وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب (ة) : حسام العيداني

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية (القوة- السرعة) لدى لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية لفريق شباب تاقيطونت-صنف أكابر-)

لجنة المناقشة :

رشيد أمان الله	جامعة :المسيلة	رئيسا
غيدي عبد القادر	جامعة : المسيلة	مشرفا ومقررا
سليمان نمر	جامعة :المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية : 2017/ 2018

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

قـالعزوجل: بعد باسم الله الرحمان الرحيم:

(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)

سورة الإسراء.الآية: (24)

إلى أغلى امرأة في الوجـود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة عيني أمي.

إلى من كان سببا في وجـــودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمـني مبادئ الحياة وقيمـــها

إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى جميع الأصدقاء الذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرة داخل الجامعة وخارجها

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم و إلى كل أصدقـــاء الدراســـة

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتـــواضع.

حسام

شكر وعرفان

لا شكر إلا بعد شكر الذي سهل لطالب العلم الطريق إلى الجنة وبسط له أجنحة الملائكة ، أشكره عز وجل على جزيل النعم التي وهبها لي وعلى القدرة التي ألهمني إياها لإتمام هذا البحث واعترافا مني بالجميل وتقديرا لحسن الصنيع أتقدم بفائق الشكر والامتنان لأستاذي المشرف

غيدي عبد القادر

لما أبداه لي من توجيهات ونصائح وعلى سعة صبره إلى غاية نهاية هذا العمل .

كما لا ننسى كل أساتذة وإطارات قسم التدريب الرياضي بجامعة المسيلة .

وشكر خاص إلى كل من مدّ لنا يد العون من قريب أو بعيد .

العيداني حسام

مقدمـة :

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم عل أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة ،تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني ، لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان ،لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضة. وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب ، لابد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل .

ففي رياضة كرة القدم وهي إحدى الرياضات الشائعة عالمياً ، لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للاعب من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم .

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعبي كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتي السرعة و القوة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة ، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاتين الصفتين لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة القدم صنف أكابر، معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة .

وقد شملت دراستنا على خمس فصول:

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

1- الصفات البدنية 2- طرق التدريب والاعداد ،كرة القدم.

ومختلف الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة: الذي تطرقنا في إلى الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وكذلك فرضيات الدراسة.

أما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى ما يلي:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة:ويتضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وكذالك إجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج: حيث قمنا بجمع المعلومات في جداول إحصائية عن طريق تحويل المعلومات النظرية إلى معلومات كمية، وقمنا بتحليلها وبمناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة.

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

1- مفهوم التدريب الرياضي

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل .(الحاوي، 2002 ص 10)

تعريف "MATVEIV" للتدريب الرياضي :" هو ذلك التحضير البدني و المهاري والخططي والفكري والنفسي للرياضي . (نصيف ، 1988 ص 14، 15)

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخططية)، وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.(حسين ، 1990 ، ص 45)

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه كل العمليات التربوية والتعليمية و التنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة. (إبراهيم حماد ، 2001 ص 21)

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب و جاهزيته للأداء وعليه فإن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا وأن يقوم المدرب بالدور القيادي في عملية التدريب من حيث تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى.(مصطفى فاتح، ، 2001، ص4)

2- واجبات التدريب الرياضي الحديث :

إن واجبات التدريب الرياضي يمكن تحديدها في الواجبات التربوية و الواجبات التعليمية ، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح و تواضع و ضبط النفس و الخلق الرياضي .Manuel de l'education sportive .edition .vigot. 1997 p 453(..)

وفي هذا السياق يشير الباحث Horsky أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص و الصفات التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة ، والتصميم ،و الطموح ، الجرأة و الإقدام ، والاعتماد على النفس و الرغبة في الانتصار ،وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية ،و العمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم و الوسط الاجتماعي. (Horsky : Entraînement de foot ball . 1986 .p29)

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني (التحمل ـ القوة ـ السرعة ـ المرونة ـ الرشاقة) وكذا الإعداد المهاري ، والإعداد الخططي (تعلم الخطط الفردية و الجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعب . (محمود مختار.1980 .ص 15)

3 . أهداف التدريب الرياضي الحديث :

إذا كان التدريب الرياضي يتطلب قواعد التنظيم و إدارة ، فإن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير و التثبيت و مراقبة ظواهر الصفات و القابلية و القدرة و المعلومات التي ينبغي أن يصلها المتدرب بعد فترة معينة .

إن عدم وضوح أهداف التدريب الرياضي في بديهيات و عموميات أي شكل من أشكال ظواهر مستوى التعلم الحركي المعقد و المستلزمات العقلية و الاستعداد التام وترتيب القيم المعينة ، فتحقق أهداف التدريب الرياضي في تصرفات الرياضية .

وتكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي:

- إحراز المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية و القارية و الأولمبية .
- الوصول إلى المنافسات النهائية .
- استقرار الصفات البدنية وثباتها و الإنجاز الحركي و البدني . . (حسين: 1990 . 18-19)

4. قواعد التدريب الرياضي :

4-1 قاعدة التنظيم :

إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية ، أو تدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح ، و تطوير مستواهم .

وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة . : **Dornhoref Martinhabil l'education physique et sportive 1993 .p153**

4-2 قاعدة الإيضاح:

يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي ،و الإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية وطريقة تبديلها وتطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس بحيث يتفهمها و يستوعبها بسهولة . ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال. (بسيوني .1992 ص47.)

4-3 قاعدة التدرج

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء القاعدة الهامة في التدريب الرياضي الحديث، و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد(حامي الصغار : بغداد 1988 .ص 156.)

4-4 قاعدة الاستعداد و الاستمرار

إن عملية الاستعداد لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب وفن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات .

إن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالإستمرار في العمل على تطويرها كما أنه لا يكف أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات ، بل خلال حياته الرياضية (**عبد العلي نصيف: 1988.ص 51**)

وعليه فإنه لنجاح العملية التدريبية وجب على المدربين احترام جملة القواعد السابقة الذكر لما لها من أهمية في تنمية وتطوير الرياضي .

5 . طرق التدريب الرياضي

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

5-1 –طريقة التدريب المستمر

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتفاع بمستوى القدرات الهوائية ، و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي) ، و التحمل الخاص (تحمل القوة – تحمل السرعة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة الرياضي على الاحتفاظ بمعدل عال من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة ، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويكون ذلك خاصة في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (المداومة – السباحة –كرة القدم) ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر حيث تسمح بوصول النبض من 130-180 ن/د بدون فواصل زمنية للراحة وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين 25-60% من أقصى مستوى للفرد كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء ، سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار ، ويراعى أن يؤدى التمرينات بدون فترات راحة أي تؤدى بصورة مستمرة (**السبطي 1998 .ص 81** .)

ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة منهـا :

5-1-1 – التدريب المستمر منخفض الشدة :

وستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960م ، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث تتراوح شدته مابين 60-80% من أقص معدل ضربات القلب .

5-1-2 – التدريب المستمر مرتفع الشدة :

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في الأداء البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته مابين 80-90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب .

5-1-3 تدريب تناوب الخطوة :

ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوة بتغيير سرعة الجري (سريعة – بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة .

5-1-4 تدريب السرعات المتنوعة :

ويتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (جري سريع ، هرولة ، مشي) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب .

5-1 -5 – تدريب الهرولة :

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر و البطيء أو المنخفض لمسافات طويلة تتراوح مابين 14: 15 متر ويمكن أن تصل إلى 50 متر (الفاتح :**2001** ، ص**324** .)

5-2- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة ،و تحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ، وتمكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي ، الجري المنخفض ، مرجحات الرجلين و الذراعين ...إلخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض أللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة لفترات قصيرة نسبيا .

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (PC-ATP) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه –التنس –كرة القدم –السلة –اليد– الطائرة –السباحة...) ،ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات في جميع الأنشطة الرياضية

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين :

5-2-1 – التدريب الفتري منخفض الشدة : ويتميز التدريب الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته ،ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل و تحمل القوة .

5-2-2 – التدريب الفتري مرتفع الشدة : يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا ، ويهدف المدرب من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ، ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة (**السبطي** :**1998** ،ص**88**).

