

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
فرع : تدريب رياضي
تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم : التدريب الرياضي
رقم : 13D10/309

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: بلال لعرباوي

تحت عنوان

القدرة الاسترجاعية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة

البدنية (القوة والسرعة) لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق ولائي سطيف صنف أواسط

لجنة المناقشة:

رئيسا
مشرفا - ومقررا
مناقشا

جامعة : المسيلة
جامعة : المسيلة
جامعة : المسيلة

- حريزي عبد الهادي
- ديلمي محمد
- بن تومي بلال

السنة الجامعية : 2018/2017



شكر وعرفان

علينا دائماً أن نشكر ونقدر من قدّموا لنا المساعدة و مدّوا لنا يد العون عند حاجتنا لمن يقف جانبنا ، وعلينا أن نبوح لهم دوماً عن فرحنا بوجودهم وتقديرنا لمساندتهم. والآتي بعضاً ممّا قد يساعد في التعبير عن الشكر للتّجّاح أناس يُقدّرون معناه ، وللإبداع أناس يحصدونه ، ونقدر جهودك المهنيّة ، فأنت أهل للشكر والتّقدير و وجب علينا تقديرك، لك ممّا كلّ الثّناء و التّقدير أستاذي المشرف : ديلمي محمد

كل الشكر إلى أسرة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بصفة عامة. وجزيل الشكر إلى كل شخص ساهم في بحثي هذا من بعيد أو من قريب ولو بكلمة طيبة وفقني الله و إياكم.

لعرباوي بلال

إهداء

بسم الله و السلام و السلام على رسول الله
أولا وقبل كل شيء ابدأ كلامي بالترحم على الوالد
وأتمنى أن نلتقي في جنات الخلد

إلى حكمتيوعلمي
إلى ادبي و حلبي
إلى ينبوع الصبر و التفاؤل و الأمل
إلى من أفنت عمرها في رعايتي
إلى أمي الغالية هذا الإهداء البسيط
فمهما قمت من أجلك لن يتعدى ربع ما قدمتي
أنتي من اجلي

إلى إخوتي إلى أصدقائي إلى زملائي
إلى كل شخص سهر على تعليمي

لعرباوي بلال

فهرس المحتويات

الصفحة

المحتوى

شكر وعرهان

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة عامة

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

04	1- الخلفية النظرية والدراسات السابقة.....
04	1-1 القدرة الاسترجاعية:.....
04	1-1-1 تمهيد:.....
04	1-1-2 تعريف الاسترجاع:.....
04	1-1-3 أنواع الاسترجاع:.....
05	1-1-4 المراحل الآلية للاسترجاع:.....
05	1-1-5 وسائل الاستشفاء:.....
07	1-1-6 الفوائد العامة لعمليات الاستشفاء(الاسترجاع):.....
07	1-1-7 خطوات يجب مراعاتها للاسترجاع ما بين الوحدات التدريبية:.....
07	1-1-8 أهمية الاسترجاع:.....
08	2-1 المرحلة العمرية (15-18) سنة:.....
08	2-1-1 خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة:.....
10	2-2-1 احتياجات الطفل خلال مرحلة (15-18) سنة:.....
12	3-2-1 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:.....
12	3-1 كرة القدم:.....
12	3-1-1 تعريف كرة القدم:.....
12	3-1-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:.....
13	3-3-1 كرة القدم في الجزائر:.....
14	4-3-1 الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique).....
14	4-3-1 صفات لاعب كرة القدم:.....
15	5-3-1 أهداف كرة القدم:.....

17	4-1 التدريب الرياضي:.....
17	1-4-1 تمهيد:
17	2-4-1 مفهوم التدريب الرياضي:.....
17	3-4-1 مجالات التدريب الرياضي:.....
19	4-4-1 واجبات التدريب الرياضي:.....
19	5-4-1 خصائص التدريب الرياضي:.....
20	6-4-1 إستراتيجية التدريب الرياضي:.....
20	7-4-1 مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:.....
20	8-4-1 الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:.....
21	9-4-1 الطرق التدريبية:.....
21	1-9-4-1 مفهوم طرق التدريب:.....
21	2-9-4-1 اشتراطات الطرق التدريبية:.....
21	3-9-4-1 أنواع طرق التدريب:.....
21	1-3-9-4-1 طريقة التدريب المستمر:.....
22	2-3-9-4-1 طريقة التدريب الفتري:.....
23	3-3-9-4-1 طريقة التدريب التكراري:.....
24	4-3-9-4-1 طريقة التدريب الدائري:.....
25	5-1 عناصر اللياقة البدنية:.....
26	1-5-1 القوة العضلية:.....
26	2-5-1 أهمية القوة العضلية:.....
26	3-5-1 تقسيمات القوة العضلية:.....
27	4-5-1 القوة القصوى أو العظمى:.....
27	5-5-1 القوة المميزة بالسرعة:.....
28	6-5-1 تحمل القوة العضلية:.....
29	7-5-1 أشكال القوة العضلية:.....
29	6-1 السرعة:.....
29	1-6-1 تعريف السرعة:.....
29	2-6-1 أهمية السرعة:.....
30	3-6-1 أنواع أو أشكال السرعة:.....

