	<u>تكتيكي:</u> تمرين تكتيكي 8 ضد 8 + حارسين لاعبين جوكر على الاطراف التمرين في نصف ملعب بوضع مرميين 3 تمريرات داخل الحدود تلع على شكل مبادرات تطبيقية	
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ : 03 - 4 - 23	زمن الحصة : 70 د	المرحلة العمرية : اكابر
الهدف العام للحصة : القوة والسرعة		شدة الحمل : قصوى 100 %	
الهدف التقني: تحكم تقني		رقم الحصة : 12	
الهدف التكتيكي :		مكانها في الأسبوع : 2	
الهدف البدني : القوة والسرعة		الملعب : بلحداد التومي	
الهدف الذهني : التركيز		الأدوات : كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية.... الخ	
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التحضيرية	<u>الإحماء:</u> تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	20 د	70 %
	<u>بدني:</u> تمارين سرعة: بمتغيرات مختلفة حسب وضع الوسائل منافسة بين المجموعات الراحة الكاملة بين التكرارات	10 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	100 %
		10 د	100 %
المرحلة الرئيسية	<u>تقني تكتيكي:</u> التمرير واستقبال الكرة بين لاعبين بمسافات مختلفة التمريرات الطويلة تسديد الكرة في الجهة المناسبة	10 د	100 %
	<u>تكتيكي:</u> تمرين في نصف الملعب يبدأ اللاعب بالتمريرة الطويلة صوب مدافع على خط 18 م بعدها يتخطى الحواجز بسرعة نحو المدافع يرجع له الكرة يقوم بتبديدها على المرمى نفس العمل من زوايا مختلفة (نصف الملعب والجانبين)	20 د	95 %
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة	10 د	70 %

قسم التدريب الرياضي	1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M'sila		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		 تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ: 04 - 4 - 23	زمن الحصة : 90 د	المرحلة العمرية : اكابر		عدد اللاعبين : 25
الهدف العام للحصة : مباراة تطبيقية			شدة الحمل : قصوى 100 %		
الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس			رقم الحصة : 13		
الهدف التكتيكي : انتهاء الهجمة			مكانها في الأسبوع : 3		
الهدف البدني : السرعة قوة رشاقة			الملعب : بلحداد التومي		
الهدف الذهني : روح الجماعة			الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية الخ		
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب		الحجم	الشدة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	الإحماء: احماء عام تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة		20 د	70 %	
المرحلة الرئيسية	اللعب بتشكيل 3 3 4		2*30 د	90%	
المرحلة الختامية	- تمارين إطالة		10 د	70 %	

قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		تخصص تحضير بدني
بن جدي خليل	التاريخ : 05 - 4 - 23	زمن الحصة : 90 د	المرحلة العمرية : اكابر
الهدف العام للحصة : إنهاء الهجمة	شدة الحمل : قصوى 100 %	عدد اللاعبين : 20	
الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس	رقم الحصة : 14		
الهدف التكتيكي : إنهاء الهجمة	مكاتها في الأسبوع : - 2		
الهدف البدني : السرعة	الملعب : بلحداد التومي		
الهدف الذهني : روح الجماعة	الأدوات: كرات. أقماع. وسائل تدريبية بدنية....الخ		
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التحضيرية	<u>الإحماء:</u> تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	20 د	70 %
	<u>بدني:</u> تمارين سرعة: بمتغيرات مختلفة حسب وضع الوسائل منافسة بين المجموعات الراحة الكاملة بين التكرارات	10 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	100 %
	<u>تقني تكتيكي:</u> تمرين تقني تكتيكي: إنهاء الهجمة التمرير بالتناوب بين المجموعتين 3 متغيرات بإنهاء الهجمة تنبيه لوضعية اللاعب الأخير على حساب القمع أخذ المعلومة قبل استلام الكرة تسديد الكرة في الجهة المناسبة	20 د	100 %
المرحلة الختامية	<u>تكتيكي:</u> تمرين تكتيكي 6 ضد 6 + حارس + 3 جوكر 2 على الأطراف + 1 داخل المربع التمرين في نصف ملعب بوضع مرميين 3 تمريرات داخل الحدود لعب حر للجوكر هدف من الداخل 1 هدف من تمريرة جانبية 2 تغيير اللعب من جوكر لجوكر الجانبيين ممنوع كل تغيير في جهة اللعب عن طريق 3 جوكر بعدها هدف يحسب ب 3	30 د	95 %
	- تمارين إطالة	10 د	70 %