5-3 – طريقة التدريب التكراري

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة لتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة ولكن تختلف عنه في :

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

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة ،يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية : (**جميل الرياضي: ص217**.)

– دوام الجري أو الأداء (مسافة أو زمن) ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى :

* قصير : الذي يستمر من 15 ثانية حتى 120 ثانية

*متوسط : الذي يستمر من 120 ثانية حتى 8 دقائق

*طويل : الذي يستمر من 8دقائق إلى 15 دقيقة .

– شدة الجري أو الأداء (دقيقة أو ثانية أو بنسبة استهلاك أو سرعة الأداء) من 80 -100% من أقصى مقدرة للاعب .

– دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتحدد من خلال مسافة أو زمن إيجابية ، سلبية بحيث لا تقل عن 3-4 دقيقة وتصل إلى 45 دقيقة طبقا للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب .

– عدد تكراران التمرين في المجموعة وعدد المجموعات (بالنسبة لتمرينات الجري حتى 3 مرات و الأثقال من 3-8 تكرار وعدد المجموعات من 3- 6 مجموعات .

– مكان الجري أو التمرين (بين الموانع – رمل – مضمار – ملعب ....إلخ

5-4– طريقة تدريب الفراتلك – اللعب بسرعة :

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب ، وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة و الغير ممهدة بين التلال و على الرمال أو الشواطئ ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض و الارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري و قدرة اللاعب الخاصة على اختبار و تخطي العوائق الموجودة (مكان غير مستوي ، وثب لتخطي العائق ، منحدر ، مرتفع ، منحنى ...الخ ولذلك أطلقت عليها مصطلح الفاراتلك fartelek وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة و التي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب .

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجري من وقت لأخر لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب و قدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع و انخفاض مستوى

الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء ، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق و الإحساس بالمتعة ، ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كلما أمكن وهي مناسبة لرياضات الجري و السباحة لمسافات متوسطة وطويلة ،الألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب (السبطي: **1998** .ص ،**85–94**).

5–5 – طريقة التدريب الدائري

هي عبارة عن وسيلة تنظيمية تشكل باستخدام أي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائري طبقا لخطة متقنة .

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية التحمل وقوة العضلات في وقت واحد ،وتهدف بصفة خاصة إلى تنمية تحمل القوة ،وتتميز هذه الطريقة ببساطة في التمرينات المختارة وذلك باستخدام التمرينات التي تهدف إلى التغلب على مقاومات متوسطة القوة التي يمكن تكرار ها عدة مرات ،كما أنها تهدف إلى تنمية قوة العضلات و المداومة في وقت واحد (بسيوني :**1992** ص**161**)

ومن جهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل الأساليب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة و المرونة وكذا التحمل الدوري و التنفسي و السرعة والقدرة و تحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتوفر الشدة و التحدي للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يحقق روح التحدي و الاستمتاع معا .

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة ، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر من العمل (السبطي: **1998** ، ص **103**).

6- مصادر ،أسس ومبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث :

يستمد التدريب الرياضي العلمي جزء ا كبيرا من نظرياته وأسسه ومبادئه التي تعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية وتطبيقية وهي مبينة في الشكل الموالي :

الشكل (01) العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي الحديث نظرياته وأسسه ومبادئه و التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته. (حماد: **2001**،ص ،**29**.):

- يلاحظ في هذا الشكل(أ) أن كافة الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع العلوم الأصلية للتدريب الرياضي ، حيث تمزج معا وتترابط ويكمل بعضها بعضا في نظريات العمليات السابق الإشارة إليها في الشكل و التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني و الإداري .

7- علاقة التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى:

التدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف ومعلومات و المبادئ العلمية المستمدة منة العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ،كالطب الرياضي ، و الميكانيك الحيوية ،وعلم الحركة ،و علم النفس الرياضي و التربية و التعليم وعلم الاجتماع الرياضي .

وفي ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم على سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في أصول العلمية النظرية لهذا العلم ، ويعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي ، فمن المستحسن أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين ،ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي لممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية .

وهناك شبه إجماع على القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفتي "العلم " و " الفن" ، فالتدريب الرياضي علم من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة ، كذلك يعتبر التدريب الرياضي فنا في نفس الوقت حيث أن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية ، الأمر الذي يؤدي إلى تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي نتائج متماثلة حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعا لاختلاف قدرة المدرب الرياضي على حسن التطبيق و الكفاءة . (علاوي. 2002، 21.)

8- البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية في خطة التدريب السنوية :

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

- فترة الإعـداد
- فترة المنـافسات
- الفترة الانتقـالية. (عبد الفاتح .1994 ،ص ،367.)

8-1- فترة الإعداد :

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

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

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

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

8 –1–1مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة مابين 70%إلى 80% من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ،وأيضا للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من2 إلى 3 أسابيع ويجرى التدريب من 3 إلى 5 حصص أسبوعيا لفئات الناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات و الألعاب الشبه رياضية (**د مفتي إبراهيم حماد : 1994 ص 38**)

8–1–2 فترة الإعداد الخاص :

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

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

8 – 1– 3 فترة ما قبل المنافسة :

تهدف هذه المرحلة إلى مـايلي:

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

8–2 فترة المنافسات :

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

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

8 –3– الفترة الانتقالية :

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

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية إلى مايلي :

– المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري و الخططي.

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

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

– التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت.(**حماد: 1994 ،ص271**.)

–9.عناصر اللياقة البدنية:

يقسمها***لارسون ويوكيم***إلى عشرة عناصر كما يلي:

1–مقاومة المرض.2–المرونة.

3–الجلد الدوري التنفسي.4–الرشاقة.

5–التوازن.6–القدرة.

7–السرعة.8–التوافق.

9–الدقة.10–القوة العضلية والجلد العضلي.

ويقسمها **فليشمانا** إلى أربع مكونات كما يلي:

1–القوة العضلية.2–المرونة والسرعة.

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

وتقسم من حيث كفاءة الأداء الحركي على النحو التالي:

1–الرشاقة.**Agility**

2–السرعة.**Speed**

3–التوازن.**Balance**

4–التوافق.**Coordination**

5–سرعة رد الفعل.**Reaction Time**

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

1-القوة العضلية..**Strength**

2-التحمل..**Endurance**

3-السرعة..**Speed**

4-المرونة..**Flexibility**

5-الرشاقة..**Agility**

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

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

1-القوة.**2-**التحمل.

3-السرعة.**4-**المرونة.**5-**الرشاقة.

9-1القوة العضلية:.

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

ويعرفها *__محمد حسن علاوي__* *بأنها"القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".(**علاوي، 1994: 91**).

وأشار*__عصام عبد الخالق__*كما عرفها*__محمد عثمان__*عن *__هارا__*بأنها"قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم".(**الخالق، 2003:129**).

وذكر السيد *__عبد المقصود__*نقلا عن*__ستيلر 1973__* بأنها "إمكانية العضلات أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية".

9-2.أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز 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 محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

ويشير **ماتيوز** إلى أن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية، وهي أيضا أحد وسائل العلاج من التشوهات البدنية.

9-3.تقسيمات القوة العضلية:

يقسمها***فليشمانا*** ***(1964)**إلى:

1- قوة متحركة (دينامكية)**Dynamic stretch**

2-قوة ثابتة(إستاتيكية)**Staticstrength**

3-قوة متفجرة (إنطلاقية)**Explosive sterngth**

ويقسمها***جاكسون****(**1971**)إلى:

1- قوة عظمى**Maximum strength**

2-قوة متفجرة**Explosive strength**

3- قوة ثابتة (إستاتيكية)**Staticstrength**

4- قوة متحركة (دينامكية)**Dynamicstreth**

5-تحمل القوة**Stamina endurance strength**

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

1- القوة القصوى.2- القوة المميزة بالسرعة.3-تحمل القوة.(**ريسان، 1995: 591**).

9-3-1.القوة القصوى أو العظمى:

ويعرفها ***محمد إبراهيم شحاته****بأنها"هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي.

(**شحاته، 2003:205**).

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

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

-قياس قوة القبضة (بجهاز ألما نو متر أو الدينامو متر).

- قياس قوة عضلات الرجلين بجهاز الدينامو متر.