31: 3-6-1 تمارين تنمية السرعة
31: 7-1 الدراسات السابقة والمثابفة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

35: 1-2 الكلمات الدالة
36: 2-2 الإشكالية
36: 3-2 التساؤل العام
36: 3-2 التساؤلات الجزئية
37: 5-2 أهداف الدراسة
37: 6-2 أهمية الدراسة
37: 7-2 الفرضية العامة
37: 8-2 الفرضيات الجزئية

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

39: 1-3 تمهيد
39: 2-3 الدراسة الاستطلاعية
40: 3-3 منهج البحث
40: 4-3 مجتمع وعينة البحث
40: 5-3 متغيرات البحث
41: 6-3 مجالات البحث
41: 7-3 أدوات البحث
42: 8-3 صدق و ثبات الاختبارات
43: 9-3 مواصفات الاختبارات
45: 10-3 الوسائل الإحصائية
46: 11-3 معامل الارتباط البسيط بيرسون
47: 12-3 أنواع معامل الارتباط
47: 13-3 صعوبات البحث

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها

49: 4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات لعينة البحث
49: 1-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار روفيي
49: 2-4 عرض نتائج اختبارات اللياقة البدنية (القوة - السرعة)

49	3-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة:.....
49	4-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة:
49	5-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع والقوة:.....
51	6-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع والسرعة:.....
51	7-4 مناقشة الفرضيات:.....
51	1-7-4 الفرضية العامة:
51	2-7-4 الفرضية الأولى:.....
52	3-7-4 الفرضية الثانية:.....

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

54	1-5 الاستنتاجات:.....
54	2-5 التوصيات والاقتراحات:
55	خاتمة.....

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
40	جدول رقم (01): يبين النسبة المؤوية لعينة البحث من مجمع البحث
42	جدول رقم (02): يوضح معامل الثبات وصدق الاختبارات
43	جدول رقم (03) يوضح مستويات اختبار روفيي
45	جدول رقم (04) يوضح مؤشر السرعة
45	جدول رقم (05) يوضح مؤشر ومستويات اختبار سارجنت (لأمر الله الباسطي 2001)
47	جدول رقم (06): يمثل مؤشر مستوى معامل الارتباط(محمد أبو يوسف 1989، 62)
49	جدول رقم (07): يوضح نتائج اختبار الاسترجاع روفيي
49	جدول رقم (08): يوضح نتائج اختبار القوة
50	جدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار السرعة (30م)
50	جدول رقم (10) يوضح معامل الارتباط بين اختبار (الاسترجاع والقوة)
51	جدول رقم (11) يوضح معامل الارتباط بين اختبار (الاسترجاع والسرعة)

مقدمة علمة

مقدمة:

عرف الإنسان منذ القدم علومًا عديدة ومتنوعة، وعمل على تطويرها من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري، وفي عصرنا الحالي عرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها؛ الفيزياء، الطب، علم النفس، علم الاجتماع، علم الفلك، علوم التربية البدنية والرياضية... وغيرها. فالرياضة تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين، فبالنسبة للبعض تعني عملاً لمن يحترفها، وبالنسبة للبعض الآخر هي عمل محبب وتنافس طيب وهم الهواة، أما بالنسبة للباقيين فهي تعتبر وسيلة طيبة لقضاء الوقت. ومما لا شك فيه أنه لا يمكن فصل الرياضة عن الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للأفراد الممارسين لها؛ إذ أنها تعتبر قاعدة هامة وضرورية تتأسس عليها حياتهم، فإذا أحسن توجيهها فإنها تنعكس على المجتمع بأكمله، بالإضافة إلى فوائدها بدنياً ونفسياً وحركياً على ممارستها، فهي في ذات الوقت تنمي قيمهم نظراً للاحتكاك الدائم من خلالها بالقواعد والقوانين المنظمة لها. (حماد، 1996: 191).

