



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



الرقم التسلسلي: .....

القسم: التدريب الرياضي

الرمز: .....

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة لنيل متطلبات شهادة

(ماستر أكاديمي)

واقع تدريب بعض الصفات البدنية في ظل التدريب الرياضي الحديث للاعب كرة  
القدم من وجهة نظر المدربين

" دراسة ميدانية في النادي الرياضي مولودية المسيلة صنف أوسط u19 "

إشراف الدكتور:

- بن رجم إدريس

إعداد الطالب:

- برة مسعود

السنة الدراسية 2020/2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وعرفان

تنطلق السنة الوفاء بأسمى عبارات الثناء معطرة بطيب الذكر

وأزكى الرجاء مكلة بالدعاء

الأستاذ "بن رجح ادريس"

فعبير عبير الورد ... وعطر الزهر ... وخالص الشهد نسوق

إليك عظيم الشكر على ما بذلته من جهد وتفاني

يا من نكن لك فائق الاحترام والود وندعو لك دواما بجنات الخلد



# فهرس المحتويات

# فهرس المحتويات

شكر وعران

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

مقدمة.....أ

## الجانب المنهجي

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية: ..... 5

1-2- فرضيات الدراسة..... 6

1-3- أهمية الدراسة: ..... 7

1-4- أهداف الدراسة..... 7

1-5- الكلمات الدالة في الدراسة : ..... 7

1-6- الدراسات السابقة و المرتبطة بالموضوع: ..... 8

## الجانب النظري

### الفصل الثاني: الصفات البدنية

تمهيد..... 15

1-2- تعريف الصفات البدنية: ..... 16

2-2- أهمية الصفات البدنية: ..... 16

2-3- أنواع الصفات البدنية: تتجلى أنواع الصفات البدنية في: ..... 16

2-4- عناصر الصفات البدنية: ..... 17

خلاصة..... 23

### الفصل الثالث: التدريب الرياضي

تمهيد..... 25

1-3- تعريف التدريب الرياضي: ..... 26

26	3-2- مفهوم التدريب الرياضي
26	3-4- خصائص التدريب الرياضي
29	3-4- واجبات التدريب الرياضي
30	3-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
31	3-6- أهداف التدريب الرياضي
32	3-7- قواعد التدريب الرياضي
36	3-9- طرق التدريب الرياضي
39	3-10- حمل التدريب
41	3-11- معنى أخلاقيات التدريب
41	3-12- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب
41	3-13- التكنولوجيات الحديثة في المجال الرياضي
45	خلاصة

#### الفصل الرابع: كرة القدم

47	تمهيد
48	4-1- كرة القدم
48	4-1-1- تعريف كرة القدم
48	4-1-2- تاريخ كرة القدم
49	4-1-3- مدارس كرة القدم:
50	4-1-5- صفات لاعب كرة القدم
52	4-1-6- قوانين كرة القدم:
53	4-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة
54	4-2-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة
54	4-2-2- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة
56	4-2-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة
58	4-2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
58	خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس: منهجية الدراسة

- تمهيد ..... 62
- 1-5- الدراسة الاستطلاعية..... 63
- 2-5- المنهج المستخدم في البحث..... 63
- 3-5- الضبط الإجرائي للمتغيرات الدراسة ..... 64
- 4-5- مجتمع وعينة الدراسة..... 64
- 5-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات..... 64
- 6-5- مجالات البحث..... 65
- 7-5- الخصائص السيكمترية للأداة..... 66
- 8-5- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية..... 66
- خلاصة..... 68

### الفصل السادس: عرض وحليل ومناقشة النتائج

- 1-6- عرض وتحليل النتائج..... 70
- 2-6- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات..... 79

### الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

- 1-7- استنتاجات..... 82
- 2-7- الاقتراحات..... 82
- قائمة المراجع ..... 84
- الملاحق..... 89



فهرس الجداول

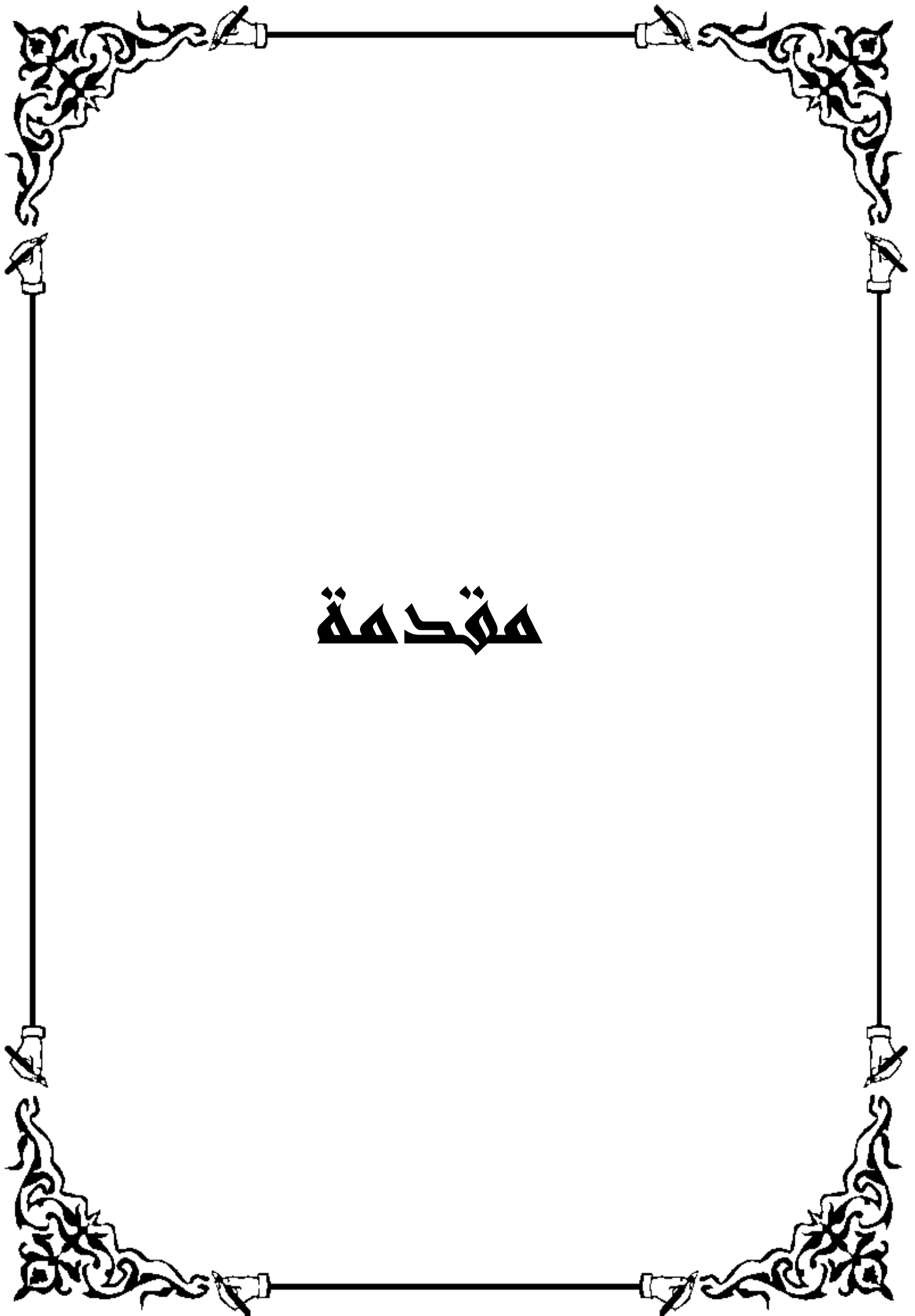
والأشكال

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
66	يوضح الاتساق الداخلي لمحاور الإستبيان	01
66	يوضح ثبات أداة الدراسة	02
70	يبين التنوع في اختيار الطرق التدريب الحديثة لتنمية الصفات البدنية	03
70	يبين الطرق التدريبية المستخدمة في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات كرة القدم	04
71	اختيار الطريقة التدريبية وفق الصفة البدنية	05
72	يبين تحديد المعايير التي يتم الاعتماد عليها	06
72	يبين تنوع المدربين في الطرق التدريبية في تنمية الصفات البدنية	07
73	يبين تنوع المدربين في الطرق التدريبية في تنمية الصفات البدنية	08
74	يبين اعتماد المدربين على مؤشرات الشدة والحجم والراحة	09
74	يبين اعتماد المدربين على الوسائل التكنولوجية الحديثة	10
75	يبين اعتماد المدربين على قاعات كمال الأجسام	11
76	يبين العلاقة بين نقص اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية	12
76	يبين دور نقص تطوير العناصر اللياقة البدنية على الأداء المهاري لكرة القدم	13
77	يبين دور تطوير العناصر اللياقة البدنية على الأداء المهاري لكرة القدم	14
78	يبين مدى استخدام طريقة التدريب البليومتري	15
78	يبين استخدام طريقة التصحيح الأخطاء بالاعتماد على تحليل بالفيديو	16

## فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	28
02	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	31
03	بين التنوع في اختيار الطرق التدريب الحديثة لتنمية الصفات البدنية	70
04	يبين الطرق التدريبية المستخدمة في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات كرة القدم	71
05	اختيار الطريقة التدريبية وفق الصفة البدنية	71
06	يبين تحديد المعايير التي يتم الاعتماد عليها	72
07	يبين تنوع المدربين في الطرق التدريبية في تنمية الصفات البدنية	73
08	يبين دور الطرق التدريبية لتسهيل عملية الصفات البدنية	73
09	يبين اعتماد المدربين على مؤشرات الشدة والحجم والراحة	74
10	يبين اعتماد المدربين على الوسائل التكنولوجية الحديثة	75
11	يبين اعتماد المدربين على قاعات كمال الأجسام	75
12	يبين العلاقة بين نقص اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية	76
13	يبين دور نقص تطوير العناصر اللياقة البدنية على الأداء المهاري لكرة القدم	77
14	يبين دور تطوير العناصر اللياقة البدنية على الأداء المهاري لكرة القدم	78
15	يبين مدى استخدام طريقة التدريب البليومتري	78
16	يبين استخدام طريقة التصحيح الأخطاء بالاعتماد على تحليل بالفيديو	79



# مقدمة

## مقدمة:

إن تلاحق التقدم و التطور في العصر الحديث بفضل تقدم المعرفة و التكنولوجيا الحديثة و يعود هذا الفضل إلى الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية، فالرياضة اعتبرت ومازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع ، فهي مرآة تعكس مستوى حضارة و تقدم الشعوب، ولذلك لا بد من الاعتناء بها و السهر على تقدمها، وهذا التقدم الحاصل في التدريب الرياضي أصبح يشكل قاعدة أساسية لتطوير المهارات التقنية و الفنية و النفسية... الخ، وتساهم أساسا في المحافظة و تحسين اللياقة البدنية لدى الرياضيين ذات المستوى العالي، حيث تؤمن الدولة مجموعة من الإمكانيات المادية و البشرية (الكفاءات) قصد الوصول برياضيي النخبة إلى المستوى العالي.

كما تعتبر طرق التدريب بمثابة النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب. فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها.

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة و تاريخها طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال. و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين، كما يتعاونون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما. و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى من الناحية الفنية و التكتيكية و البدنية وهذا ما سنتناوله في دراستنا هاته.

- حيث تم تقسيم الدراسة الى مجموعة من الفصول على الشكل التالي:
- **الفصل التمهيدي:** وتناولنا فيه الإشكالية والفرضيات والاهداف والدراسات السابقة.
  - **الفصل الثاني:** تناولنا فيه كل ما يتعلق بالتدريب الرياضي.
  - **الفصل الثالث:** تناولنا فيه موضوع الصفات البدنية.
  - **الفصل الرابع:** تناولنا فيه لمحة عن كرة القدم
- اما فيما يخص الجانب التطبيقي فقسمنها الى فصلين:
- **الفصل الخامس:** تناولنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة
  - **الفصل السادس:** تناولنا فيه تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة



# الجانحة المنهجية

# الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

### 1-1-الاشكالية:

لاشك في أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوما بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية. ومنه شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا وانفجارا علميا في مجال الإعداد البدني مستغلة هذا التطور التكنولوجي في تطور برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والفنية والتكتيكية وال نفسية والذهنية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. وهنا يجب أن نوضح أن استخدام تمارينات الإعداد البدني الخاص يكون من خلال تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم كالتحمل، السرعة، القوة.

ويتفق أبو عبده، حسن السيد (2002) وريس ودريمير (1997) ورمضان، رائد (2008) على أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، فعدم تمتع اللاعب باللياقة البدنية العالية يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائه المهاري خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها.

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم. وتعتبر الصفات المذكورة أنفا أساسية وضرورية بحيث كل واحدة منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة

ولم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد، وحسب ماتيفيف، نوفيكوف، شبلمن، داتشكوف، زيمكين،

دشكوى، بيجنكل، فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة الصفات البدنية والمقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين. (أبو عبده حسن السيد، 2002، ص 254).

إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع وتعرف كيف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة. إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات.

ويؤكد عظيمة (2005) أن إعداد اللاعب بدنيا في لعبة كرة القدم يعد من أهم المتطلبات، وأحد المهام الرئيسية التي تؤثر في المستوى الخططي والمهاري والنفسي.