- قياس عضلات الظهر بجهاز الدينامو متر.

- قياس العضلات المختلفة بأجهزة الدينامو متر متعدد القياسات. (**طلحة، 1997: 15**).

9-3-1-1.خصائص القوة القصوى:

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

2.سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

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

9-3-1-2.كيفية تطوير القوة القصوى:

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الأثقال، وهنا يجب أن نشير إلي أنه لاكتساب القوة العضلية القصوى المطلوبة فإنه من الأهمية إن يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (**70-80**)من أقصى ثقل يستطيع اللاعب قهره أي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة.

ويجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة العظمي.

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

*أن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة.

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

* لايبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمرينات تحمل القوة.(**أبو زيد، 2005: 296**).

9-3-2.القوة المميزة بالسرعة:

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

وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعه، وهناك تكون مقدار القوة أقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون اقل من القصوى ولو أنه مرتفع جداحيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة، ومن أمثلها الجري السريع.(**شحاته، 2003:205**).

9-3-2-1.خصائص القوة المميزة بالسرعة:

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

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

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

9-3-2-2. كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن التدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق أداء العمل المطلوب نفسه تقريبا مع حمل ثقل أو جر ثقل غير كبير وتكرار أداء الحركات بسرعة.فالضمور العضلي يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض. (**أبو زيد، 2005: 297**).

9-3-3.تحمل القوة العضلية:

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

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

ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة.(**شحاته، 2003:250**).

ويعرفها *قاسم حسن حسين* بأنها"قدرة الجسم وأجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء (النسبي) فيه وبعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية"وهي "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة.(حسين، 1998: 20).

1-9-3-3-1.خصائص تحمل القوة العضلية:

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

2.سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.

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

9-4.أشكال القوة العضلية:

- القوة الانفجارية: هي القدرة على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن، وبناء على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك فأنه من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع اللاعب فيها قوته، ومن أمثلة ذلك الوثب المتكرر، حيث يقصدبها استخدام القوة بأقل زمن ممكن لإنتاج الحركة، وتنقسم إلى:

***التضخم العضلي**:هو زيادة في مقطع العضلة يؤدي إلى زيادة في حجمها.

***الضمور العضلي**:يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض.

- القوة العضلية النسبية:هي "القدرة التي يتمكن أن يخرجها الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه".(حسن، 1983: 28).

9-5. أهداف القوة العضلية:

* زيادة الكتلة العضلية النشيطة.

* تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العظمي.

* تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن مثل السرعة والمرونة والتوافق.

* رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين.

(عبد الفتاح، 1997: 97).

10.التحمل Endurance:

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

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

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

10-1.تعريف التحمل: يعرفه *عماد الدين*بأنها "القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة "

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

10-2.أهمية التحمل:

التحمل هام لعديد من الرياضات كما يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

ويمكن أن ينظر إلى أهمية التحمل لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد كما يلي :

1.خفض نسبة الكولسترول في الدم، ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين.

2.زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم.

3.كفاءة أعلى امتصاص أكسيجيني في العمل عند ظهور التعب (الدين الأكسيجيني).

4.انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلى والكبد

10-3.أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

1.التحمل العام.

2.التحمل الخاص.

التحمل الهوائي**Aerobic**

التحمل اللاهوائي **Anaerobic**

10-3-1.التحمل العام:

يعرف **عماد الدين عباس** بأنه"المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة.(أبو زيد، 2003: 258).

ويعرفه***أبو العلا احمد عبد الفاتح*** أيضا بأنه"المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي.(عبد الفتاح، 1997: 162).

10-3-1-1.تنمية التحمل العام:

التحمل صفة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها، ولذا يجب أن يبادر المدربون بتنمية هذا العنصر ومنذ سنوات التدريب الأولى للناشئين، كصفة بدنية عامة يجب تنميتها لتأخير التعب حيث يؤثر التعب تأثير سلبيا على

شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث يؤثر التعب تأثير سلبيا على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث نشاهد ذلك في مجال الألعاب المختلفة كالقدم والسلة والطائرة واليد...هذا بالإضافة إلى الفعاليات الرياضية الأخرى. (**عبد الفتاح، 1997: 162**).

تهدف تنمية التحمل إلى تحقيق هدفين أساسين أحدهما-النجاح في تحقيق التدريجي تحمل التدريب والهدف الأخر هو رفع مستوى التحمل العام لانتقال تأثيره إلى نوع النشاط الرياضي التخصصي.

وبناء على المفهوم السابق ذكره بأنه التحمل العام لا يعتبر مجرد قدرة على الأداء بشدة معتدلة لفترة طويلة ولكنه القدرة على مواجهة التعب سواء كانت طبيعية تتطلب فترة طويلة أو فترة قصيرة أو قدرات لا هوائية أو قدرات هوائية، وبناء على هذا المفهوم فإننا حينما نناقش موضوع تنمية التحمل لن يقتصر المناقشة فقط على التحمل اللاهوائي وحده أو على نوع معين من التحمل، ولكننا يجب أن نتعرض لمناقشة كافة المتطلبات الفسيولوجية لتنمية التحمل بكافة أنواعه، لأن ما يحدد نوعية التحمل العام هو طبيعة النشاط الرياضي التخصصي وأن ما قد يعتبر تحملا خاصا في نوع معين من الأنشطة قد يعتبر تحملا عاما الأنشطة أحرى.

10-3-2-التحمل الخاص:

يعرفه ***محمد صبحي وأحمد كسري*** *نقلا عن ***داتشوف***بكونه"مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد. (**صبحي، كسري:196**)

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

وينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

- تحمل الأداء:

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

ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

-تحمل السرعة:

ويعرفها***محمد صبحي وأحمد كسرى***بأنها "تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.(**صبحي، أحمد كسري:75**)

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

10-3-3.تحمل نظام إنتاج الطاقة:

– **التحمل الهوائي**:يعرف التحمل بأنه"المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين".

– **التحمل اللاّهوائي**:وعرفها *عمرو بدران*بأنه "المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية دون استخدام الأكسجين".

– **التحمل الدوري التنفسي**:يعتمد أساسا على مد الخلايا بالأكسيجين والمواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزا على اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة وسلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

ويعرفه *عصام عبد الخالق*بأنه "مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة، ولفترات طويلة نسبيا والتي تطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط".(عبد الخالق، 1990: 149).

ويمكن أن نقول يتميز الفرد اللائق بدنيا من حيث التحمل الدوري التنفسي بما يلي:

1.كميات كبيرة من دفعات الدم، ولهذا يمكن حمل أكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية كما يستطيع أن يخلصها من الفضلات.

2.تقلل من التعب البدني لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي واليومي.

3.أقل سرعة في النبض.

4.الإقلال من الإصابة بأمراض القلب.

5.مساحة أكبر لسطح الرئتين للسماح باستيعاب كمية كبيرة من الأكسيجين.

10-3-3-1-تنمية التحمل الهوائي:

اعتبارات عامة في تنمية التحمل الهوائي:

1-التحمل الهوائي هو القاعدة الأساسية للتحمل الهوائي.

2-يؤدي التحمل الهوائي إلي تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة ويقلل احتمالات الإصابة .

3-بمساعدة التحمل الهوائي للاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلف، كما في إطالة فترة الأداء قبل أن يحل عليهم التعب.

4-لأن التحمل الهوائي يقاوم التعب فإنه يأخذه وقتا أطول في التنمية من التحمل اللاهوائي للوصول إلى التحمل الزائد. (عبد الخالق، 1990: 149)

11.السرعة:

السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي تربط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي.

وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأحرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة، ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة.

وتعتبر السرعة من المكونات اللياقة البدنية وأيضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية.(**عبد الخالق، 1990: 149**).

11-1.تعريف السرعة:

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

وتعرف أيضا بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن(**عبد الخالق، 1990: 149**)..

11-2-أهمية السرعة:

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

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

11-3-أنواع أو أشكال السرعة:

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

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

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

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

ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي. (**أبو زيد، 2003: 260**).