كما أصبحت رياضة كرة القدم تحقق الإنجازات الرياضية المختلفة بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية، وما تتطلبه من تحضيرات بدنية ورسومات حطوية وما يستلزمها من تنفيذ من أجل تحقيق الإنجاز، وهذا كله تجسد في ضوء تطبيق نظام الاحتراف في كرة القدم، وهو الأمر الذي صاحبه نتائج رياضية إيجابية خاصة على الصعيد الدولي، وهو الأمر الذي عاد بالفائدة على النوادي الرياضية المحترفة وعلى لاعبيها، وكذا على الدول التي تنشط ضمنها تلك النوادي المحترفة، وذلك من خلال الفوائد المالية الضخمة والخيالية التي أصبحت تحصل عليها من خلال التنظيم والفوز بالمنافسات الرياضية المختلفة، إلا أن ذلك الأمر لم يأتي صدفة، وإنما كان نتيجة للعمل الكبير والتضحيات الكبيرة التي قدمها كل الفاعلين في مجال كرة القدم المحترفة من لاعبين ومدربين، وإدارة، وخبراء. وذلك من خلال توفير البرامج التدريبية المتعددة والمتكاملة والحديثة، والتي تعنى بكل الجوانب المهمة في حياة اللاعب المحترف، وهذا في سبيل تحقيق الإعداد الشامل والمتكامل له، حيث نجد من بين هذه البرامج التي ساهمت في وصول كرة القدم المحترفة إلى ما وصلت إليه في الآونة الأخيرة، الإعداد البدني؛ والذي هو كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (أبو العلا، شعلان، 1994: 367)،

ويعد المدرب صاحب الدور الفعال بتقنيته وتنظيمه لمختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، والمقصود بها ضرورة اختيار مدة المحل والشكر والقدرة الجيدة في الاسترجاع، ولقد رأى المختصون أن للاسترجاع الجيد دور إيجابي على الجانب البدني، كما يرون أن له أهمية في تطوير مختلف الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. (تركي حسن، دس: 228) وقد شملت دراستي على خمسة فصول حيث تناولت في الفصل الأول القدرة الاسترجاعية والفئة العمرية ثم تطرقت إلى كرة القدم واهم الطرق التدريبية وعنصري اللياقة البدنية المتمثلين في (القوة والسرعة)، حيث طرحت الإشكالية في الفصل

الثاني إضافة إلى أهداف وأهمية الدراسة ثم قدمت فرضيات البحث وفي الفصل الثالث قمت بالدراسة الاستطلاعية وحددت منهج الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية، وقمت بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في الفصل الرابع، وفي الفصل الخامس تم تقديم الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات وإعطاء خلاصة عامة حول موضوع الدراسة.



الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1-1 القدرة الاسترجاعية:

1-1-1 تمهيد:

أن طبيعة حياة الكائن الحي تتميز بمظهرين حيويين هما الحركة والسكون والذان يوضحان من خلاله النشاط الذي يقوم به الإنسان خلال حياته اليومية مثل العمل بغرض الكسب، أو عند ممارسة أي نشاط آخر من أنشطة الحياة، وفي المقابل نجد أن السكون والاسترخاء أو الراحة هو المطلوب الحيوي المقابل والموازي للتعب الناتج عن الحركة التي يحتاجها الجسم حتى يستطيع أن يستعيد حيويته ونشاطه للعمل والحركة مرة أخرى بنفس النشاط والقوة وعدم أخذ الإنسان بأخذ القسط الوافر من الراحة قد يسبب له مشاكل صحية في النهاية فإن إحساس الإنسان بالتعب ما هو المؤشر ينبه لضرورة الإنقاص أو التوقف عن الحركة والتوجه إلى الراحة وفي الواقع أن عملية الاسترجاع تلعب دوراً حيوياً خلال التركيب بل هي إحدى المكونات الأساسية له ويتم تنظيمها رياضياً بنوع التعب الذي يظهر على اللاعبين

1-1-2 تعريف الاسترجاع

- التعريف اللغوي:

هي الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني وحتى العودة إلى الحالة الطبيعية.