ويحتاج لاعبي كرة القدم في الفترة الحالية إلى الكثير من المتطلبات البدنية والفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى والاستجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميز لاعبي كرة القدم لمواجهة منافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد من الأداء الفني وتصبح الغلبة لأصحاب الكفاءة البدنية العالية نظرا لدورهم الحاسم في الأداء ومواجهة ظروف ومواقف اللعبة المختلفة.

(عبد الفتاح، أبو العلا، 2003 ص 26)

ونتيجة لمتابعة الباحث لمجال كرة القدم وخاصة اندية كرة القدم في ولاية المسيلة ارتئينا نقص واضح في اعتماد طرق التدريب الحديثة في مجال تنمية الصفات البدنية وعلى هذا الأساس قمنا بطرح الإشكال التالي:

ما هو واقع تدريب الصفات البدنية في ظل التدريب الرياضي الحديث من وجهة نظر مدربين كرة القدم؟ ومن خلال هذا الإشكال تبلورت لدينا مجموعة من التساؤلات الجزئية التالية:

- التساؤلات الجزئية:

- هل يعتمد المدربون على طرق تدريبية حديثة في تنمية الصفات البدنية؟
- هل تنمية الصفات البدنية مبني على أسس علمية حديثة مواكبة لتطور كرة القدم؟

### 1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العام:

لا وجود لأي استخدام لطرق التدريب الحديثة من طرف المدربين لتنمية الصفات البدنية.

الفرضيات الجزئية

- لا يعتمد المدربون على طرق تدريبية حديثة في تنمية الصفات البدنية.
- تنمية الصفات البدنية ليست مبنية على أسس علمية حديثة مواكبة لتطور كرة القدم.

### 1-3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة القدم في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل
- إبراز أهمية استخدام الطرق التدريبية الحديثة لتنمية الصفات البدنية.
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة القدم الجزائرية.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية استخدام الطرق التدريبية الحديثة.

### 1-4- أهداف الدراسة

- معرفة استخدام الطرق التدريبية الحديثة لتنمية الصفات البدنية من وجهة نظر المدربين.
- معرفة هل يعتمد المدربون على طرق تدريبية حديثة في تنمية الصفات البدنية.

### 1-5- الكلمات الدالة في الدراسة :

#### 1-5-1- الصفات البدنية

يري " د. بسطوطي احمد عباس صالح" أن مصطلح الصفات البدنية والذي يترجمه الكثير من المعنيين بالتربية البدنية والرياضية لمصطلحات عديدة نجد منها الصفات الجسمية أو الصفات الحركية - القدرات الحركية - الفيزيولوجيا وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية (التحمل - القوة - السرعة الدرونة - الرشاقة). (بسطوطي أحمد، عباس صالح، ص 241)

#### - التعريف الاجرائي

هي مجموعة من القدرات البدنية التي يعتمد عليها اللاعبون لتحقيق الأداء المثالي والوصول لا على المستويات للإنجاز الرياضي وتعتبر العامل الرئيسي أو نواة عمل المدربين للتحقيق النتائج الرياضية

#### 1-5-2- التدريب:

- **التعريف اللغوي:** يقال درب فلانا بالشيء وعليه وفيه ومرنه ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب (علاوي، 1994، ص 35).

- **التعريف الاصطلاحي:** هو عملية تربية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي (البشتاوي، الخواجا، 2005).

- **التعريف الإجرائي:** أنها مجموعة من الوحدات التدريبية والتي تتكون من التمارين التي تمثل التحضير البدني المدمج باستعمال الطرق التدريبية المناسبة.  
**تعريف التدريب الرياضي الحديث:**

هيا العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة والممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 21-37)

### - تعريف إجرائي

التدريب الرياضي الحديث يعتمد على مجموعة من الطرق التدريبية الحديثة بالإضافة إلى استخدام مجموعة من التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي .

### 1-5-3- تعريف كرة القدم:

- **تعريف لغوي:** كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم".

(روجي جميل، 1986، ص 5)

- **تعريف اصطلاحي:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.  
(السلمان، 1998، ص 9)

### 1-6- الدراسات السابقة و المرتبطة بالموضوع:

#### الدراسات السابقة والمثابفة:

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

❖ **الدراسة الأولى:** دراسة كل من (ماهر احمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف) رسالة ماجستير أجريت هذه الدراسة سنة 2003 بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة بغداد، تحت عنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" دراسة ميدانية على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة.  
**منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي الحسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم 2003-2004 حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعبا تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (4) وتم تقسيم العينة (36) لاعبا إلى مجموعتين.

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

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

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

#### - النتائج:

- مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم:

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

- هناك فروق ذات دالة إحصائيا عند نسبة خطأ (0.05) في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر القدرة البدنية: هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرة البدنية وهي على التوالي (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة المميزة بالسرعة).

❖ **الدراسة الثانية:** دراسة إسماعيل عبد زيد عاشور بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم" مذكرة لنيل شهادة الماستر، دراسة ميدانية لطلبة فرع التربية الرياضية (صنف ثاني) في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، العراق، سنة 2005/2006، مجلة علوم الرياضة العدد الأول 2009.

**المنهج:** استخدم المنهج التجريبي.

**العينة:** 27 طالب اختارهم بطريقة عمدية.

**النتائج المتوصل إليها:**

إن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل. البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

❖ **الدراسة الثالثة:** دراسة كل من عبد الله رمضان و مختار الصديق عبد الحق مذكرة بعنوان (أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور

الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية، بحث تجريبي على تلاميذ (9 - 12) سنة ذكور في مدرستي عدل 1 و عدل 2 بمدينة وهران، الجزائر، سنة 2006 / 2007

**الفرضية:** للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية.  
**المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

**عينة البحث:** اختيرت العينة بطريقة عشوائية مكونة من (90) تلميذ تم تقسيمهم الى مجموعتين.

**النتائج المتوصل إليها:** ان للبرنامج التدريبي أثر على متغيرات الدراسة.

**الدراسة الرابعة:** دراسة إيمان حسن 2001 رسالة ماجستير وكانت تحت عنوان "تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي".

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**العينة:** 10 لاعبات ثم تقسيمها إلى 5 لاعبات مجموعة ضابطة و 5 لاعبات مجموعة تجريبية

**النتائج:**

- أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة والمرونة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.

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

- وجود فروق إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

❖ **الدراسة الخامسة:** دراسة رائد فائق قاسم حسين، مذكرة لغرض نيل شهادة الماجستير بعنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" في محافظة نابلس سنة 2011.

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

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

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم

استخدام برنامج الرزم لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة الإحصائية spss

**عينة البحث:** تكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

**النتائج المتحصل عليها:**

أظهرت نتائج الدراسة، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة

الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) البدني والمهاري للاعبين.

❖ **دراسة السادسة:** دراسة شنافي الميلود دراسة ماجستير 2011 حملت عنوان واقع تنمية الصفات البدنية وملائمتها لمراحل النمو لعدائي السباقات المتوسطة فئة الشبان (12-15)

**المنهج:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة

**عينة البحث:**

- 30 مدربا لفئة الشبان للسباقات المتوسطة

- 30 عداء لفئة الشباب لهؤلاء المدربين

**النتائج المتحصل عليها:**

- لا وجود لأي تلائم بين طرق تنمية الصفات البدنية لعدائي سباقات العدو ومراحل نموهم في الجزائر
- يعمل المدربون على إهمال هذا التلائم مدام هنالك المادة الخام
- الملاحظات المناسبة لبدء تطوير تطوير الصفات البدنية ليست مستغلة بطريقة مثالية خلال مرحلة النمو.
- طريقة العمل تكون وفق اهداف المدرب الخاصة مهملا طموحات العداء

**1-7- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:**

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمثابفة أن العلاقة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية اشتراكها في موضوع تنمية الصفات البدنية وركزت كثير على الصفات البدني الاساسية كالسرعة والقوة والتحمل واشتركت هاته الدراسات في محاور هامة نذكر منها:

**من حيث العنوان:**

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية الا ان محورهم يدور حول تنمية الصفات البدنية باستخدام طرق تدريبية حديثة ومتنوعة.

**من حيث المنهج:** استعملت المنهج التجريبي إلا دراسة واحدة استخدمت المنهج الوصفي

**من حيث الأدوات:** استخدمت الدراسات الاختبارات البدنية والإستبيان كل حسب نوع الدراسة الاستفاده من الدراسات السابقة والمثابفة:

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

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته.
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.

- استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- اختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية استخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث
- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة والمثابرة في تأكيد الدراسة الحالية.
- إنارة الطريق أمام الباحث في انتقاء واختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة.



# الجانب النظري

# الفصل الثاني

الصفات البدنية

### تمهيد

يعتبر لاعبي كرة القدم كغيرهم من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه الرياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري وتعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بصفات بدنية ومهارات مختلفة وهذه الصفات أساسية بحيث كل واحد منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة. هذه الصفات وسائل وتمارين لتطورها، ويحتاج لاعبي كرة القدم هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة. فلا بد للاعبي كرة القدم أن يكتسب صفات بدنية وهارية جيدة لتحسين نتائجه أثناء المنافسات، فيجب على المدرب الإهتمام بهما من أجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء والنتيجة بحيث أن صفات بدنية مهمة لتطوير اللياقة البدنية أما الصفات المهارية لها دور بارز في عملية إتقان ونجاح طريقة التي يلعب بها، حيث تعتبر من أحد أركان الأساسية في كرة القدم. فمقدرة اللاعب في تحقيق إنجاز مستوى عالي من أداء يرتبط بإمكانية اللاعب مما يملكه من صفات بدنية وأخرى مهارية وفي هذا الفصل سوف نتطرق الي اهم الصفات المدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.

## 2-1- تعريف الصفات البدنية:

عرقها كما عبد الحميد بأنها القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة. (كمال، 1978، ص332)

لذلك تعد الصفات البدنية والحركية للإنسان مهمة، ويمكن للرياضي تنميتها والعناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الاجتماعية، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه، ويظهر أن للصفات البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر به.

كما عرفها إبراهيم سلامة على أنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي والذي يمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمطاولة بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساسا للياقة البدنية. (سلامة، 1979، ص 10)

## 2-2- أهمية الصفات البدنية:

تظهر أهمية الصفات البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة. (إبراهيم م.، 1999، ص 99)

الصفات البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قبلت وتحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة. (حسنين، 1985، ص 40)

## 2-3- أنواع الصفات البدنية: تتجلى أنواع الصفات البدنية في:

### 2-3-1- الصفات البدنية العامة:

تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدور المجتمع على أفضل صورة، وتعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية: الشمولية، الاتزان، الحجم المناسب.

### 2-3-2- الصفات البدنية الخاصة:

ترتكز الصفات البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية تحديد المستوى مما يتطلب تكويننا جسميا وعضويا يمكنه من استخدام مهاراته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساسا يتم بها بناء اللياقة البدنية العامة. (حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، 1998، ص 17-16).

3. endurance السرعة

### 2-4- عناصر الصفات البدنية:

تقسم على النحو التالي:

1- القوة العضلية strength. 2- التحمل endurance 3- السرعة speed

4- المرونة éflexibilit. 5- الرشاقة éAgilit 6- التوازن balance. (عصام، 2003، ص 124)

### 2-4-1- التحمل endurance:

يعتبر التحمل احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء، وكثيرا من الفرق الرياضية الجماعية ككرة اليد خسروا السباق بسبب ضعف عنصر التحمل عندهم، رغم أدائهم الفني المميز، ولكن الرياضة التي يدخل فيها عنصر التحمل بصورة مباشرة وتعتمد عليه اعتمادا أساسيا هي المسافات الطويلة بألعاب القوى ممثلة في 1500م، ... ولكن ما هو التحمل؟

من خلال متابعتي لمراجع عديدة عربية وأجنبية وجدنا ان هناك تعريفات للتحمل

جميعها متشابهة إلى حد ما، ولكن اختلاف فقط في التعبير، كما هو الحال في القوة والسرعة،

فالتحمل هو قدرة اللاعب على مقاومة التعب لفترة طويلة من الزمن.

ويرى اوزلين oselin نقلا عن (حسين، 1987، ص 73)، أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها

الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء جسم الإنسان، ولذا فان نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب، وبالتالي ضعف القدرة على التحمل.

ويعرف قاسم التحمل بأنه قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب أثناء أداء التمرينات الرياضية لفترة

طويلة، ويرى (haree, 1975) أن مستوى قابلية التحمل تعينه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية، وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي، والأعضاء، وتلعب اقتصادية عمل الأجهزة العضوية دورا هاما في كذلك توافق الأجهزة والتحمل.

ويعرفه عبد الخالق بأنه الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بايجابية دون

الهبوط في المستوى.

كما يعرفه Datchonf بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.  
(ظه واخرون، 1989، ص 98)

ويمكن القول أن التحمل هو قدرة اللاعب على الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بايجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.(بطرس، 1984، ص 516)

### 2-4-1-1-أقسام التحمل:

يمكن أن نقسم التحمل إلى قسمين:

• **التحمل العام:** يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة (زيد، 2005، ص 285)، بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800م، 1500م، 5000م، 10000م، بألعاب القوى.