11-4- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها :

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

- مستوى القوة المميزة للعب
- فعالية الفاعلات العصبية أي خصائص الجلة العصبية
- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة)وقدرة هده العضلات على الارتخاء
- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة

وانطلاقا من هده المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية لتنمية سرعة اللاعب آدا "الطريقة الفترية أكثر ملائمة من غيرها لأنها تضمن سرعة العودة غالى الحالة الطبيعية الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة " القاعدة هي أن تعطي فترة ل راحة 4 دقائق بعد كل مرة لجري مسافة 20متر وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة لجري مسافة 10و20 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى ويشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإرادية قدرا لمكان ولضمان دلك يفصل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق احد اللاعبين فإما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف زميله بان يلحق به

وفيما يخص توزيع المهام التدريبي فينبغي آن تكون السرعة في اليوم الأول والثاني بعد الاستراحة على أن تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول من 30اللى 40 دقيقة علما أن تنمية السرعة تشترط انعدام التعب فيما إن كان الهدف لرفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب أن تزيد مسافة الجري عن 30 متر وتكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع وتمارين جري سرعات متغيرة لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علما بان مركز ثقل جسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبيا وفي حالات معينة قد يكون ضروريا أن يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني دلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة اللاعب من خلال تحسين تكنيك الجري إلى أن يكون مشابها تماما لتكنيك جري العداء في العاب القوى

وهدا ابتداء من 23-24 سنة لعمر اللاعب فصاعدا يكون الهدف من تدريبه على السرعة في مثل هده الأعمار هو الحفاظ على مستوى السرعة (**مجلة كركوك لدراسات الإنسانية 2012 ص 4**)

- **إن التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي :**
  - تحريك مفاصل القدمين
  - الجري مع رفع الركبتين إلى مستوي أفقي تقريبا
  - الخطوات العملاقة
  - الجري السريع في نفس المكان
- **وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة :**
  - جري تسارع لمسافة 20-100 م

- الجري السريع لمسافة أقصاها 20متر بعد البدء الطائر

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

12.المرونة:Flexibilité

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصية يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها.

والمرونة في مجال الكائنات الحية كالإنسان مثلا فتستخدم كمصطلح متعدد المعاني والأغراض، فقد ينظر إليه كإمكانية في مرونة الفكر.

أما المرونة في مجال التدريب الرياضي تعرف بأبسط صورها"بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل".

(**أبو زيد، 2003: 265**).

12-1-تعريف المرونة:

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

ويعرفها *__محمد صبحي وأحمد كسري__*نقلا عن*__زاتسيوريسكى__*"القدرة على أداء الحركات لمدى واسع".

(**عصام عبد الخالق، 2003: 173**).

12-2-أهمية المرونة:

1-تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.

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

3-المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.

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

5-تسهيم في استعادة الشفاء.

6-تعمل على التقليل من الألم العضلي.

12-3-تقسيمات المرونة:

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

- **مرونة إيجابية.**
- **مرونة قصريه.**

بالنسبة للعمل العضلي:

- **مرونة ديناميكية.**
- **مرونة ستاتيكية.**

فيما يلي تعريف كل نوع:

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

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

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

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

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

فائض المرونة "فرق الزاوية أو المسافة بين المدى الحركي الإيجابي والسلبي.(**شحاته، 2003:253**).

13–الرشاقة:Agility

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

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

والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية.(**أبو زيد، 2003: 272، 273**).

13–1–تعريف الرشاقة:

ويعرفها **عصام عبد الخالق** بأن الرشاقة هي "القدرة على سرعة التحكم في أداء، حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي.(**عصام عبد الخالق179:2003**).

وعرفها***السيد عبد المقصود***عن ***هيرتز***بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموفق المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة".(**أبو زيد، 2003: 280**)

ويرى***محمد حسن علاوي***أن الرشاقة هي "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين.(**محمد حسن علاوي، 1994: 200، 201**).

بينما ينظر إلى كلمة البراعة غلى أنها لفظ مرادف إلى حد كبير لكلمة الرشاقة، ونود، أن ننوه إلى البراعة لا تطابق الرشاقة تماما، بل أنها تعتبر مستوى متميز منها ولو أن التطوير الخاص بكل من الرشاقة والبراعة يتم بشكل مندمج، ومن المرجح أن المستوى العالي من البراعة الخاصة هو نتاج التراكمات الحركية المكتسبة من خلال الممارسة في الصغر للأنشطة الرياضية العديدة والمتنوعة.

13–2–أقسام الرشاقة:

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

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

14– كرة القدم :

14–1 تعريف كرة القدم:

– تعريف لغوي: هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون(foot balle) ما يسمى عندهم(رقبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer).(**جميل: 1986، ص5**)

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

14–2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

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

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

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(إتونEton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

" اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

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

14-3 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم . (**موقف مجيد المولي،1999 : 09**)

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

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

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

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا .

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

1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .

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

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم .

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

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

1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .

1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .

1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .

1976 : الدورة الأولمبية مونتريال .

1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .

1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك .

1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .

1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .

1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .

1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .

1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا .

من بينها خمسة فرق من أفريقيا .

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. **Alaim Mischel ,1998 , p14**

14-4 كرة القدم في الجزائر :

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق

المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو.

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان" محند معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

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

14-5 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (**الشافعي ،1998 ، ص23**)

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

14-5-1 الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

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

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص .(**البساطي : 1990 ، ص70**)

14-5-2 الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).**MICHEL PRADET – La,2000 :P22**

14-5-3 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

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

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

14-6 صفات لاعب كرة القدم :

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

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

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق اللعب اللاعبين للمباريات فإن تحليل كان معتمدا على رصيد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة .(**مجيد المولى،1999،ص62**)

14-6-1 الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينها الجسماني ولكن اعتقدنا بان الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل الأسلوب لتحقيق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك مايضف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (**محمد رفعت ،1999،ص99**).

14-6-2 الصفات الفزيولوجية :

تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك النفسية الاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة مابين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى أخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى

فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلي ما يلي:

- القابلية على الأداء بالشدة العالية
- القابلية على الأداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج القوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

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

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

14-7 أهداف كرة القدم:

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

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.(**مناهج التربية البدنية،1984 ،ص29**).

15- الدراسات السابقة والمشابهة :

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

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

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

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 والبعدية 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 البعدية 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" مذكرة لنيل شهادة الماستر، دراسة ميدانية لطلبة فرع التربية الرياضية (صنف ثاني) في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، العراق، سنة 2006/2005, 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 مقرح 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 وعدل 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 متكونة من (90) تلميذ تم تقسيمهم الى مجموعتين.

النتائج المتوصل إليها : ان للبرنامج التدريبي اثر على متغيرات الدراسة .

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

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة: 10لاعبات 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 والبعدية للمجموعة

التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

– 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 البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسة الخامسة: دراسة رائد فائق قاسم حسين ،مذكرة لغرض نيل شهادة الماجستير بعنوان" اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" في محافظة نابلس سنة2011.

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 الإحصائيةspss

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:

– أ ظهرت 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.

15-1 التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

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

من حيث العنوان:

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية الا ان محورهم يدور حول تطوير صفتي السرعة و القوة عند الرياضيين .

من حيث المنهج: استعملت المنهج التجريبي

من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية كل حسب نوع الدراسة

الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة:

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

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

1. الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1 البرنامج التدريبي:

التعريف اللغوي: جمع بَرامِجُ ومنهج موضوع أو خطَّة مرسومة لغرضٍ ما :- أعدّ برنامجه الانتخابيّ ، - برنامج تطوير التعليم / المرافق، تُنشر برامج الإذاعة والتليفزيون في الصُّحف، برنامج سياسي، برنامج الحفل : قائمة بوقائع العرض ، ومعلومات ذات صلة بالموضوع المعروض - برنامج تقييم : مجموع المعلومات اللاّزمة والمدوَّنة لتمكين عقل إلكتروني من تأدية عمله ، - برنامج منوّعات : بثّ إذاعيّ أو عرض تلفزيونيّ لموضوعات فنِّيَّة متفرقة (**معجم اللغة العربية المعاصر، 2008، ص196**).

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

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

1-2 التدريـــب:

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 تربوية 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.

1-3 تعريف السرعة: تعرف بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن(**عبد الخالق، 1990: 149**).

التعريف الاجرائي للسرعة: هي قدرة الفرد على إنهاء عمل ما في اقل فترة زمنية ممكنة .