المخلص باللغة العربية:

أثر التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريق الشباب الرياضي لبلدية - برج الغدير - صنف أكابر (CRBG)

هدفت دراستنا إلى معرفة ما إذا كان لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم حيث الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحصير البدني بصفة خاصة تعتمد على أساليب جديدة انطلاقاً من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص معين، تساهم في تنمية الصفات البدنية من أجل القيام بكل ممارسة رياضية دون مواجهة أي مشكل يعيق تقدمه في تطوير صفاته البدنية عبر مجموعة من الإجراءات التدريبية وفق الأهداف المراد تحقيقها، والصفات البدنية التي نسعى لتطويرها عن طريق التدريب الدائري الذي تؤدي فيه تمرينات بشكل دائري منظم على شكل عدة محطات و ورشات عمل ، ومن أجل إعداد اللاعبين يجب وضع تمرينات في الحصة التدريبية مركزة على الصفات البدنية وكيفية تطويرها، كالقوة والسرعة والتحمل العضلي وقدر من التحمل الدوري التنفسي، ويستفيد معظم الرياضيين من برنامج تدريبي الذي يؤدي إلى زيادة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية، ويتحقق هذا البرنامج عن طريق تطبيقه بشكل حرفي أثناء الحصة التدريبية ومن أجل الإجابة على السؤال المطروح والمتمثل في هل لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم، وقد فرضنا بأن لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع وعلى عينة قدرها 26 لاعب تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 36 سنة اخترناها بالطريقة العشوائية ، واستخدمنا الأداة المناسبة والمتمثلة في القياس القبلي والبعدي للعينتين (الضابطة والتجريبية)، وبعد حساب الأسس العلمية لها والتي كانت (الصدق، الثبات، الموضوعية)، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية:

✚ لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

✚ لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريب الدائري - كرة القدم - الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية)

Abstract

Our study aimed to find out whether the circular training method had an impact on the development of the qualities of strength and speed of soccer players, where recent studies in the field of sports training and physical preparation in particular depend on new methods based on important developments in the levels and special abilities of each athlete in each specific discipline. Contribute to the development of physical attributes in order to do every sporting exercise without facing any problem that hinders his progress in developing his physical attributes through a set of training procedures according to the goals to be achieved, and the physical attributes that we seek to develop by The circular training path in which exercises are performed in a circular manner organized in the form of several stations and workshops, and in order to prepare the players, exercises must be put in the training sessions focused on physical attributes and how to develop them, such as strength, speed, muscular endurance, and a measure of respiratory endurance, and most athletes benefit from the program My training, which leads to an increase in explosive power and transitional speed, and this program is achieved by applying it literally during training sessions, and in order to answer the question posed, which is whether the circular training method has an effect on the development of the strength and speed characteristics of football players, and we have assumed that the method of circular training influenced the development of some traits In our study, we relied on the experimental approach to suit the nature of the subject, and on a sample of 26 players between the ages of 18 to 36 years, which we chose randomly, and we used the appropriate tool represented in the pre and post measurement of the two samples (control and experimental), and after

calculating the scientific foundations which were (honesty, reliability, objectivity), and after statistical treatment, we reached the following results:

- ✚ The circular training method has an impact on the development of the strength of football players.
- ✚ The circular training method has an impact on the development of the speed characteristic of soccer players.

Keywords: circular training – football – physical attributes (transitional speed, explosive power)

تمحمد

الله