• **التحمل الخاص:** يعرف التحمل الخاص بأنه الإمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها(حسنين، 1985، ص 196)، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية أو الأشكال الرياضية التي يتميز فيها الواحد عن الآخر، في بعض أشكال الرياضة يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل المصارعة، حيث لعكس التحمل الخاص إمكانية اللاعب على الاستمرارية في العمل لفترة (لدقائق)، ويمكن القول أن التحمل الخاص هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.(بطرس، 1984، ص 516) وينقسم التحمل الخاص إلى الأنواع التالية:

- **تحمل السرعة:** اسمها يدل عليها، فهي مكونة من صفتي التحمل والسرعة فهي تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة.(صبحي، 1990، ص 75)
- **تحمل القوة:** وهنا تظهر العلاقة المتبادلة بين التحمل والقوى بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات مختلفة لفترة زمنية طويلة، تظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة كما هو الحال في التجديف والسباحة.
- **تحمل الاستمرارية في الأداء:** ويقصد بهذا التحمل تكرار أداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة كما في كرة اليد وكرة السلة وكرة الطائرة...الخ.
- **تحمل الانقباض العضلي:** ويقصد بهذا التحمل قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة، كما هو الحال في الرماية وحمل الإثقال، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم

الصفات البدنية للاعب كرة اليد الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (بطرس، 1984، ص 517).

### 2-4-1-2- أنواع التحمل:

- التحمل لفترة زمنية قصيرة
- التحمل لفترة زمنية متوسطة
- التحمل لفترة زمنية طويلة
- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة

### 2-4-1-3- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل، فهو يطور الجهاز التنفسي، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية، لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي، ورفع محسوس ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. (حماد، 2002، ص 167).

### 2-4-2- القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة اليد أن يكون قويا في الوثب أو للتصويب على المرمى أو لتخطي الدفاع. من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد له. (ابراهيم، 2002، ص 15) كما أشار عصام عبد الخالق عن هازا بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم. (عصام، 2003، ص 129)

### 2-4-2-1- تقسيمات القوة:

يقسمها فليشمان 1964 إلى:

- قوة متحركة (ديناميكية).
- قوة ثابتة (استاتيكية).
- قوة متفجرة (انطلاقية).

### 2-4-2-2- أنواع لقوة:

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق

## الفصل الثاني.....الصفات البدنية

تمارينات جمناستيك مثل التمرينات الأرضية وتمارينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة.

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة، فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل: التصويب والوثب.

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (مختار، 1994، ص 64-61).

### 2-4-3- أهمية القوة:

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة اليد وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة، وكذلك:

تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (حماد، 2002، ص 167)

### 2-4-3- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (Dornhorff, 1993,p26) كما هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ممكن.

(حسين، 1985، ص 58)

ويعرفها علي فهمي بيك: "بأنها هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في

اقل زمن ممكن. (بيك، 1990، ص 90)

### 2-4-3-1- أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي:

• **سرعة الانتقال:** ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان اخر في أقصر زمن ممكن، أن العدد

الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى. (ماينل، 1987، ص 152)

- **سرعة الحركة (الأداء):** والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو التصويب نحو المرمى أو المحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتميرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير. (احسن، 1996، ص 47)
  - **سرعة الاستجابة:** ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. (بوداود، 1996، ص 13)
  - **وخلاصة القول أن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن، أما سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.**
  - ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الهدف.
- 2-4-3-2- أهمية السرعة:**

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات.

**2-4-4- الرشاقة:** يعرفها ماينل Mainel: بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (سيوني، محمود، وفيصل، 1983، ص 57)، وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

**2-4-4-1- أنواع الرشاقة:** هناك نوعين من الرشاقة:

- **الرشاقة العامة:** وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.
- **الرشاقة الخاصة:** فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط

الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي، 1994، ص 67)

تتمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل:

وحسب "Matveiv" يمكن التصويب باليد الأخرى، وكذلك الخداع بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة، التصويب، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء اللعب التصويب من الدرجة الأمامية أو الخلفية أو الدوران حول الشواخص (طه واخرون، 1989، ص 159).

### 2-4-4-2- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري، والخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالأصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات، واقتصاد غي العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك. (jurgain, 1986, p24)

### 2-4-4-2- المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير، نتيجة إطالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة اليد. (صبحي، 1990، ص 75)

ويعرف " Feey و Harre' المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (Corbeanjoel, 1988, p13)

### 2-4-4-1- أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كافي مثل العمود الفقري، اما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات. (Dakkar, 1990,p13)

- المرونة العامة: "إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية".
- المرونة لخاصة: "المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي".
- المرونة القسرية: هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية".
- المرونة الديناميكية: " قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل". (عبد المقصود، 1997، ص 222-223)
- المرونة الايجابية: هي أكبر مدى حركي ممكن في المفصل ينفذه اللاعب مستقلا وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي".
- المرونة الاستاتيكية: "المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات.

### 2-4-4-2- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات نوع أو كما، وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد وبصورة جيدة كما تعتبر والبدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

### خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أنه هناك ارتباط وثيق بين صفات البدنية للاعب و صفات المهارية له، بحيث تعتبر الصفات البدنية عاملا أساسيا في رفع من مستوى المهارات الأساسية حيث أن عناصر البدنية تلعب دور بارز في اتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم تعتبر من الرياضات الجماعية التكتيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الأساسية التي تحتاج لقدرة كبير من الصفات البدنية.

# الفصل الثالث

التدريب الرياضي

### تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

### 3-1- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطوية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية". ([www.phy.edu.net](http://www.phy.edu.net))

### 3-2- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص19)

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (ناهد رسن سكر، 2002، ص09)

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة". (محمد حسن علاوي، 2002، ص17)

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". (قاسم حسن حسين، 1997، ص78)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (قاسم حسن حسين، 1997، ص79)

### 3-4- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

### 3-3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".

(محمد حسن علاوي، 2002، ص19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".

(مهند حسين الشتاوي، 2005، ص26)

### 3-3-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل

في: (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص21-22)

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.

- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

شكل رقم 1: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.



### 3-3-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".

(محمد حسن علاوي، 2002، ص 22-23)

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم

النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب". (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 27-28)

### 3-3-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 22)

### 3-4- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

#### 3-4-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (حنفي محمود مختار، 1997، ص 14-15)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

### 3-4-2-الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

### 3-4-3-الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص30)

### 3-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي: (محمد حسن علاوي، 2002، ص24-25)

### 3-5-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

### 3-5-2- الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

### 3-5-3- الإعداد الخطي:

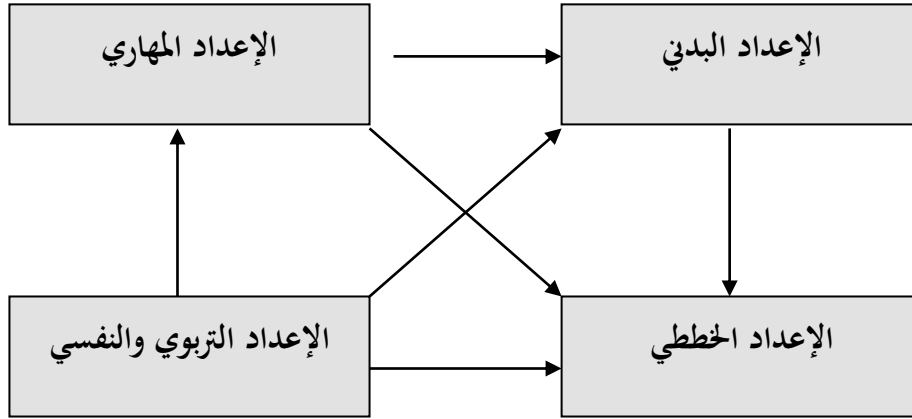
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخطية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

### 3-5-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته،

واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

شكل رقم 2: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.



### 3-6- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة، الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة، ... الخ. (أمر الله البساطي، 1998، ص12)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (ناهد رسن سكر، 2002، ص20)

بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص21)

### 3-7- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي: (حنفي محمود مختار، 1997، ص45-48)

#### 3-7-1- العمل بوعي:

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف -بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخطئية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات

الإرادية للاعب أيضا، كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل، ويعني هذا أنلا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

#### 3-7-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فانه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

• أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة. (حنفي محمود مختار، 1997، ص46)

### 3-7-3- الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم. (حنفي محمود مختار، 1997، ص46-47)

### 3-7-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاجبوا ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو مالم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول.

### 3-7-5- الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون

المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات. (حنفي محمود مختار، 1997، ص48)

### 3-7-6- الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت انه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدين، فمن تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.

### 3-8- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

(قاسم حسن حسين، 1998، ص 27-29)

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- 1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي عل أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- 2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
  - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
  - مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.
- بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا). (قاسم حسن حسين، 1997، ص 29)

### 3-9- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

#### 3-9-1- التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

#### 3-9-2- التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

#### 3-9-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

#### • التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

#### • التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.

#### • تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة-بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدرجات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية. (أمر الله البساطي، 1998، ص 81-82)

### 3-2-9-2 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية. (محمد عوض البسيوني، 1991، ص 24-25)

### 3-2-9-3 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

### ✚ تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية. (أمر الله البساطي، 1998، ص 88-89)

### 3-2-9-4 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

### تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقاً لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...الخ).

(REMOTO Manno, 1998, p45-46-47)

### 3-9-2-5 طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

### 3-9-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرّب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

### 3-9-2-7 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفترى أو التكراري.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان ادانسون MORGAN

Adanson، بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين. وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف

الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل. (أمر الله البساطي، 1998، ص103)

### 3-10- حمل التدريب:

#### 3-10-1 تعريف حمل التدريب:

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة". (عادل عبد البصير علي، 1999، ص59-61) في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استئارة عمليات الاستشفاء. (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 1998، ص52)

#### 3-10-2 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- **شدة المثير الحركي:** وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- **عدد مرات تكرار المثير الحركي:** وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- **كثافة المثير الحركي:** ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

#### 3-10-3 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل اقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.

- حمل متواضع. (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 1998، ص57)

### 3-10-4- مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتقاء بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

### 3-10-4-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

### 3-10-4-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

### 3-10-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.

(محمود أبو العينين، د.ت، ص83)

### 3-10-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

### 3-10-4-5- مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص67-74)

### 3-10-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.(عادل عبد البصير علي، 1999، ص75)

### 3-11- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
- قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

### 3-12- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فال يونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز-الجمال-ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا. أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.

### 3-13- التكنولوجيات الحديثة في المجال الرياضي

دخول العلوم والتكنولوجيا إلى جميع مجالات الحياة قد خلق مميزات واسعة لتطوير نوعي جديد لحل العديد من وسائل ومشاكل النشاط الإنساني، ومن ضمنها مجال التدريب الرياضي وبغض النظر عن بعض النتائج السلبية للثورة العلمية للتكنولوجية، التي نذكر منها على سبيل المثال انخفاض النشاط

الحركي في الإنتاج الصناعي، والمواصلات والإعلام وغيرها الكثير، رغم هذا فإن المنجزات الرياضية العالمية ما زالت في صعود مستمر.

فنبوءة العالم الرياضي التربوي الشهير (الاجان ايرت) وهو مؤسس النظام الفرنسي للتربية البدنية والتي تقول بأن الإنسان المعاصر مقضي عليه في ظروف المجتمع العصري بالانحلال اليدي، باعتقادنا أن هذه النبوءة لم تتحقق بعد، فالتطور الكبير للنتائج الوظيفية البدن الإنسان تنمو باستمرار وتأتي هذه الظاهرة من الموقف المتخذ عملية التطوير الرياضي، وفي مقدمتها الطرق والوسائل الحديثة المتبعة في علم التدريب الرياضي.

لقد أوجدت التكنولوجيا الحديثة أنظمة عصرية لتسجيل ووصف العمليات الحساسة في بدن الرياضي، وتكنولوجيا حسابية ذات مستوى عال الترتيب وتنظيم المعلومات المتحصل عليها من التجارب العلمية، وفي هذا المجال استخدم الآن على أوسع طرق علم الفسيولوجيا والكيمياء الرياضية والبايوميكانيك وغيرها من العلوم الكثيرة (الربضي، 2004، ص 312)

اقتحمت التكنولوجيا عالم كرة القدم، وباتت مشاهدا في الملاعب أمرا مألوفة للمتابعين، وتعددت استخداماتها في جوانب كثيرة، فالقائمون على تنظيم المباريات، وعلى رأسهم الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا"، يستعينون بالتكنولوجيا من أجل البحث عن نجاحات مسجلة على أرض الواقع، تمنح اللعبة مزيدا من الاهتمام وتبقيها على هرم الرياضة، باعتبارها اللعبة الأكثر شعبية في العالم، من جانب آخر استفاد المدربون والتقنيون من استخدامات التكنولوجيات الحديثة، فمدربو كبرى الأندية العالمية يتكون على التكنولوجيا بنسبة لافتة، لمعرفة أداء اللاعبين وقدراتهم، وتدوين ملاحظات هامة للغاية، بهدف تطوير الأداء والمحافظة على مستوى الفورمة الرياضية للاعبينهم من أجل تحقيق الأهداف المسطرة.