1-4 تعريف القوة:

ويعرفها ***محمد حسن علاوي*** *بأنها"القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".

(**علاوي، 1994: 91**).

التعريف الإجرائي للقوة: هي القدرة او القوة التي تستطيع العضلة ان تنتجها ضد مقاومة لأقصى إطار إرادي.

1-5 تعريف كرة القدم:

– تعريف لغوي: كرة القدم (foot balle)هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، (**روجي جميل: 1986، ص5**)

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

2– الإشكالية:

لاشك في أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام و هذا ما تؤكده 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 و إعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي، و التي 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 والنفسية والذهنية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل 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 تمرينات الإعداد البدني الخاص يكون من خلال تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعبي كرة القدم كالتحمل ، السرعة، القوة .

ويتفق أبو عبده، حسن السيد (2002) وريس ودريمر (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 أداه المهاري خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها.

بحيث لم 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 ماتفيف، نوفيكوف، شبلمن، داتشكوف، زيمكين، دشكوى، بيجنكل، فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين. (**أبو عبده حسن السيد، 2002، ص 254**).

إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف 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 (**Dellal**، **2008**).

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**) فارتأينا في دراستنا هاته وضع برنامج تدريبي يمكن أن يكون له شأن في تطوير صفتي القوة والسرعة.

ومنه نطرح التساؤل التالي:

– هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين صفتي السرعة والقوة على لاعبي كرة القدم؟

ومن خلال هذا الإشكال تبلورت لدينا مجموعة من التساؤلات الجزئية التالية:

3– التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة السرعة؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصفة القوة؟

4– أهداف الدراسة :

– وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتحسن صفتي القوة والسرعة.

– الكشف عن أثر الإعداد البدني في تحسين القدرات البدنية.

– التحقق من وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

5- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في مسايرتها للاتجاهات العالمية المعاصرة في استعمال المناهج والطرق العصرية والمدروسة في التدريب. وكذا أهمية متغيراتها حيث تعتبر الصفات البدنية (السرعة، القوة). عاملا مفيدا ومهما جدا في الأداء البدني والمهاري والخططي.

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي القوة و السرعة في تحسين المستوى الأدائي للاعبي كرة القدم صنف أكابر.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفتي القوة و السرعة عند لاعبي كرة القدم.

6- فرضيات الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة القوة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصفة السرعة.

- للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين صفتي القوة و السرعة أثر على لاعبي كرة القدم.

1-الدراسة الاستطلاعية:

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

ووقع اختيارنا على فريق : النادي الرياضي للهواة لكرة القدم شباب تاقيطونت jst.

وهذا راجع إلى تعاون المدرب وتفهمه لعملنا وتسهيل مهمتنا.

1-1 المجال الزماني و المكاني:

- المجال الزماني:

لقد تم البدأ في إجراءات الدراسة ابتداء من شهر ديسمبر وذلك بالدراسة النظرية، في حين أجريت الاختبارات القبلية لفريق شباب تاقيطونت (العينة التجريبية، والعينة الشاهدة'الضابطة') يوم 05/ 01/ 2018 ،

وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج المقترح لتنمية صفتي السرعة و القوة بالنسبة للعينة التجريبية، وذلك يوم 12/ 01 /2018 ، إلى غاية 25/ 03 / 2018.

كما أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية يوم 31/ 03/ 2018، للعينة التجريبية وللعينة الشاهدة.

- المجال المكاني : الملعب البلدي تيزي نبشار.

1-2 الشروط العلمية للأداة: إن العينتين التي نحن بصدد داستهم ينتميان إلى نفس الفئة العمرية وهي أكابر بالإضافة إلى المستوى بحيث ينتمي الفريق إلى الرابطة الجهوية للشرق .

2- ضبط متغيرات الدراسة :

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

ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح.

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

يتمثل في العناصر البدنية للاعبي كرة القدم (القوة، السرعة).

3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عشوائي ومتكافئ ،وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة ، وتتكون من مجموعتين هما:

أ- **المجموعة التجريبية** : تضم 14 لاعب .

ب- **المجموعة الشاهدة** : تضم 14 لاعب .

4 ضبط متغيرات الأفراد:

- تمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام السبت و الاثنين والأربعاء من كل أسبوع بمعدل ساعة ونصف لكل حصة.

- ينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين من 18 إلى 32 سنة.

- كلتا العينتين متكونة من الذكور فقط .

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

5- المنهج المستخدم :

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

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

6- أدوات الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ، ومن بينها طريقة الاختبارات و التي تمثلت في اختباري السرعة و القوة ،والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي ، كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير صفتي السرعة و القوة ،وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

7- الاختبارات المستخدمة:

قياس السرعة الانتقالية للاعبين لمسافة (10-20-30 م) وكان الاختبار الثاني لقياس القوة البدنية، ومن خلال قياس السرعة الانتقالي للاعبين ومستوى القوة في المرحلة الأولى ، وبعد التطرق للبرنامج يمكننا معرفة تطور كل الصفتين.

أ- الاختبار الأول: قياس السرعة 30م.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، ساعة توقيت، صافرة.

وصف الأداء: يدير الاختبار شخصان.الأول: يقف خلف خط البداية ويكون مسؤولا عن الانطلاق. والثاني: يهتم بقياس التوقيت.

القواعد: يسجل الزمن بالثواني إلى أقرب عشر الثانية.

ب- الاختبار الثاني: اختبار القوة:

اختبار الجلوس من الرقود 30 ثانية.

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ.

التسجيل: يعطى للمختبر محاولة واحدة يتم احتساب عدد المرات الصحيحة خلال مدة الاختبار، لايتم احتساب المرة التي يتم فيها الهبوط أو الصعود كاملا.(مختار،1995، 91)

اختبار الوثب العمودي:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

التسجيل: يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم، ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار، ويعطي للاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل.(حسانين،2004: 207).

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الجدول رقم:(01)

الإختبار	إختبار القوة(عضلات البطن والفخذ)	اختبار القوة (الوثب العمودي)	إختبار السرعة 10م	إختبار السرعة 20م	إختبار السرعة 30م
الثبات	0.68	0.82	0.92	0.77	0.83

-أُجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 31-03-2018.

8.حدود الدراسة:

المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي تيزي نبشار.

المجال الزماني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

- الاختبار القبلي: 05-01-2018.

- الاختبار البعدي: 12-01-2018.

-أما الاختبارات للعينة الأصلية (الضابطة و التجريبية):

- الاختبار القبلي: 02-02-2018.

- الاختبار البعدي:31-03-2018.

9- الأساليب الإحصائية:

حساب المتوسط الحسابي.

spss

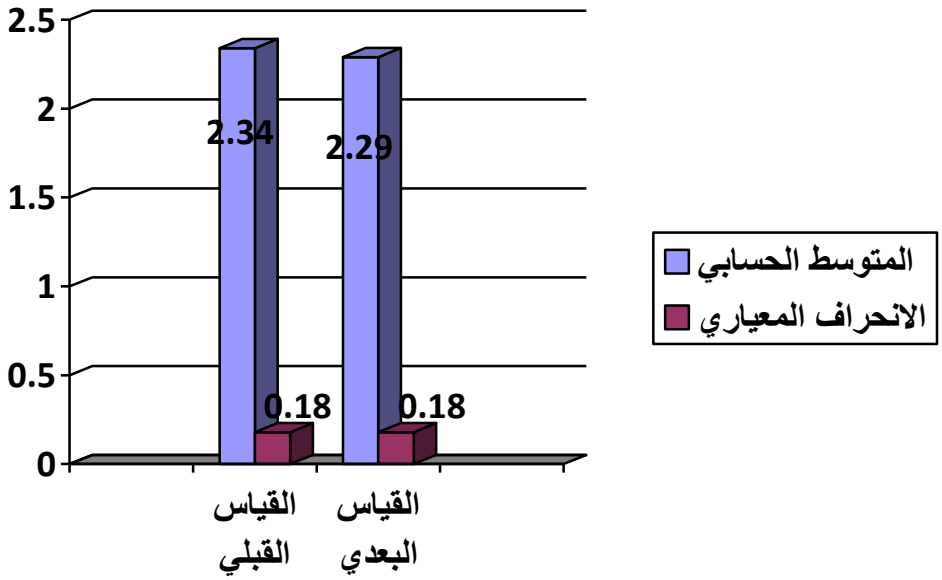
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار السرعة 10 م.

الاحصاء / القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الدالة
القياس القبلي	14	2.34	0.18	2.87	13	دالة عند 0.05
القياس البعدي		2.29	0.18			

الجدول (02): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة اختبارات (T) لاختبار 10 م.



تمثيل بياني رقم (01) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية لاختبار السرعة 10 م.

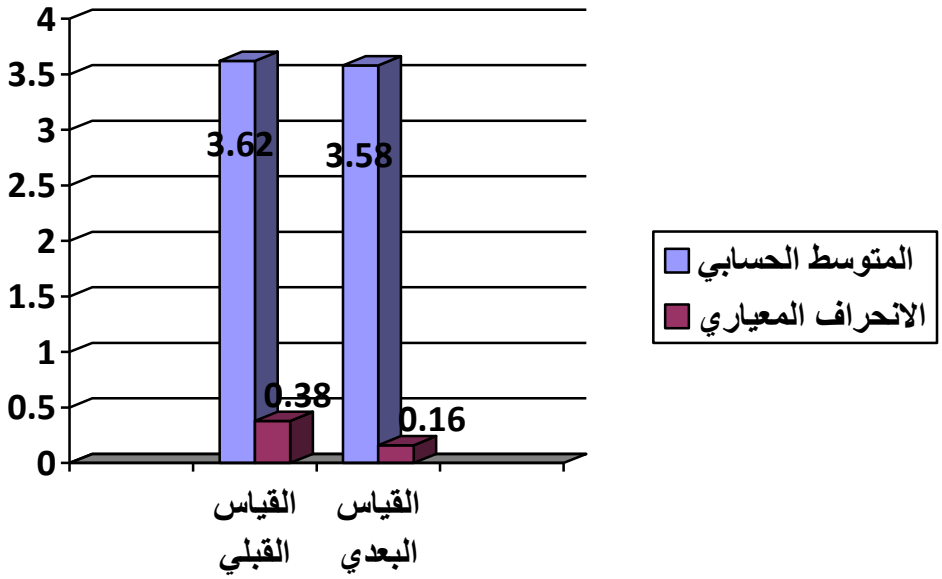
تحليل النتائج:

أ ظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (2.34) بانحراف معياري بلغ (0.18) وبلغ المتوسط الحسابي الإختبار البعدي (2.29) بانحراف معياري (0.18) ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (2.87) في الإختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند(0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للزمن المستغرق في 10 م.

عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار السرعة 20 م.

الاحصاء / القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الدالة
القياس القبلي	14	3.62	0.38	2.43	13	دالة عند 0.05
القياس البعدي		3.58	0.16			

الجدول (03): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة اختبارات (T) لاختبار 20 م.



تمثيل بياني رقم (02) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية لاختيار

السرعة 20 م.

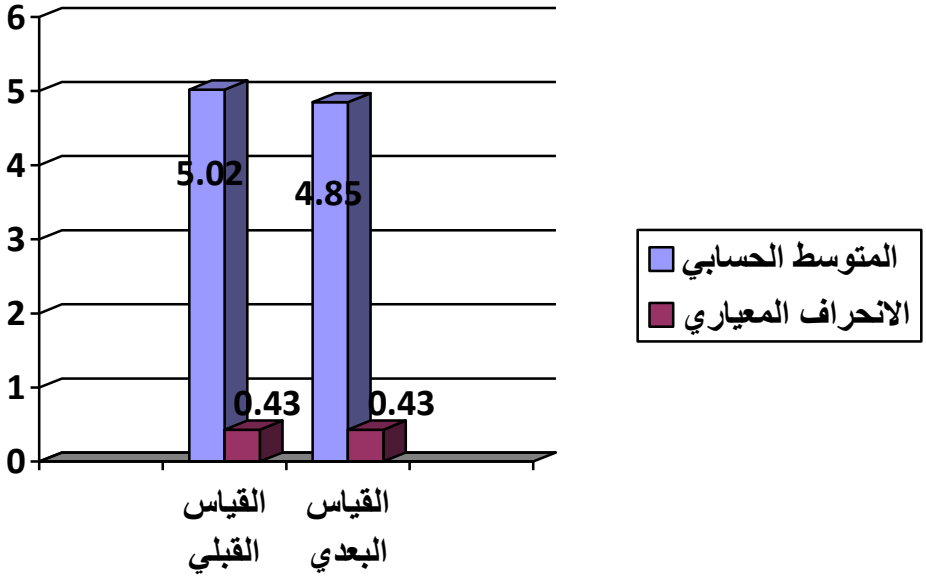
تحليل النتائج:

أ ظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (3.62) بانحراف معياري بلغ (0.38) وبلغ المتوسط الحسابي الإختبار البعدي (3.53) بانحراف معياري (0.16) ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (2.43) في الإختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند(0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للزمن المستغرق في 20 م.

عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار السرعة 30 م.

الاحصاء / القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الدالة
القياس القبلي	14	5.02	0.43	2.63	13	دالة عند 0.05
القياس البعدي		4.85	0.43			

الجدول (04): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة اختبارات (T) لاختبار 30 م.



تمثيل بياني رقم (03) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية لاختيار السرعة 30 م.

تحليل النتائج:

أ ظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (5.02) بانحراف معياري بلغ (0.43) وبلغ المتوسط الحسابي الإختبار البعدي (4.85) بانحراف معياري (0.43) ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (2.63) في الإختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند(0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للزمن المستغرق في 30 م.

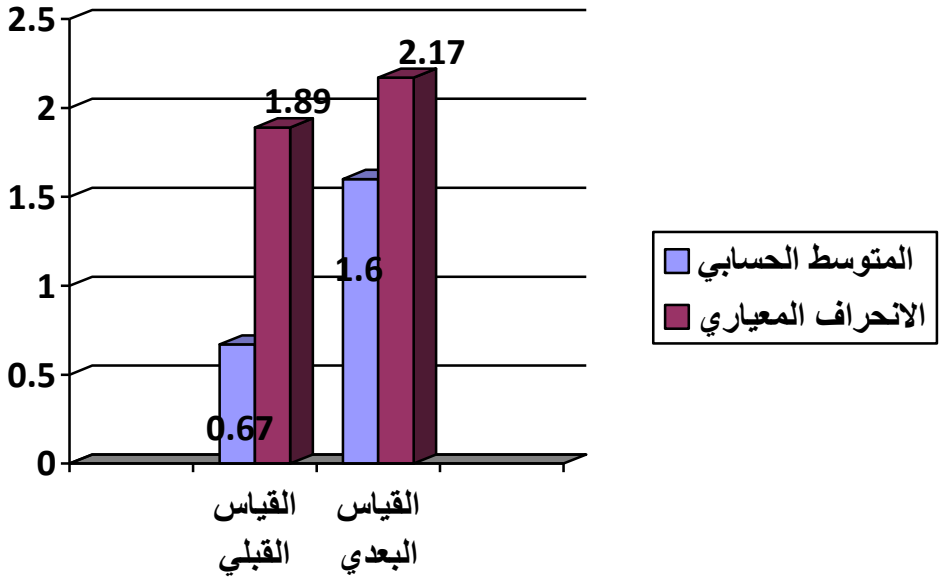
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

2-1. عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار صفة القوة (اختبار الجلوس من الرقود 30ثا):

الاحصاء / القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الدالة
القياس القبلي	14	0.67	1.89	-6.32	13	دالة عند 0.01
القياس البعدي		1.60	2.17			

الجدول (05): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة اختبارات (T) لاختبار القوة (اختبار الجلوس من الرقود 30ثا):



تمثيل بياني رقم (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية لاختيار القوة (اختبار الجلوس من الرقود 30ثا):