وبات اقتحام التكنولوجيا العالم الساحرة المستديرة فرصة مثالية لإعطاء معلومات قيمة للغاية للمدربين في جميع أنحاء العالم، وتعزز من مستوى الأداء اللاعب والمدرب معا، ولا عجب في ذلك، لأن الشركات العالمية المتخصصة في التكنولوجيا، بدأت تتسابق في تقامم اختراعاتها لخدمة اللعبة الأكبر الشعبية في العالم.

### 3-13-1- أجهزة تكنولوجية لمعرفة قدرات اللاعب الفسيولوجية

1-جهاز تحليل الغازات (Gas Analyser) لقياس وحساب مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية في جسم اللاعب متمثلة في vo2max.

2- جهاز قياس السعة الحيوية (Dry Spirometer) القياس وحساب مجموعة من المتغيرات الرئوية عند اللاعب.

3- جهاز قياس حامض اللاكتيك (Analyser Lactate) لمعرفة نسبة حامض اللاكتيك في جسم اللاعب.

4- جهاز الدراجة الثابتة (Stationary Bicycle Ergometer) وذلك لقياس المجهود العضلي والتنفسي عند اللاعب، وأصبح هذا الجهاز متداولاً بصورة واسعة الانتشار حتى في داخل المنازل، إضافة إلى استخدامه بصورة واسعة أيضاً في مراكز اللياقة البدنية الحديثة التي ازداد انتشارها في مثير من دول العالم

5- جهاز قياس سمك الدهون تحت الجلد (Skin Foldcaliper) لقياس ومعرفة ملك الدهون تحت الجلد بالمليمتر

6- جهاز قياس الأمونيا في الجسم (Ammoniacheeker) لقياس نسبة الأمونيا في الدم عند اللاعب.  
7- جهاز لقياس وتخطيط نبض القلب القياس عدد نبضات القلب قبل الجهد وخلال وبعد إعطاء مخطط واضح عن القلب وقدراته على تحمل الجهد المبذول.

8- أجهزة تعمل على تسجيل أحوال المتسابقين الفسيولوجية كاملة في مركز المعلومات لكل متسابق ونتائجه وأحواله الصحية والفسيولوجية وتاريخه الرياضي وإنجازاته في كل عام وتحديد عدد السرعات الحرارية المفقودة من الجسم والجهد المبذول خلال فترة التدريب أو من خلال تمرين محدد من قبل المدرب.

كل هذه المعلومات الفسيولوجية الهامة تعطي للمدرب صورة واضحة ودقيقة عن حالة لاعبه الفسيولوجية خلال لحظات قصيرة ولكنها تدخل اليوم بصورة مباشرة في علم التدريب الرياضية والمدرب الناجح عليه أن يتابع هذه الإنجازات التكنولوجية الهامة ويستخدمها مع لاعبيه من حين لآخر.

(الربضي، 2004، ص316)

التكنولوجيا في مجتمعنا أصبحت محل عدة تساؤلات لدى الأفراد، العديد من المنتجات طورت التحسين حياتنا اليومية، مثل برامج الإعلام الآلي والمنتجات المطورة من طرف شركة Apple تعتبر أحسن مثال على ذلك.

تعتبر التكنولوجيا حالياً جزء مكمل في مجتمعنا تأخذ تدريجياً مكان في حياتنا اليومية وهي حاضرة ومتواجدة في مجالات عدة مثل الإعلام الآلي، الاتصال، الإعلام، السيارات، الجيش... بالإضافة إلى الرياضة.

في السنوات الأخيرة بما في ذلك سنة 2010 العديد من الرياضات مسها هذا التطور على سبيل المثال يوجد جهاز Fixations الذي بفضلته حصلت الرياضية Simon Amman على ميداليتين ذهبيتين في الألعاب الأولمبية الشتوية بمدينة فانكوفر الكندية سنة 2010 وهو جهاز فنلندي الصنع الذي تم تعديله من طرف L'EPFZ بإضافة ساق معدني المثني مرتين، بدلا من استعمال مطاط لربط أحمدة المنزلية، هذا الجهاز خلق ردة فعل قوية من طرف النمساويين الذين هددوا برفع شكوى وتظلم ضدها، وفي الأخير تمت محاكمتها من طرف الاتحادية الدولية لرياضة التزلج، وفازت Simon Amman برابع

ميدالية ذهبية أولمبية وصرحت "أنا هي البطلة الأولمبية لأنني أفضل قافزة وليس لأنني أملك أفضل وسيلة"، التكنولوجيا أصبحت وسيلة لتقييم الأداء.

أول تعريف للتكنولوجيا هو أن هذا المصطلح غالبا ما يستعمل بطريقة مفردة ويربط في بعض الحالات بالتقنية، التكنولوجيا هي مجموعة من المعارف والتطبيقات مبنية على مبادئ علمية في مجال تقني.

أما التعريف الاصطلاحي للتكنولوجيا فهي دراسة ووصف التقنيات التكنولوجية طورت أكثر من التقنيات التي هي متواجدة منذ وجود الإنسان، التكنولوجيا هي مجموعة التقنيات التي تنشئ مجموعة من الصناعات الجديدة.

في مجال الرياضة الفرق بين التكنولوجيا والتقنية جد واضح نتحدث عن التقنية مثل تقنيات نوع من الرياضة (طريقة تحقيق الحركة والتكنولوجيا كعنصر خارجي متعلق بالبحث العلمي، التكنولوجيا محاطة بحدود.

أولاً: الوقت الضروري في تطور تكنولوجيا جديدة تتغير كثيرا حسب المنتج والدقة المنتظرة من المنتج، هذا المحدد يعرف بصفة عامة في بداية المشروع ومن الضروري أيضا مراعاة الوقت الضروري للتطور مقارنة بمدة الاستعمال (Liardet. 2010, p1)

ثانياً: هذا الحد علمي ومرتبطة بالوسائل لأن الوسائل التكنولوجية في تطور مستمر، وأكبر مكبح وعائق للتكنولوجيات الحالية هو الموارد المالية المتاحة، وهي المحرك الأساسي للتطور التكنولوجي.

رياضي المستوى العالي هو محاط بالعديد من الأشخاص حيث أصبح مؤسسة صغيرة تتحكم فيها عوامل التحضير البدني والذهني وتوفر الوسائل اللوجستية أثناء الموسم الرياضي.

رياضي المستوى العالي لا يعني بالضرورة أنه رياضي محترف، الرياضي المحترف هو الذي يكون متفرغاً لتدريباته وتحضيراته للمنافسات دون أن يعمل أو يدرس بمعنى أنه يعيش للرياضة فقط

العديد من التقنيات والأجهزة طورت لقياس الأداء منها جهاز التسارع (accelerometers) وجهاز منصات القوة (force platforms) وجهاز محول الموجات خطيا (linear transducer) لا زالت تعتبر المعيار الذهبي لتقييم الأداء المباشر لأن ثمن الأجهزة الموجودة في المخابر ووزنها ومتطلباتها التجريبية الكبيرة جعل استعمالها فقط في المخابر، مثل هذه الأنظمة المخبرية مهمة جدا في تحديد مصداقية مختلف الأجهزة المنح قياسات أداء مماثلة لتلك الاختبارات داخل الميدان، الحاجة إلى أجهزة متعددة الاستعمال في مجال الرياضة أدت بعلماء الرياضة لتطوير أجهزة اقتصادية ومحمولة لمثل هاته الاستعمالات. (BRETT, 2011, p229)

### خلاصة:

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 تربيوي 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 الرابع

حرية القدم

### تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخه طويل حافظه فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارسته الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة والمبادئ الأساسية والقوانين النظم له، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

#### 4-1-1- كرة القدم

#### 4-1-1-1- تعريف كرة القدم

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " .  
( رومي جميل، 1984 ص50 )

#### 4-1-2- تاريخ كرة القدم :

4-1-2-1- **في العالم:** لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من < حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .  
حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari ".  
( مختار سالم، 1988، ص15 )

وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " . (حسن عبد الجواد، 1984، ص15)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد(مختار سالم، 1988، ص12)، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer و الثانية) rugby (، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و مرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يमित باتحاد الكرة، و بدا الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

#### 4-1-2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبته، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضية، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.

#### 4-1-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

1. مدرسة أوربا الوسطى.(النمسا، المجر، التشيك).

2. المدرسة اللاتينية.

3. مدرسة أمريكا الجنوبية.(عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72)

### 4-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى (بلقاسم كلي وآخرون، 1997، ص46)

### 4-1-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (حسن عبد الجواد، 1984، ص25-27)

4-1-5-1-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل النقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام .(موفق مجيد المولى، 1999، ص10-09)

4-1-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اكانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة مابين الوقوف الكامل إلى الركض بالأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

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

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.(موفق مجيد المولى، 1999، ص62)

4-1-5-3- 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:

- التركيز: يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن 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)

- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

-التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

-الثقة بالنفس: هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2004، ص117)

- الاسترخاء: هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

### 4-1-6- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي:

-ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

- الكرة: كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359غ.

- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.

- الحكام: يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برأيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

- مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.
  - طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (علي خليفة العنشري وآخرون، 1987، ص255)
  - التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
  - الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
    - ركل أو محاولة ركل الخصم.
    - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
    - دفع الخصم بعنف
    - الوثب على الخصم
    - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
    - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
    - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
    - دفع الخصم بالكف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (حنفي محمود مختار، 1997، ص23)
  - الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:
    - مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
    - غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
  - ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن 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 آخر من لعبها من الفريق الخصم.
  - الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين
- 4-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة .

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة مابين مرحلتي الطفولة والرشد.

#### 4-2-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة :

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا، وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج. (سعدية محمد علي بهاور، 1980، ص25)

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد، 1975، ص275)

ويرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ". (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1999، ص91)

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر).

(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص20)

#### 4-2-2- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة :

##### 4-2-2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنا إلا أن بعض لمراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيمكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

ويقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها "

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (فرج حسين بيومي، 1986، ص71)

فالكفاءة الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

##### 4-2-2-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل

المسؤولية، هناك رغبة شديدة للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في قدر أبه و أمه، ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات لحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.(حمدي عبد المنعم، 1983، ص20)

في مرحلة الطفولة هذه" خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد توق قوته الواقع نفسه وتمتزع عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة والجنوح.

### 4-2-2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة :

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن ومن هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة، ويختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية وحجمها أكثر، وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

### 4-2-2-4- الخصائص الاجتماعية:

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليده عليه احترامها حيث انه لا يريد ما كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه وأثر على المجتمع الكائن به.

(مصطفى فهمي، 1974، ص233-234)

### 4-2-2-5- الخصائص الانفعالية :

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل وتشمل هذه ما يلي:

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا: الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.

يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة. (مصطفى فهمي، 1974، ص190)

#### 4-2-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة:

##### 4-2-3-1- الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لاثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسنين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية. (قاسم حسن حسين، 1998، ص19)

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فان ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة.

(طلعت منصور، 1989، ص19)

##### 4-2-3-2- الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة. (قاسم حسن حسين، 1997، ص19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي ترتكز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني

في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدريب هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.

(حنفي محمود مختار، 1990، ص 98)

#### 4-2-3-4- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، ولنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس.

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطورها. (جوليا بانتوني، 1991، ص 114)

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا.

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب و المرح و التفكير... الخ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا وروحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني.

(أحمد سليمان روبي، 1996، ص 54)

#### 4-2-3-4- الاحتياجات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel) "استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل

مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة (ليمريلاكيران، 1993، ص09) و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية .

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

### 4-2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية التسلسلية والترويح لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكري وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي الاضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل

تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد لرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل والخمول ويضع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر والنواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه و بث الثقة في حياة المراقبين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف زيات، 1996، ص15)

### خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به معرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة قدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.



# الجانحة التطبيقية

# الفصل الخامس

## منهجية الدراسة

### تمهيد:

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

### 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث وعليه فقد قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية على النادي الرياضي تربي مسيلة الذي ينشط في بطولة القسم الوطني الأول صنف وأولمبي مسيلة الناشط في نفس القسم.

والتي كان الغرض منها مايلي:

- التعرف على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين الذين يتدربون باستمرار .
- أخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة.
- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة قيد الدراسة.

### 5-2- المنهج المستخدم في البحث:

حينما نتكلم كباحثين عن المنهج العلمي المتبع في دراسة أي ظاهرة معينة، وجب علينا الإشارة إلى أن عملية الاختيار بين المناهج العلمية المختلفة، لدراسة الظواهر و التقنيات المستعملة في العلوم ليست عملية اختيار عشوائي، بل تخضع لشروط و معايير معينة تتعلق بالدرجة الأولى بطبيعة الظواهر والعلاقات السببية لها و كذا ارتباط هذه الظواهر بالعلوم المختلفة والمنهج كما يعرفه علي شتا على أنه " الوسيلة أو الطريق الذي يتبعه الباحث للوصول إلى نتائج علمية دقيقة، وكذلك مجموعة القواعد العامة التي توجه الباحث للوصول إلى الحقيقة"، وبناء على ما تقدم ، فقد تم اختيار المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة والذي يعد أهم المناهج العلمية التي تستعمل في العلوم الإنسانية بكافة أبعادها النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية ويعرف الباحث إخلاص محمد عبد الحفيظ " المنهج الوصفي يهتم بجمع أوصاف أو مواصفات دقيقة و علمية للظواهر المختلفة ، ووصف الواضع الراهن و تفسير وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على أداء الأفراد والجماعات ومعتقداتهم واتجاهاتهم ودراسة العلاقات العامة بين الظواهر المختلفة. (نعيم حافظ أبو جمعة، 2009، ص149)

### 3-5- الضبط الإجرائي للمتغيرات الدراسة

قبل الشروع في هذه الدراسة الميدانية يجب علينا ضبط المتغيرات أي نستطيع التحكم فيها وعزل المتغيرات الدخيلة حتى نصل إلى نتائج تمكننا من التحليل والتفسير والتأكد من تحقق الفرضيات في الواقع ويكون الضبط التالي:

**المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يؤدي التغير في قيمته ومكانته من حيث إدراجه كأولوية أساسية أو ثانوية في المنظمة لإحداث التغيير المرجو وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات ذات الصلة به، لذا فإن المتغير المستقل لهذه الدراسة هو واقع استخدام التدريب الرياضي الحديث

**المتغير التابع:** هو المتغير الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات متصلة بها حيث كلما حدث التغيير أو التعديل على المتغير المستقل من خلال تبني سياسات أو استراتيجيات جديدة ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع وعليه فإن المتغير التابعو تنمية الصفات البدنية من وجهة نظر المدربين.

### 4-5- مجتمع وعينة الدراسة:

**مجتمع البحث:**

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته، تحديدا واضحا ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون أفراد البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات، وفي كل الأحوال ينبغي أن لا يكون مجتمع البحث مبهما.

(مبروكة عمر محيريق، 2008، ص153)

أما مجتمع الدراسة فتمثل في المدربين الناشطين في ولاية المسيلة البالغ عددهم حوالي 50 مدرب

**عينة الدراسة:**

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي. (زرواتي رشيد، 2002، ص191)

**كيفية اختيار العينة:**

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عمدي، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة.

### 5-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري والذي يسعى من خلاله

الباحث الى كشف الحقيقة وفك الأشكال المطروح أما الجانب التطبيقي فتم الإتفاق مع عينة الدراسة على موعد يتم فيه الإجابة على اسئلة الاستبيان ووضع الباحث مجموعة من الوسائل منها:  
المصادر والمراجع: تساعد مراجعة البحوث السابقة على زيادة فهم الباحث للمشكلة التي يدرسها كما أنها تؤدي إلى وضع نتائج الدراسة في إطار تاريخي. وذلك بتتبع أهم تطور جوانب المشكلة، ومكان موضوع مشكلة الدراسة من هذا المجال

### الدراسة الإستطلاعية

#### الملاحظة

الإستبيان: ويعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها. ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة:

-الإستبيان المغلق: وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا.

وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة

-الإستبيان النصف مفتوح: يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص

### 5-6- مجالات البحث:

#### ✓ المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة بدأ العمل الجدي في هذه الدراسة من الجانب النظري في بداية شهر نوفمبر إلى غاية شهر فيفري والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث أما الدراسة التطبيقية المتمثلة في تصميم الإستبيان فكانت على النحو التالي:

وصلنا إلى تصميم إستمارة الإستبيان المكونة من ثلاث محاور أساسية نبرز فيها مشكلات الدراسة وتساهم في معرفة الحقائق التي نبحث عنها من خلال هذه الدراسة بتاريخ 2019/02/01، وبعده قمنا بعرض الإستقصاء على الخبراء والباحثين لفحصها وتقييمها لإجراء التعديل أو الحذف ، ثم وزّعنا الإستمارة على عينة تتكون من 12 مدرب حيث قمنا بجمع نتائج الإستبيان في التطبيق الأول بتاريخ 2020/02/03 ومراجعته وتبويه في جدول ليسهل علينا عملية التحليل، ثم قمنا بتوزيع الإستبيان على نفس العينة في لاستغلال الوقت كاختبار ثاني ولمدة 10 أيام لتحديد ثبات وصدق الأداة.

✓ المجال المكاني: تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في ملعب. ورتال البشير بالمسيلة

✓ المجال البشري: تمت التجربة على عينة من مدربين كرة القدم لكل من الفئتين أقل من 19 وأقل من

17 وبلغ عددهم 12 مدرب في أندية كرة القدم الناشطة في مدينة المسيلة

## 5-7- الخصائص السيكومترية للأداة:

### صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هوان يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها، ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار. حيث قمنا بتوزيع 12 استمارة على 12 مدرب في الفترة 2020/02/05 ثم أعدنا توزيعها على المدربين أنفسهم في الفترة مابين 2020/02/09 وفي كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظات الخاصة بطريقة طرح التساؤلات.

### جدول رقم (1) يوضح الاتساق الداخلي لمحاور الإستبيان

مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	الجداول
0.03	0.65	طرق التدريب الحديثة
0.04	0.75	التكنولوجيات الحديثة

ثبات أداة الدراسة: عبارة عن مدى إستقرار النتائج عند تطبيق الإستبيان وإعادة تطبيقه في مرحلتين مختلفتين على أن تكون النتائج المتوصل إليها متطابقة.

### جدول (2): يوضح ثبات أداة الدراسة

الثبات	المحور
0.675	المحور الأول
0.821	المحور الثاني

أستخدمنا في بحثنا معامل الثبات ألفا كرومباخ لمعرفة مدى ثبات أداة الدراسة ونلاحظ من خلال الجدول أن محاور الإستبيان عالية الثبات حيث توصلنا في المحور الأول 0.675 وفيما يخص المحور الثاني فلقد توصلنا إلى 0.821 وبالتالي فإن فقرات الإستبيان ثابتة وبدرجة عالية ويمكن الاعتماد لإستقصاء الحقائق والمعلومات بغية تحقيق الهدف من الدراسة.

## 5-8- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

بعد الدراسة النظرية التي قمنا بها من جمع المعلومات والمصادر والمراجع قمنا بإجراء دراسة استطلاعية كانت لها اهداف عديدة تم ذكرها سابقا وبعد الإطلاع على عينة الدراسة وتحديدنا قمنا بتوزيع

استمارات الإبتيان بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرين المقدرة باثنى عشرة (12) استمارة والتي يحتوي كل منها على ثلاثة عشرة (14) سؤالاً

قمنا بتفريغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:

$$س = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{المجموع العام للعينة}$$

س: النسبة المئوية

### خلاصة:

حاولنا في هذا الجانب باعتباره الإطار التطبيقي للبحث وهو من أهم الجوانب في البحث من حيث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة وحدود البحث الزمانية والمكانية وإبراز النقل العلمي لأدوات القياس وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

# الفصل السادس

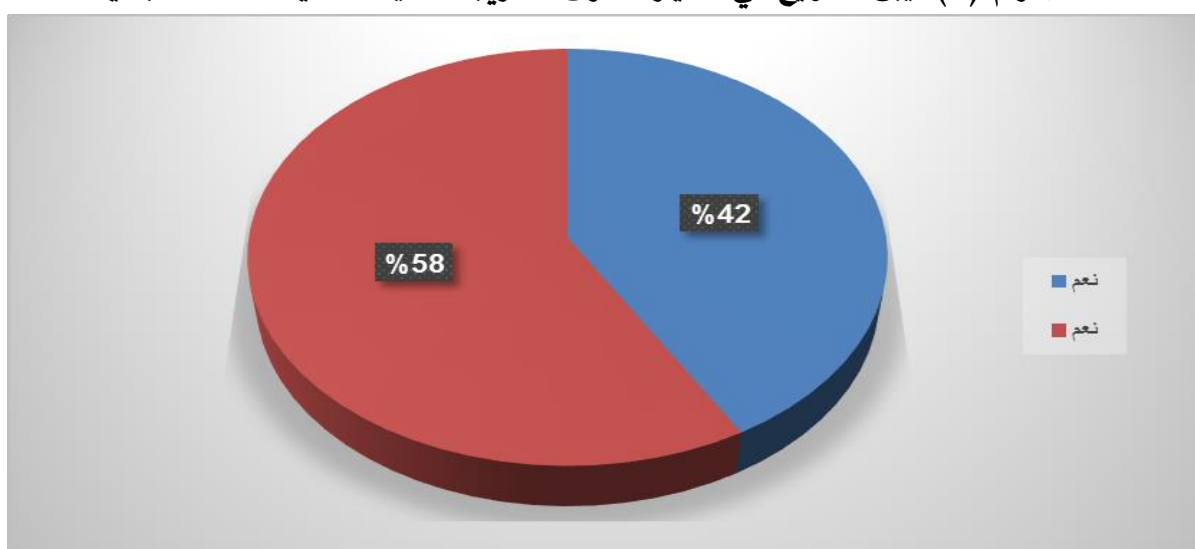
عرض ومناقشة النتائج

## 6-1- عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم (3): بين التنوع في اختيار الطرق التدريب الحديثة لتنمية الصفات البدنية

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	5	42%
لا	7	58%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (3): بين التنوع في اختيار الطرق التدريب الحديثة لتنمية الصفات البدنية

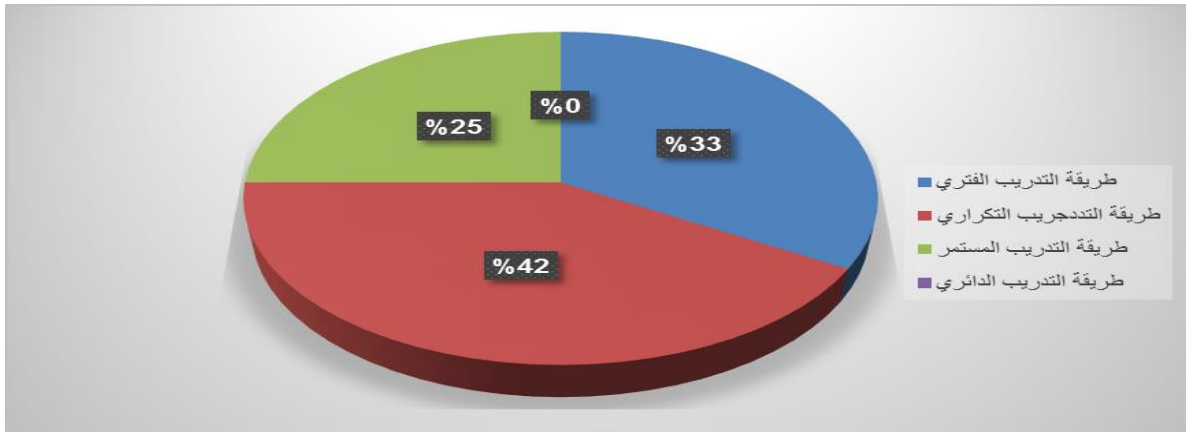


من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول والرسم البياني نلاحظ أن أكبر نسبة والتي قدرت بـ 58% أجابت بالرفض وهو ما يفسر أنه لا يتم التنوع في الطرق التدريبية، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 42% فقد اكدت أنه يتم التنوع في الطرق التدريبية. ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين لا ينوعون في الطرق التدريبية لعدم تحكمهم في طرق التدريب المعروف.

الجدول رقم (4): يبين الطرق التدريبية المستخدمة في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات كرة القدم

الإجابة	التكرار	النسبة
طريقة التدريب الفتري	4	33%
طريقة التدريب التكراري	5	42%
طريقة التدريب المستمر	3	25%
طريقة التدريب الدائري	0	0%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (4): يبين الطرق التدريبية المستخدمة في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات كرة القدم



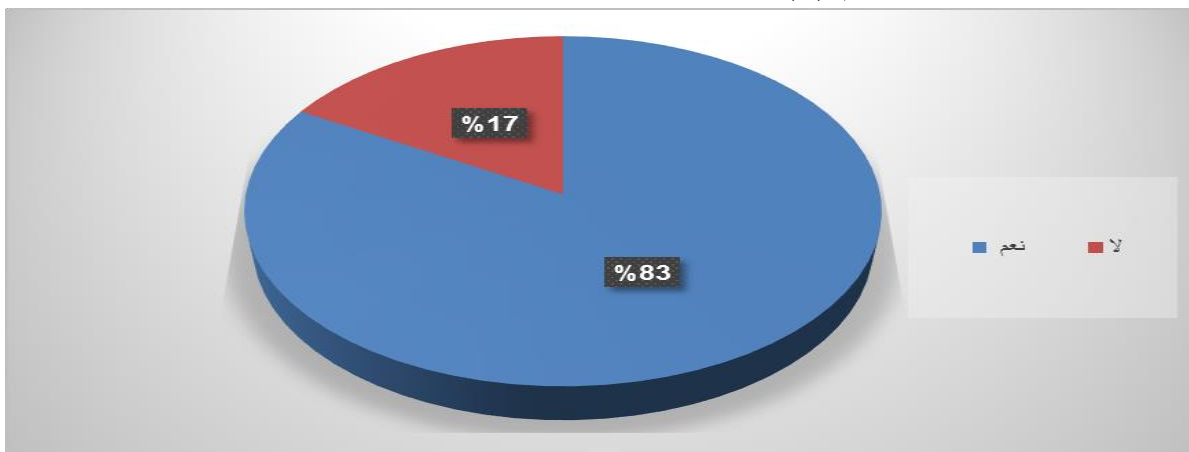
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول والرسم البياني نلاحظ أن أكبر نسبة والتي قدرت بـ 42% أجابت أنها تستخدم التدريب التكراري، أما النسبة المقدرة بـ 33% فقد اجابة أنها تستخدم التدريب الفتري، وفيما يخص النسبة المتبقية المقدرة بـ 25% اعتمدت على التدريب المستمر.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج ان اغلبية المدربين تعتمد على طريقة صحيحة لتنمية الصفات البدنية التي من شأنها تنمي المهارات الحركية للعلاقة التكاملية بين الصفات البدنية والمهارية.