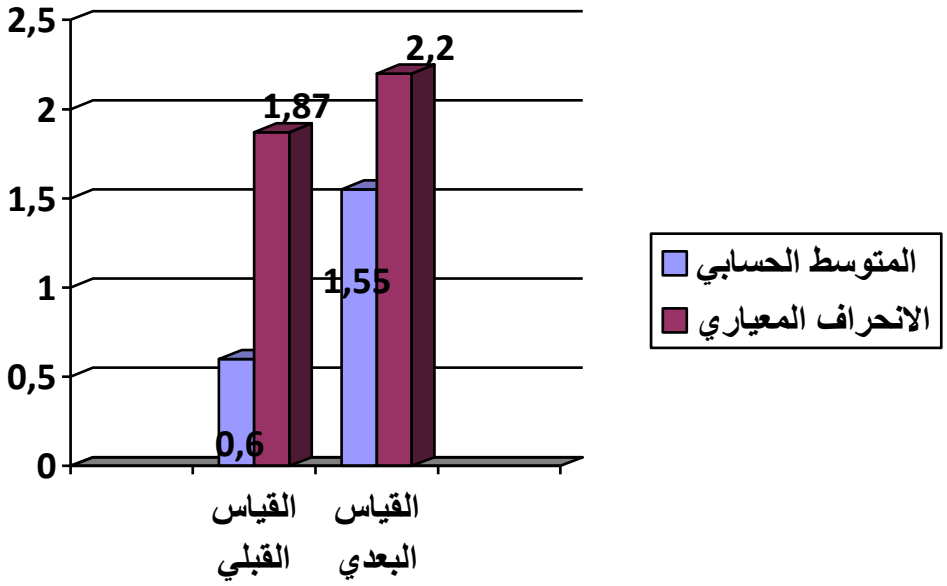
تحليل النتائج:

. أ ظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (0.67) بانحراف معياري بلغ (1.89) وبلغ المتوسط الحسابي الإختبار البعدي (1.60) بانحراف معياري (2.17) ودرجة حرية 13 وبلغت قيمة اختبار T (6.32-) في الإختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند(0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي اختبار الجلوس من الرقود 30ثا:.

2-2. عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لإختبار صفة القوة (الوثب العريض):

الاحصاء / القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الدالة
القياس القبلي	14	0.60	1.87	6.55	13	دالة عند 0.01
القياس البعدي		1.55	2.20			

الجدول (06): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة اختبارات (T) لاختبار القوة (الوثب العريض).



تمثيل بياني رقم (05) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية لاختيار القوة (الوثب العريض).

تحليل النتائج:

. أ ظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (0.60) بانحراف معياري بلغ (1.87) وبلغ المتوسط الحسابي الاختبار البعدي (1.55) بانحراف معياري (2.20) ودرجة حرية

13 وبلغت قيمة اختبار T (6.32-) في الاختبار القبلي والبعدي وأنه دال عند (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للوثب العريض.

3- مناقشة نتائج الفرضيات:

3-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

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

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج اختبا رات الجري (10 - 20 - 30 م)، المعروضة في الجداول (02 ، 03 ، 04) والأشكال البيانية (01،02،03) على التوالي.

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

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات والشدة التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد العينة واستعادة الشفاء كاملا قبل البدء بالتكرار التالي لتمارين السرعة الانتقالية، وعن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل إلى مستوى أعلى في السرعة الانتقالية خلال تنفيذ هذه التمرينات.

كذلك التنويع في استخدام التمرينات أدى إلى إبعاد الملل عن اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقا غلى التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين.

ويعزو الباحثون أيضا سبب التفوق في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريبط (1988) " أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد ألخاص".(**خريبط،1988: 202**)

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

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

البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

3-2 مناقشة الفرضية الثانية:

.والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصفة القوة .

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج اختبار الجلوس من الرقود واختبار الوثب العريض من الثبات المعروضة في الجدول 5-و6 والأشكال البيانية 4و5 والتي أسفرت على وجود فروق دات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة لصالح الاختبار البعدي وهدا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات والشدة التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد العينة، بحيث يتضح من خلال النتائج السابقة بان هناك تطور ملحوظ عند أفراد العينة مقارنة بالاختبارات القبلية ويرجع الباحث دالك الفرق الحاصل بين الاختبارين الى المنهج التدريبي الخاص بصفة القوة بحيث كان لها تأثير ايجابي في تطوير الأداء في كرة القدم اد يعتمد الفرد في كرة القدم وبشكل كبير على القوة والتي تمكنه من مجارات متطلبات اللاعب مما يجعله قادرا على الحركة وبشكل عال وهادا ما يتفق أيضا مع رأي **عقيل عبد الله الكاتب** في أن الإعداد البدني هو احد مقومات النجاح في اداء النشاط الرياضي وهو الخطوة الاولى لبداية تحقيق الانجاز .(**الكاتب،1988 ص: 176**)

وهذا ما اتفق مع دراسة رائد فائق قاسم حسين ،مذكرة لغرض نيل شهادة الماجستير بعنوان" اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم" في محافظة نابلس، سنة2011

ومن نتائجها 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).

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة والمتمثلة في أن للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين صفتي السرعة و القوة أثر على مستوى الأداء للاعبي كرة القدم. صنف أكابر.

1- الاستنتـاجات العـــامة:

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

ومن خلال الجانب التطبيقي تبين لنا الأهمية الخاصة للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين صفتي السرعة و القوة. للصفات البدنية دور في تحسين الأداء العام للاعبين والذي يعود على نتائج إيجابية للفريق.

2- الاقتراحات :

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

- الاهتمام بتطوير صفتي السرعة و القوة لكونهما أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب القدم.
- ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي القوة و السرعة بطريقة مدروسة علميا ،وتتناسب وإمكانيات الرياضيين وسنهم وجنسهم .
- التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني العام والخاص ودورهما في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم .
- ضرورة الاعتماد على مبدأ التنويع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب ويقضي على الملل (التنويع في سرعات أداء التمرين ، التنويع في المسافات المقطوعة ...) .
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى .

الآفاق المستقبلية:

إجراء مثل هذه الدراسات على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى .

إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية حتى تكون لدى اللاعب فكرة على كيفية التدريب على صفتي السرعة والقوة .الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرار في تكوين جيل صاعد.

القرآن الكريم

قائمة المصادر والمراجع:

1. أبو العلا عبد الفتاح شعلال ، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
2. أبو العلا عبد الفتاح، فيزيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العرب، القاهرةن2003.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997م، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
4. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، 1994، فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
6. أمر الله أحمد ألبساطي، 1998، التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية .
7. أمر الله أحمد البساطي، التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر،1990.
8. بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
9. حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجمعين العربي والدولي،مصر، 1998.
10. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1،ى2002.
11. حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلمين، بيروت،1998.
12. حسين قاسم حسن، 1998، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
13. حنفي محود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.1995.
14. روجي جميل ، كرة القدم، بيروت، لبنان، 1986.
15. ريسان خريبط مجيد، 1995، تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي والتدريب الرياضي، مكتب نون للتحضير الطباعي، بغداد .
16. سامي صفار وآخرون: "كرة القدم"؛الجزء الأول ،الطبعة الثانية ،مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،بغداد،1987.
17. طلحت حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، 1997.
18. عبد العلي نصيف، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، 1988.
19. عصام الدين عبد الخالق، 1990، التدريب الرياضي (نظريات –و تطبيقات) دار الفكر العربي، القاهرة.
20. عصام عبد الخالق، التدريب نضرياته تطبيقاته ،ط11، الاسكندرية، 2003.
21. عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي البيك، 2003، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعيةن دار جلال للطباعة، الاسكندرية،.

22.عماد الدين عباس أبو زيدان، 2005، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات –تطبيقات، القاهرة .
23.قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، ط1، 1997.
24.قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، 1990.

قائمة المراجع:

25.الكاتب عقيل عبد الله وصبري ، أثير مجيد (1988) : اللياقة البدنية للطالبات ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
26.كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن 21، وائل للنشر والتوزيع، بدون سنة.
27.كمال درويش عماد الدين، عباس سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، القاهرة،1998.
28.مأمور حسن السلمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حرم، لبنان،1998.
29.مأمور حسن السلمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حرم، لبنان،1986.
30.محمد إبراهيم شحاتة ، أسس تعليم الجمباز ،ط1 – القاهرة 2003.
31.محمد حسن النبشاوي، أحمد ابراهيم خواجة، 2005، مبادئ التدريب الرياضي،ط1، دار وائل للنشر، عمان.
32.محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفي الرياضي، دار الفكر العربي،ط 2، 1999.
33.محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف،ط3، مصر، 1994.
34.محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة،2002.
35.محمد حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجة، مبادئ التدريب الرياضي، الأردن عمان ،2005.
36.محمد رفعت، كرة القدم لعبة شعبية عالمية، دار البحار، لبنان، 1998.
37.محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي،ط3 ، القاهرة مصر.
38.محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ:" نظريات وطرق التربية البدنية"؛ ديوان المطبوعات الجامعية،بن عكنون،الجزائر،1992.
39.مفتي ابراهيم حماد، 1994، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
40.مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، الفكر العربي،ط 2 ، القاهرة، 2001.
41.مفتي ابراهيم سلامة، 2001، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
42.موفق مجيد المولى، الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان،1999.
43.موقف مجيد المولى، الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر لبنان، 1999.

44. وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر، ألمانيا، 2001

45. يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي . المركز العربي لنشر .مصر 2002.

المراجع الأجنبية:

1. Abd najem: lentrenment sportif, Édiction, A.A.C , Batna, Alger,198.9
2. Alian michal. Foot ball de ley system de jeu.edition chiron paris 1998
3. Dallal alexandre , de l’entrainement a la par formance et foot ball , paris ,2008
4. Dornh martin habil :l’éducation physique et sportif, opu ,Alger :1993
5. Horsky : Entraînement de foot ball . 1986
6. Manuel de l'education sportive .edition .vigot .Paris1997.
7. Michael pradat,2000.

قائمة الدوريات والمجلات:

1- مجلة كركوك للدراسات الانسانية، 2012.

2- معجم اللغة العربية المعاصر، 2008.

3- منهاج التربية البدنية، 1984

الملخـص

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

– دراسة ميدانية لفريق شباب تاقيطونت– صنف أكابر–.

أهداف الدراسة:

تنمية صفتي السرعة والقوة للاعبي كرة القدم صنف أكابر.

الكشف عن أثر الإعداد البدني في تحسين القدرات البدنية.

وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتنمية القوة والسرعة.

مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي أثر على بعض الصفات البدنية؟

عينة الدراسة: عينة عشوائية تضم 28 لاعب من فريق شباب تاقيطونت. مقسمين بالتساوي كعينة شاهدة وأخرى ضابطة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة: اختبار السرعة واختبار القوة.

النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة والسرعة للمجموعة الشاهدة.

التوصيات والاقتراحات

- ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي القوة و السرعة بطريقة مدروسة علميا وتتناسب وإمكانيات الرياضيين.
- التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني العام والخاص ودورهما في تطوير المستوى الأدائي في تحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم.
- تسليط الضوء على الحالة البدنية الجيدة باعتبارها ترفع من إمكانيات اللاعب وتحقيق نتائج إيجابية للفريق.
- ضرورة تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الاعداد البدني.

Résumé.

Titre de l'étude : L'impact d'un programme d'entraînement sur certaines caractéristiques physiques des joueurs de football.

- Une étude de terrain de l'équipe "Tagitunt". catégorie : grand.

–les objectifs de l'étude :

Le développement de la vitesse et de la force pour les joueurs de football catégorie : grand.

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

Développer un programme de formation proposé basé sur des bases scientifiques pour le développement de la force et de la vitesse.

Problématique de l'étude : Le programme d'entraînement affecte-t-il certains attributs physiques ?

Échantillon de l'étude : Un échantillon aléatoire de 28 joueurs de l'équipe de jeunes Tagitunt. Divisé également en un groupe témoins et un groupe expérimental.

Méthodologie : Méthode expérimentale.

Outils d'étude: Test de vitesse et test de puissance.

Résultats obtenus:

Il y avait des différences statistiquement significatives en faveur du groupe expérimental aux tests de force et de vitesse.

Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre les tests avant et après dans les tests de force et de vitesse du groupe témoin.

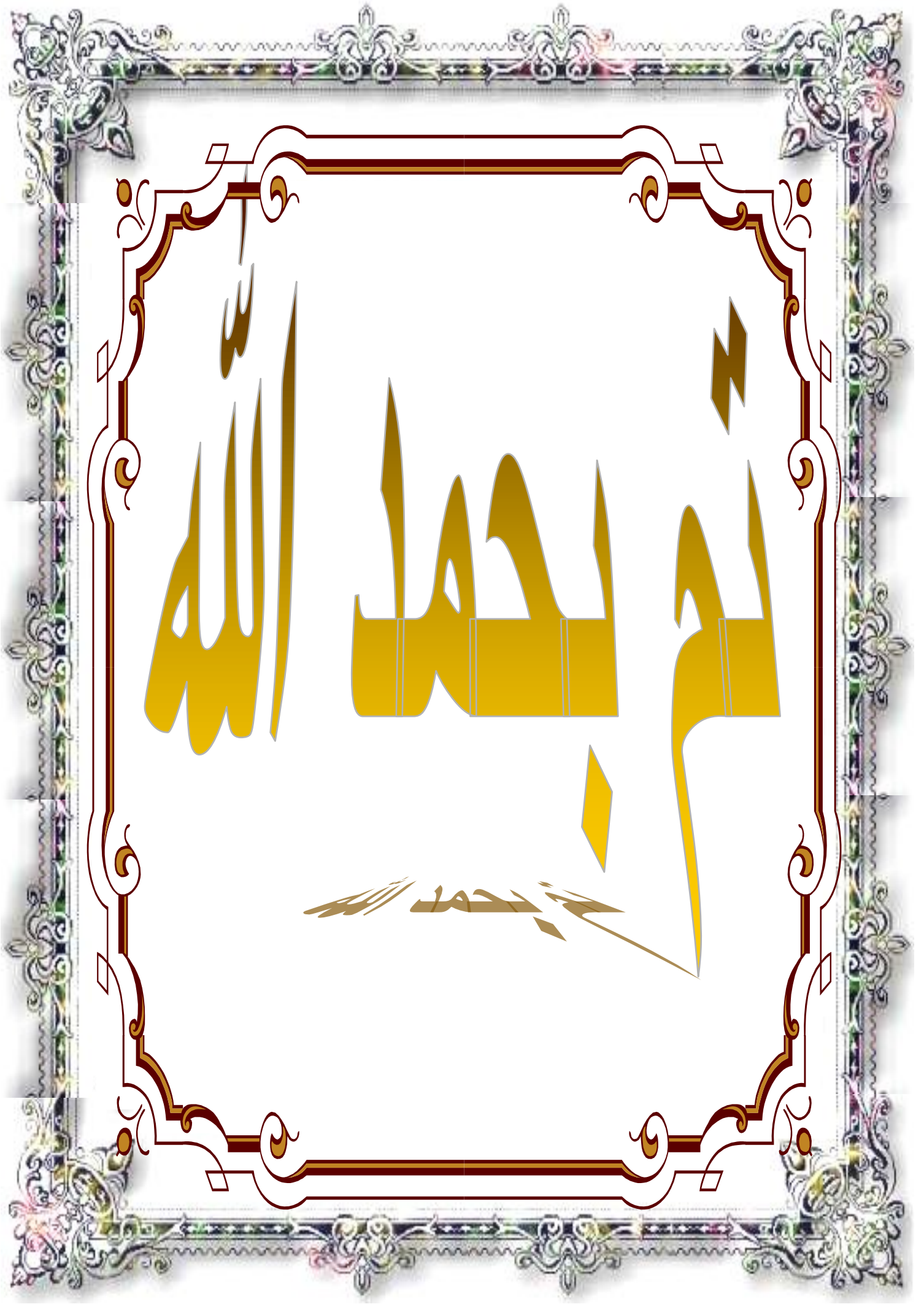
–Recommandations et suggestions.

– La nécessité de mettre en œuvre des programmes de développement de la puissance et de vitesse d'une manière scientifiquement étudiée et adaptée au potentiel des sportifs.

– Mise en évidence de l'importance de la phase de préparation physique publique et privée et leur rôle dans le développement des performances dans l'obtention de résultats positifs dans le football.

– Souligner le fait que la bonne condition physique augmente le potentiel du joueur et permet d'obtenir des résultats positifs pour l'équipe

La nécessité de renforcer les équipes sportives avec un spécialiste en préparation physique


ثم يحمد الله

مقدمة

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

الفصل الثالث :

الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع :

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس:

اقتراحات واستنتاجات

فهرس المحتويات

قائمة المراجع

الملاحق