الجدول رقم (5): اختيار الطريقة التدريبية وفق الصفة البدنية

الاجابة	التكرار	النسبة
نعم	10	83%
لا	2	17%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (5): اختيار الطريقة التدريبية وفق الصفة البدنية



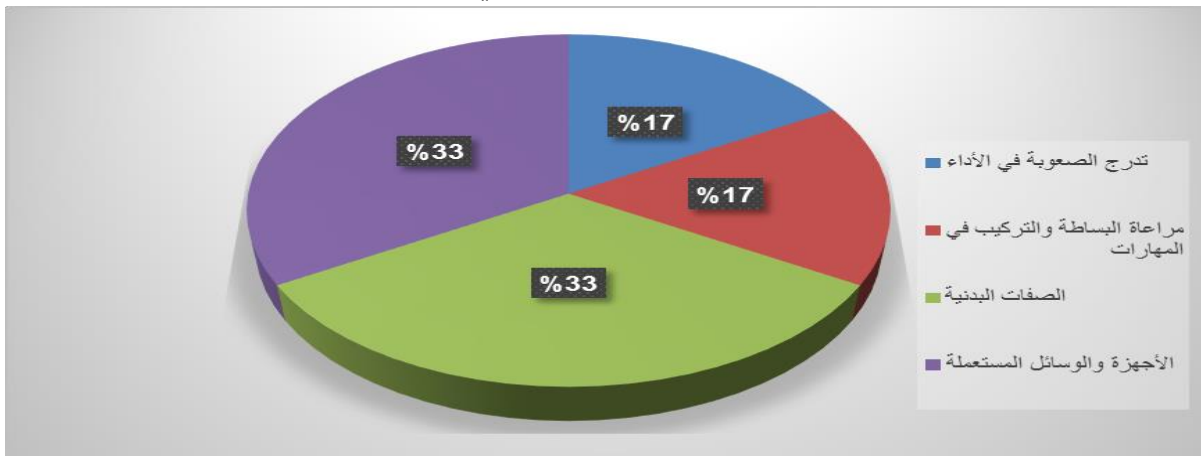
## الفصل الخامس ..... عرض ومناقشة النتائج

نلاحظ من الجدول أن نسبة 83% من المدربين يعتبر أن نوع الصفة البدنية تحدد طريقة التدريب، في حين نسبة 17% يعتبرون أن اختيار الطريقة التدريبية لا يعتمد على نوع الصفة البدنية المراد تميمتها.

الجدول رقم (6): يبين تحديد المعايير التي يتم الاعتماد عليها

الاجابة	التكرار	النسبة
تدرج الصعوبة في الأداء	2	17%
مراعاة البساطة والتركيب في المهارات	2	17%
الصفات البدنية	4	33%
الأجهزة والوسائل المستعملة	4	33%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (6): يبين تحديد المعايير التي يتم الاعتماد عليها

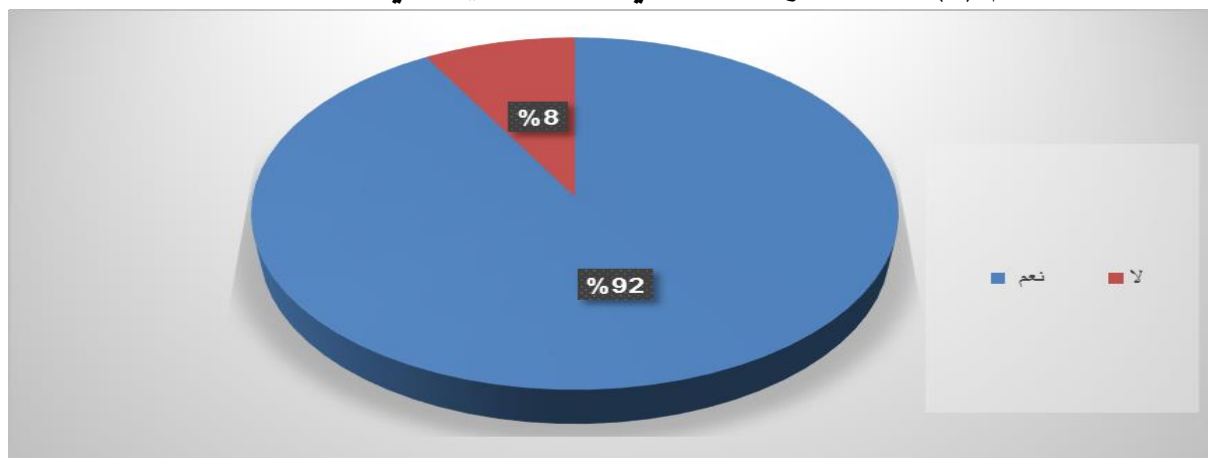


من خلال الجدول نلاحظ أن المعيار الذي يعتمد عليه المدربون كثيرا في اختيار طريقة تدريب هو الأجهزة والوسائل المستخدمة في التدريب بنسبة 33% وبالتساوي مع مراعاة البساطة والتركيب في المهارات بنسبة 33% ثم يليهما تدرج الصعوبة في الأداء بنسبة 17% وأخيرا الصفات البدنية بنسبة 17%.

الجدول رقم (7): يبين تنوع المدربين في الطرق التدريبية في تنمية الصفات البدنية

الاجابة	التكرار	النسبة
نعم	11	92%
لا	1	8%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (7): يبين تنوع المدربين في الطرق التدريبية في تنمية الصفات البدنية

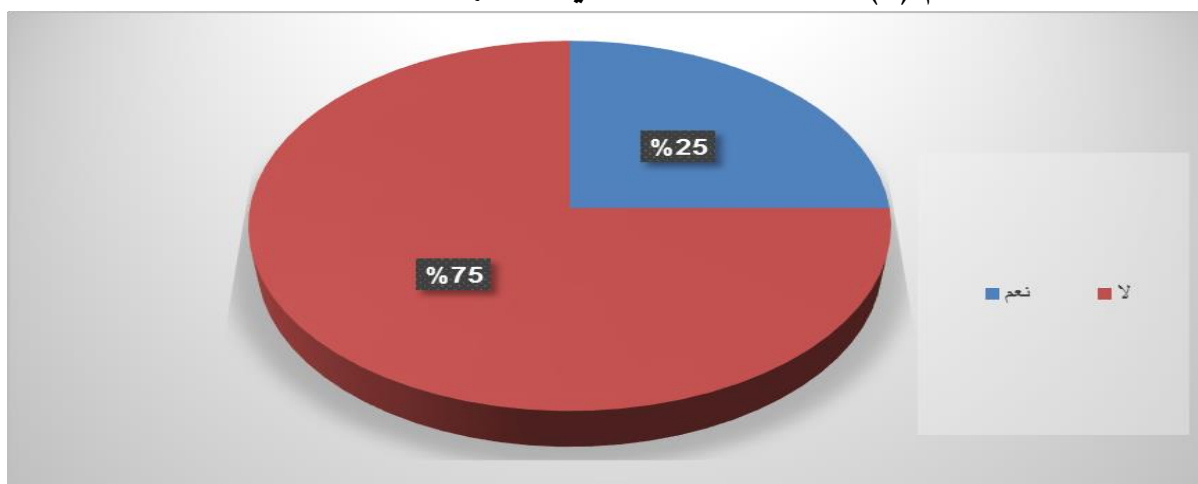


من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 92% من المدربين يرون انه يمكن تنمية الصفات البدنية بعدة طرق مختلفة، بينما 08% منهم يرون انه لا يمكن تنمية الصفات البدنية الواحدة بعدة طرق مختلفة.

الجدول رقم (8): يبين دور الطرق التدريبية لتسهيل عملية الصفات البدنية

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	3	25%
لا	9	75%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (8): يبين دور الطرق التدريبية لتسهيل عملية الصفات البدنية



من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول والرسم البياني نلاحظ أن أكبر نسبة والتي قدرت بـ 75% أجابت بالسلب وهو ما يفسر أنه يوجد خلل في فهم المدربين للطرق التدريبية، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 25% فقد اجابت بالإيجاب على انها تنوع في الصفات البدنية.

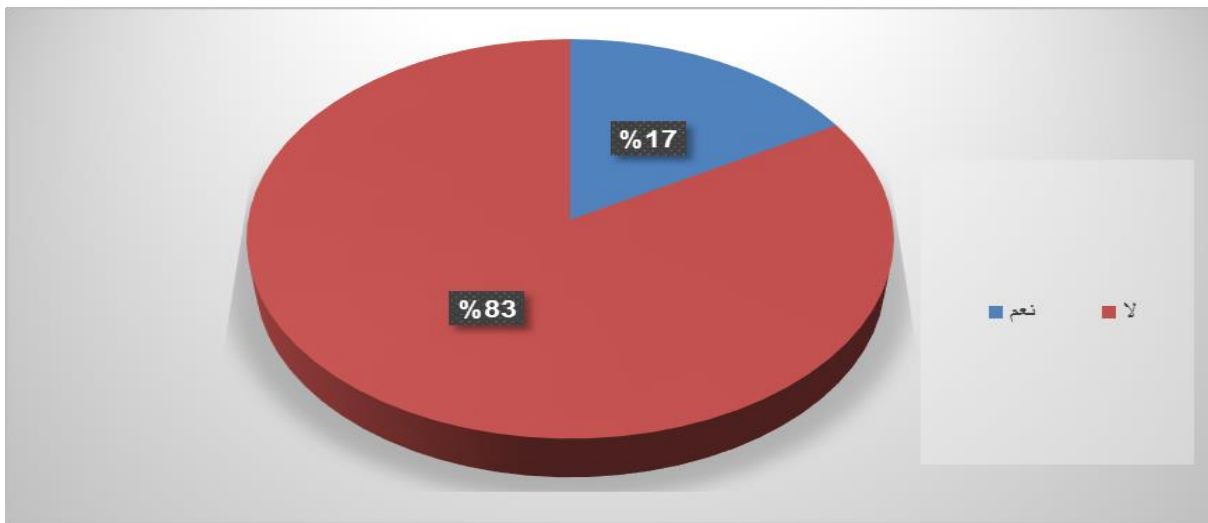
## الفصل الخامس ..... عرض ومناقشة النتائج

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن للمدربين خلل في التحكم في الطرق التدريبية وهذا بسبب التكوين غير الصحيح.

الجدول رقم (9): يبين اعتماد المدربين على مؤشرات الشدة والحجم والراحة

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	2	17%
لا	10	83%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (9): يبين اعتماد المدربين على مؤشرات الشدة والحجم والراحة



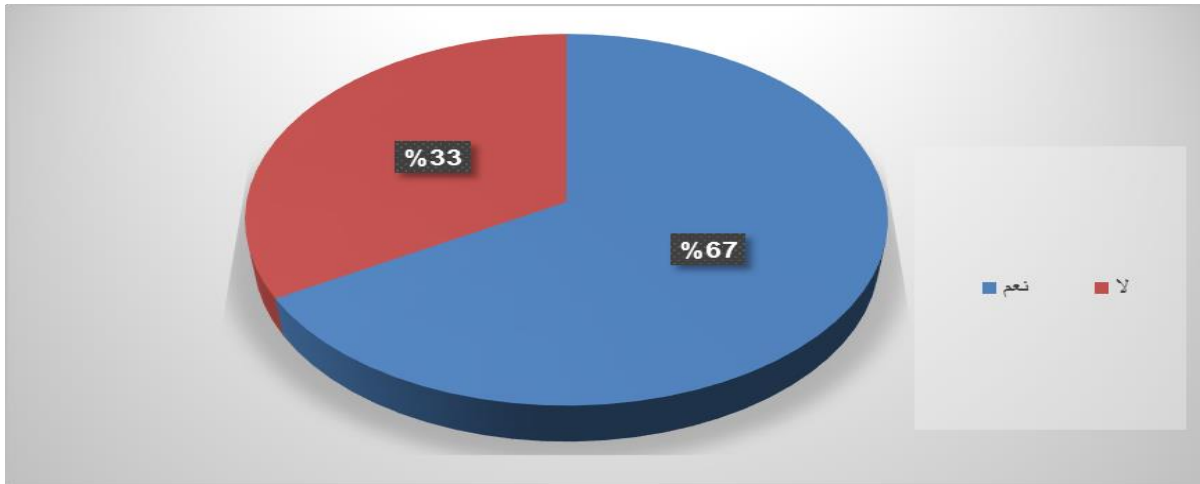
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول والرسم البياني نلاحظ أن أكبر نسبة والتي قدرت بـ 83% أجابت بلا وهو ما يفسر أنه لا يتم إعتقاد مؤشرات الشدة والحجم و الراحة في بناء الحصة التدريبية.

أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 17% فقد اكدت انها تعمل بإستخدام مؤشرات الحجم والشدة والراحة

الجدول رقم (10): يبين اعتماد المدربين على الوسائل التكنولوجية الحديثة

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	8	33%
لا	4	67%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (10): يبين اعتماد المديرين على الوسائل التكنولوجية الحديثة



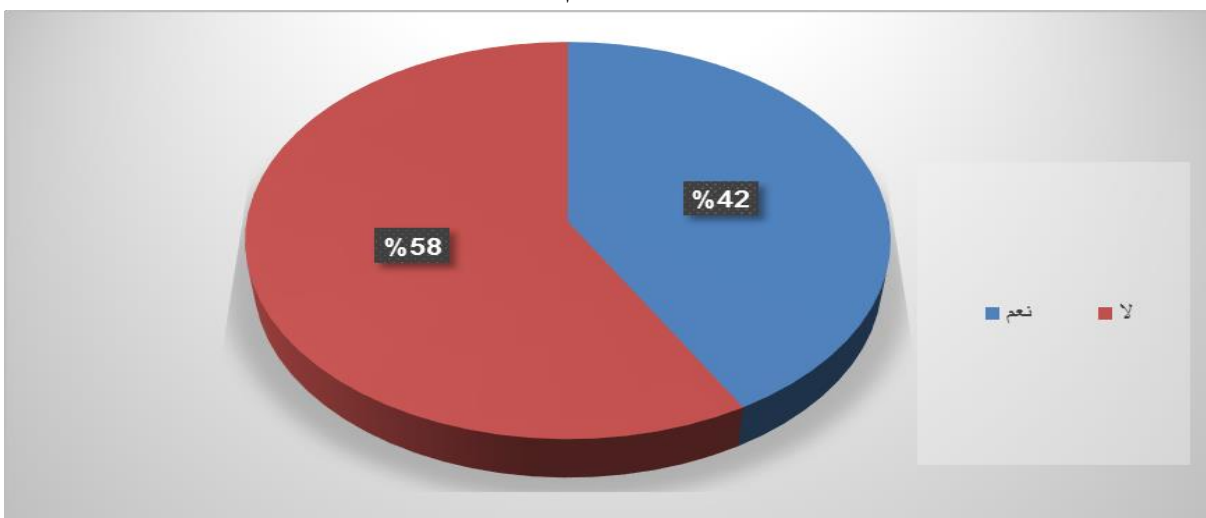
من خلال نتائج الجدول المبينة نلاحظ ان نسبة 33% من إجابات المديرين كانت ايجابية فيما يخص الإعتماد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في تنمية الصفات البدنية. أما النسبة المتبقية والمقدرة 67% فالقد أكدت انها لا تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة وهذا يرجع لعدة أسباب منها عدم توفر هاته المعدات وفي نفس الوقت عدم تمكن المديرين من التحكم في استخدام هاته المعدات.

الجدول رقم (11): يبين اعتماد المديرين على قاعات كمال الأجسام

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	5	42%
لا	7	58%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (11): يبين اعتماد المديرين على قاعات كمال

الأجسام



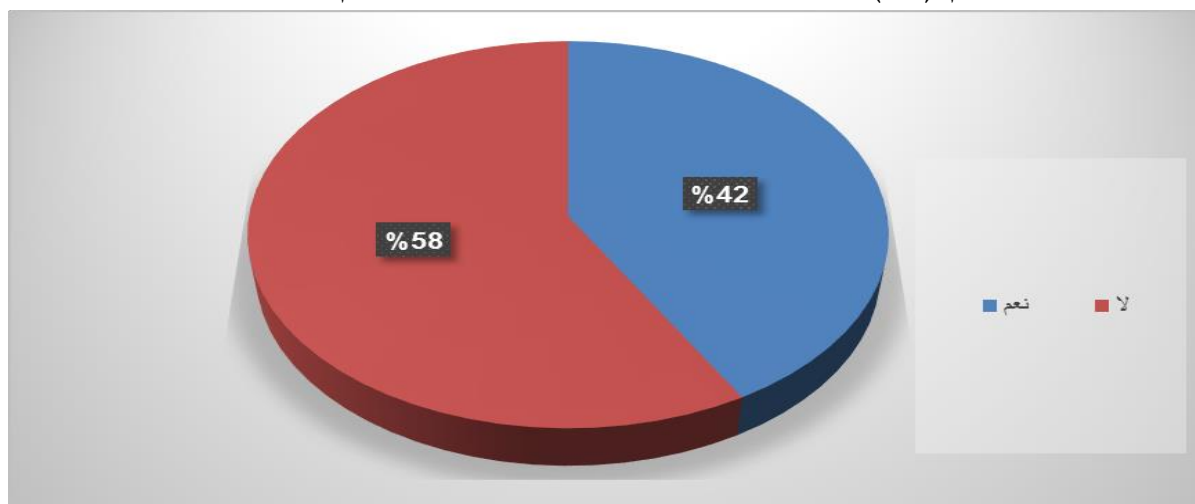
## الفصل الخامس ..... عرض ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول المبينة نلاحظ ان نسبة 42% من إجابات المدربين كانت ايجابية فيما يخص الإعتماد على قاعات كمال الاجسام في تنمية الصفات البدنية. أما النسبة المتبقية والمقدرة 58% فالقد أكدت انها لا تستخدم قاعات كمال الاجسام وهذا يرجع لعدة أسباب منها عدم توفر الإمكانيات اللازمة لإستخدام هاته المعدات.

الجدول رقم (12): يبين العلاقة بين نقص اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية

س11	التكرار	النسبة
نعم	5	42%
لا	7	58%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (12): يبين العلاقة بين نقص اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية

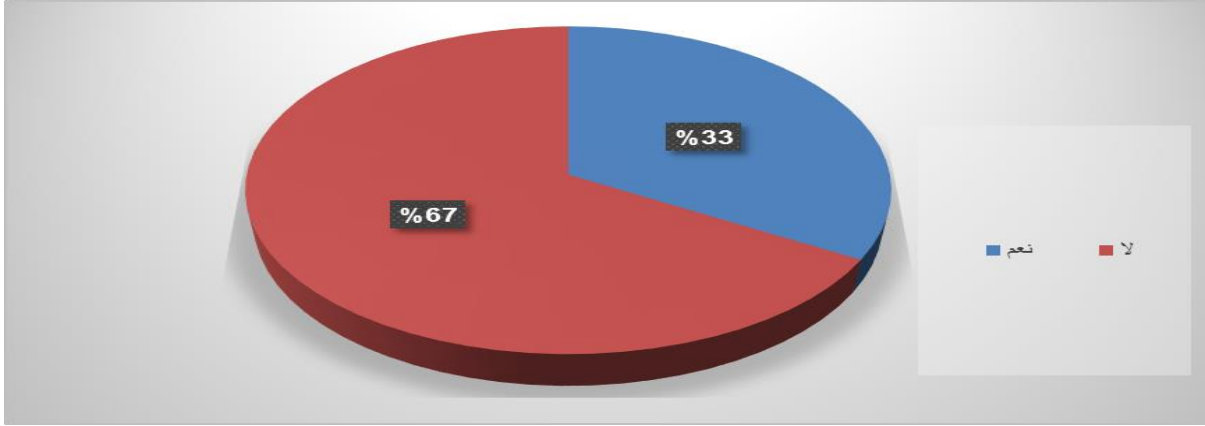


من خلال نتائج الجدول المبينة نلاحظ ان نسبة 33% من إجابات المدربين كانت ايجابية فيما يخص العلاقة بين نقص الصفات البدنية ودورها على تعليم المهارات الحركية. أما النسبة المتبقية والمقدرة 67% فالقد أكدت انها لا توجد أي علاقة بين نقص الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية.

الجدول رقم (13): يبين دور نقص تطوير العناصر اللياقة البدنية على الأداء المهاري لكرة القدم

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	4	33%
لا	8	67%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (13): يبين دور نقص تطوير العناصر اللياقة البدنية على الأداء المهاري لكرة القدم



نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن نسبة 67% من المدربين لا يفضلون تطوير الصفات البدنية باعتبارها العنصر الأساسي في تعليم المهارات الحركية. وذلك لأنه من خلال الحركات التي نتعلمها يمكننا استعمالها في تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم كما يمكن أن تتماشى مع بعضهما في نفس الوحدة التدريبية.

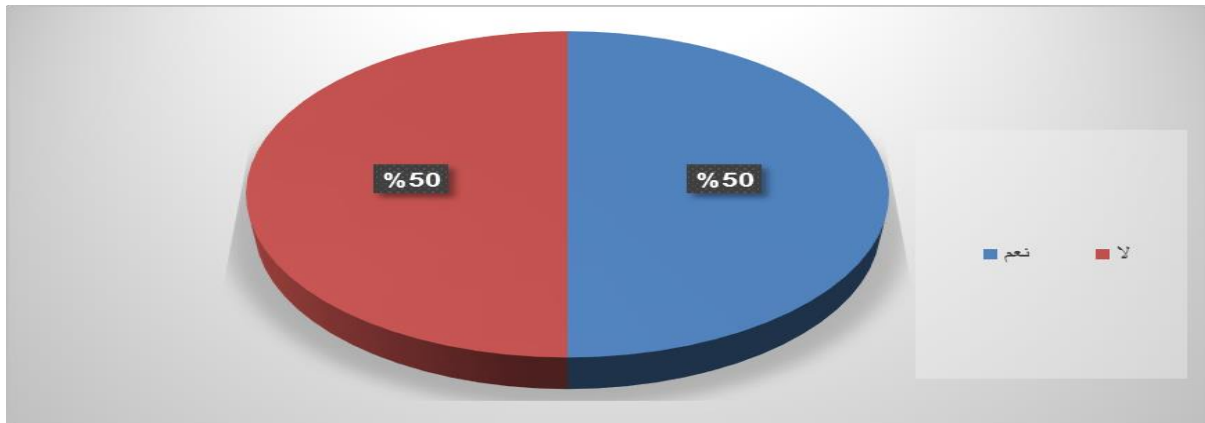
بينما نسبة 33% من المدربين يرون بأنه يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية وذلك يعود إلى أن:

- معظم المهارات الحركية تحتاج إلى الصفات البدنية.
- كلما يكون المستوى البدني جيد كلما تكون عملية التعليم أسهل.
- نقص اللياقة البدنية يؤدي إلى حدوث الإصابة.

الجدول رقم (14): يبين دور تطوير العناصر اللياقة البدنية على الأداء المهاري لكرة القدم

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	6	50%
لا	6	50%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (14): يبين دور تطوير العناصر اللياقة البدنية على الأداء المهاري لكرة القدم



## الفصل الخامس ..... عرض ومناقشة النتائج

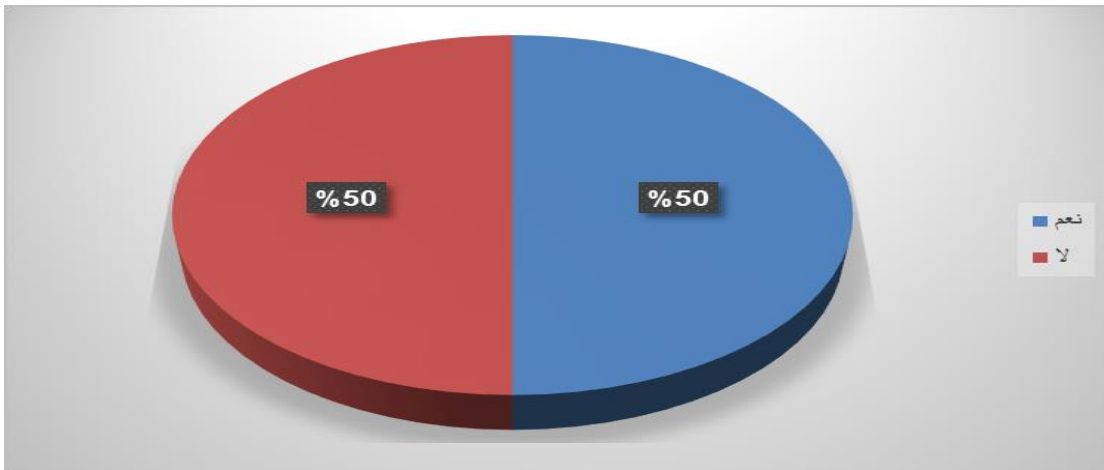
من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة 50% من المدربين يرون بأن تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري وذلك لان:

الأداء المهاري الجيد يحتاج إلى سرعة تنفيذ ويحتاج إلى القوة اللازمة للقيام بالحركة، كما يحتاج إلى المرونة للوصول إلى حركة رشيقة، التي تزيد من نوعية الحركة، كلما كانت الصفات البدنية متطورة، كلما كان الأداء جيد والعكس صحيح، وبينما نسبة 50% يرون بأنه لا يمكن تطوير عناصر اللياقة البدنية لا يرفع من مستوى الأداء المهاري.

الجدول رقم (15): يبين مدى إستخدام طريقة التدريب البليومتري

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	06	50%
لا	06	50%
المجموع	12	100%

الشكل رقم (15): يبين مدى إستخدام طريقة التدريب البليومتري

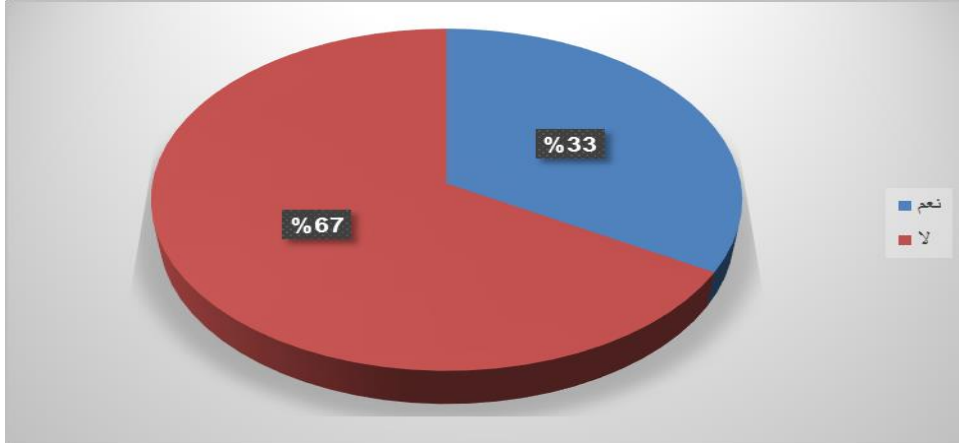


من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 50% من المدربين يستخدمون طريقة التدريب البليومتري لإنه يعتبر من الطرق الحديثة التي تمكن من تنمية الصفات البدنية بينما 50% منهم لا يعتمدون على طريقة التدريب البليومتري لافتقارهم الخبرة والممارسة في هاته الطريقة.

الجدول رقم (16): يبين إستخدام طريقة التصحيح الأخطاء بالإعتماد على تحليل بالفيديو

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	4	33
لا	8	67
المجموع	12	100%

الشكل رقم (16): يبين استخدام طريقة التصحيح الأخطاء بالإعتماد على تحليل بالفيديو



من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 33% من المدربين يستخدمون طريقة التحليل بالفيديو وذلك لإمتلاكهم الإمكانيات اللازمة لذلك.

أما نسبة 67% لا يستخدمون طريقة تصحيح الأخطاء بالفيديو وذلك لعدم إمتلاكهم الإمكانيات اللازمة لتحقيق ذلك

## 6-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

### الفرضية الأولى:

لا يعتمد المدربون على طرق تدريبية حديثة في تنمية الصفات البدنية

بعد النتائج التي حصلنا عليها خلال تحليل الجداول 01/02/03/04/ لاحظنا أن النسب المحصل عليها تبين بأن اختيار الطريقة التدريبية يعتمد أكثر على كفاءة المدربين وتمكنهم من التحكم في الطرق التدريبية وهذا ما لم نجده في دراستنا أما في ما يخص الجدول 05 وجدنا أنه من الضروري توفير الأجهزة اللازمة لتعليم المهارة الحركية بالإضافة إلى بساطة وتركيب هذه المهارة المراد تعليمها، كما أن طريقة التدريب التكراري تعتبر من أفضل الطرق في تدعيم الصفات البدنية لتعليم هذه المهارات فمن خلال نتائج الجدول 06 جاءت الإجابات عكسية تماما وهذا بسبب عدم قدرة المدربين على فهم العلاقة التكاملية بين الصفات البدنية والمهارية اما في ما يخص الجدول رقم 07 فلقد كانت إجابة جزئية للسؤال السابق وهذا ما يدل على عدم كفاءة من المدربين في تدريب وتنمية الصفات البدنية بإتباع طرق التدريب الحديثة.

### الفرضية الثانية:

تنمية الصفات البدنية ليست مبنية على أسس علمية حديثة مواكبة لتطور كرة القدم.

بعد النتائج المحصل عليها من تحليل الجداول 08 وجدنا معظم المدربين لا يعتمدون على العناصر الاساسية لتحديد طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية، ومن خلال الجدول رقم 09/10 وجدنا

## الفصل الخامس ..... عرض ومناقشة النتائج

---

ان المدربين لا يمتلكون الوسائل وإمكانيات الحديثة لتنمية الصفات البنوية أما في ما يخص الجداول 13/12 فعناصر اللياقة البدنية تتطور بإستخدام طريقة تدريب مناسبة وهذا ما لم نلمسه في المدربين، ومن خلال الجدول 14 لاحظنا أن للصفات البدنية تأثير على الأداء الجيد للمهارة الحركية، حيث أن الوصول إلى الأداء الجيد يتطلب تطوير وتنمية الصفات البدنية.

# الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

## 7-1- استنتاجات:

في حدود هذا البحث واسترشادا بأهدافه والخطوات المتبعة لتحقيق من صحة الفروض وفي حدود عينة البحث والتحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:  
انطلاقاً من نتائج الاستبيان، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب التكرارات، وكذا النسب المؤوية المتحصل عليها في الجداول.


### نستنتج:

- لا يعتمد المدربون على طرق تدريبية حديثة في تنمية الصفات البدنية.
  - تنمية الصفات البدنية ليست مبنية على أسس علمية حديثة مواكبة لتطور كرة القدم.
- تختلف اتجاهات وتصورات المدربين عندما يتعلق الأمر بتطوير الصفات البدنية في كرة القدم، وهذا ما أكدته التجربة الميدانية لمجموعة العينة بحيث كانت معالم نقص الخبرة والكفاءة واضحة من خلال الاستبيان بالإضافة إلى نقص الوسائل المادية التي أدت إلى عدم استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة بالإضافة إلى عدم تمكن المدربين من تلقي أي تكوين في مجال الأجهزة الحديثة كل هذه العوامل أكدتها صدق فرضيتنا العامة التي تنص على أنه:
- لا وجود لأي استخدام لطرق التدريب الحديثة من طرف المدربين لتنمية الصفات البدنية.

## 7-2- الاقتراحات:

- بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات الخاصة.
1. يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية لكرة القدم.
  2. مراعاة اختيار الطرق التدريبية الحديثة وفقاً للمستوى البدني والمهاري للاعب.
  3. توفير الوسائل والأجهزة الحديثة لتعليم المهارات الحركية في كرة القدم.
  4. مراعاة التنوع في الطرق التدريبية المناسبة أثناء الحصص التدريبية حسب التمارين المبرمجة في كل حصة.

وأخيراً فإن دراستنا نرجو أن تكون كأداة ومبدأ لدراسات أخرى تهدف وتوسع دائماً إلى تطوير الرياضة بصفة عامة وتحسين الأداء والوصول إلى الإنجاز الرياضي.



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### أولا/ الكتب:

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح (1998): "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
2. أحمد سليمان روبي (1996): الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
3. أمر الله البساطي(1998): "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
4. أمر الله بسطويسي: (1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. تاليف جوليا بانتوني (1991): التربية النفسية الحركية البدنية والصحية، ترجمة: عبد الفتاح حسين، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
6. حامد عبد السلام زهران (1995): علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
7. حسن السيد أبو عبده (2001): "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
8. حسن السيد أبو عبده: (2011)، الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، الإسكندرية.
9. حسن عبد الجواد (1984): كرة القدم، مكتبة المعارف، ط2، لبنان.
10. حمدي عبد المنعم (1983): بناء اختبار معرفي، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن.
11. حنفي محمود مختار (1997): التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
12. حنفي محمود مختار (1980): الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
13. حنفي محمود مختار: (1990): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. رومي جميل (1986): كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986.
15. طلعت منصور (1989): تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت، المجلد العاشر، عدد 08
16. طه إسماعيل، عمرو أبو مجد وابراهيم شعلان (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي.
17. عادل خير الله (2006): الرياضة خطوة خطوة، ط1، دار المؤلف، بيروت، لبنان.

18. عادل عبد البصير علي (1999): "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
19. عبد الرحمان عيساوي (1980): سيكولوجية النمو، د.ط، دار النهضة العربية، لبنان.
20. عصام عبد الخالق (1994): التدريب الرياضي، دار المعرف الإسكندرية.
21. علي فهمي (1990): أسس اعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. عماد أو زيد (د.ت): التخطيط والأسس العلمية لبناء فريق في الألعاب الجماعية، ط1.
23. عويس الجبالي (2003): ط1، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق.
24. فرج حسين بيومي (1986): بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن.
25. قاسم حسن حسين (1997): "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
26. قاسم حسن حسين (1998): علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة، مصر.
27. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: (1978)، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
28. ليمريلا كيران (1993): التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
29. محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف.
30. محمد حسن علاوي (2002): "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
31. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1988): القياس في التربية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
32. محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي.
33. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي (1991): "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر.
34. محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد (د.ت): "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
35. مختار سالم (1988): كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان.
36. مصطفى فهمي (1974): سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة مصر، مصر.

37. معروف زيات (1996): خفايا المراهقة، 1996، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا.
38. مفتي إبراهيم حماد (1996): "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
39. مفتي إبراهيم حماد (1998): "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
40. مفتي إبراهيم حماد (2001): "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط2، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
41. مفتي إبراهيم حماد: (1990)، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
42. مفتي إبراهيم حماد: (1996)، التدريب الرياضي للجنسين الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي.
43. مفتي إبراهيم حماد: (2001)، دليل المدرب في تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية.
44. مفتي إبراهيم حماد: (2002)، التدريب الرياضي التريوي، ط1، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع.
45. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا (2005): "مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
46. ميخائيل إبراهيم أسعد (1999): مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، لبنان.
47. ناهد رسن سكر (2002): "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
48. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: (1989)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع.
49. يحي كاظم النقيب (1990): علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، دط، السعودية.
50. يوسف محمد زامل: (2006)، الثقافة الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 51.

#### ثانيا/ الرسائل الجامعية:

1. بلقاسم كلي وآخرون (1997): دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

ثالثا/ المراجع باللغة الأجنبية:

1. Ahmed khelifik (1990), l'arbitrage a travers le caract er du foot ball, alger.
2. REMOTO Manno (1998): "Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris.

رابعا/المواقع الالكترونية:

1. [www.phy\\_edu.net](http://www.phy_edu.net) يوم 2020/08/23 على الساعة 15 :15.

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

شعبة: التدريب الرياضي  
تخصص: تحضير بدني

## الموضوع:

واقع تدريب بعض الصفات البدنية في ضل التدريب الرياضي الحديث  
كرة القدم من وجهة نظر المدربين

"u19"دراسة ميدانية في النادي الرياضي مولودية المسيلة صنف اواسط

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تدريب رياضي تخصص تحضير بدني وذهني  
قمنا بوضع استمارة الاستبيان هذه بين أيديكم قصد دراسة الأسئلة الفرضيات، خاصة وأن موضوع بحثنا  
يتمحور حول: واقع تنمية الصفات البدنية باستخدام طرق التدريب الحديثة من وجهة نظر المدربين.

المشرف:

- د. بن رجم ادريس

من إعداد:

- مسعود برة

السنة الجامعية:

2020/2019

**المحور الأول: لا يعتمد المدربون على طرق تدريبية حديثة في تنمية الصفات البدنية**

**01:** هل يتم التنوع في إختيار الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية؟

نعم  لا

**02:** من بين هاته الطرق أذكر أنواع الطرق التدريبية المستخدمة التي تدعم الصفات البدنية في تعليم

بعض مهارات كرة القدم؟

-طريقة التدريب الفتري  -طريقة التدريب المستمر

-طريقة التدريب التكراري  -طريقة التدريب الدائري

**ب-طرق أخرى:**

.....-

.....-

**03:** هل اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع الصفى البدنية المراد تنميتها؟

نعم  لا

**04:** على أي أساس تحدد المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب؟

-تدرج الصعوبة في الأداء

-مراعاة البساطة والتركيب في المهارات

-الصفات البدنية

-الأجهزة والوسائل المستعملة

**-أشياء أخرى:**

.....-

.....-

**05:** هل تعتمد على التقنيات الحديثة مثل gps في تنمية الصفات البدنية؟

نعم  لا

**06:** في رأيك التنوع في طرق التدريب يسهل تنمية الصفة البدنية.

نعم  لا

المحور الثاني: تنمية الصفات البدنية ليست مبنية على أسس علمية حديثة مواكبة لتطور كرة القدم

07: هل تعتمد في بناء الحصة التدريبية على مؤشرات الشدة والحجم والراحة؟

نعم  لا

08: هل تفضلون التنوع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة؟

نعم  لا

09: هل لعناصر اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية؟

إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟

نعم  لا

-إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك؟

.....-

10: هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على تعلم المهارات الحركية في كرة القدم؟

نعم  لا

11: تستخدم قاعات كمال الأجسام في تنمية الصفات البدنية مثل القوة والمقاومة

-نعم  لا

12: هل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم؟

-إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟

نعم  لا

.....

13: هل تعتمدون في عملكم على طريقة التدريب البيومترى باعتبارها حديثة في مجال التدريب الرياضي

نعم  لا

14: باعتباركم مدربين هل تستخدمون طريقة التحليل بالفيديو لتصحيح الأخطاء

نعم  لا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