- التعريف الاصطلاحي:

هو تحسين، تجديد، تنشيط، تقوية، إعادة بناء، تعويض أداء للفترة الزمنية التي تلي الحمل حتى الوصول إلى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل، واستعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد. (حسين علي: 2006، 21)

• 1-1-3 أنواع الاسترجاع:

- الاسترجاع السريع:

إن العاملين الأساسيين اللذان يمكنان من استخلاص الارتباط الفيزيولوجي للتمارين هما عنصرا العمل والراحة. فتبدأ الظواهر البيوميكانيكية في مرحلة الراحة من التمارين المتواصلة وتأخذ الشدة والمدة لعين الاعتبار في المستوى التدريبي المطلوب وما يلاحظ في التمارين ذات الشدة المرتفعة أن نقل الأكسجين إلى الخلايا يصبح غير كاف، ويصل إلى الشدة القصوى في منتصف هذه التمارين، ويتم الأكسجين في كل التمرين، ويتم التعويض منذ البداية أثناء التمارين ذات الجهد الضعيف وعليه أن تعويض الدين الأكسجين مرتبط بمستوى الطلب المؤقت للتنوية والعضلة القلبية كما أن هناك فائض بالطاقة ينتج من القضاء على الحرارة المؤكسدة أثناء مرحلة التعويض. (الفتاح، أبو العلاء أحمد: 1994، 98)

- الاسترجاع البطيء:

أثناء القيام بجهد عضلي له شدة واستمرارية يمكن ملاحظة التدرج الجزئي للمدخرات الطاقوية وهذه الأخيرة أولوية أثناء التعويض لإعادة تحللها وبالتالي تحقيق لنا ظاهرتين:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- تسرب الطاقة المستهلكة.
- تركيب جزء من الطاقة حتى يسمح بتجاوز المستوى الابتدائي.
- يفضل مقاييس درجة النشاط التي تميزها استمرارية العمل وفترة الراحة تعالج بتقوية تركيب وإعادة تحديد المدخرات بمستوى عالي ويستمر ذلك بسهولة ودقة.
- من هذا فإن النتيجة المتحصل عليها في هذه الفترة ترتبط بتعويض نوعية الأساسيات أثناء التمرين وسرعة استجابة الجسم الرياضي.

• 1-1-4 المراحل الآلية للاسترجاع:

إن العودة إلى الاستهلاك العادي للأكسيجين يحتاج إلى 60 دقيقة أو أكثر بعد أداء تمرين مرتفع الشدة نسبيا حيث يتميز بثلاث مراحل:

- **المرحلة الأولى:** تمثل هذه المرحلة نصف المرحلة الكلية ومن تقارب 30 دقيقة حيث يتناقص فيها استهلاك الأكسيجين بسرعة أو في الواقع هي مجتمعة لإعادة توزيع واسترجاع الاحتياطات العضوية للأكسيجين (الميموغلوبين) خلال الدقائق الأولى للاسترجاع نلاحظ إعادة سريعة لتركيب الفوسفات الغني بالطاقة حيث توجد علاقة محدودة بين ATP و PC من جهة والعجز الأكسيجيني وتعويضه السريع للدين الأكسيجين من جهة أخرى.
- **المرحلة الثانية:** يتم فيها تعويض بطيء جدا معقد في نصف المرحلة التي تلي التمرين بشدة قصوى وتقارب هذه المرحلة 15 دقيقة بحيث الجزء الكبير من الطاقة الأضية المنتجة يتحول إلى حرارة مع ارتفاع درجة حرارة الجلد وهذا بدوره ساعد على ارتفاع مستوى الألبض، كما يزداد الطلب على الأكسيجين للعضلات خلال تمرين بتعدي الإمكانيات المألوفة بتطلب حدوث تفاعل آخر يتم من خلاله هدم الغليكوجين وتحويله إلى حمض اللبن من أجل الحفاظ على الألبض، كما أن التمارين ذات الشدة القصوى تنتسغرق عدة دقائق وبذلك كمية الغليكوجين الأساسية تستهلك كليا خلال الاسترجاع وجزء من حمض اللبن يتحول إلى غليكوجين وهذه العملية ضرورية لإنتاج الطاقة، ويدوم استهلاك الأكسيجين خلال مرحلة الاسترجاع بعد التمارين ذات الشدة القصوى 5 دقائق تقريبا في أغلب الحالات ويرتفع استهلاك الأكسيجين 40 لتر تقريبا خلال 60 دقيقة الموالية لراحة الرياض.
- **المرحلة الثالثة:** تدوم هذه المرحلة عدة ساعات على الأقل، الأكسيجين المستهلك خلال المرحلة ما فوق البطيئة سيكون حقا تحفيز للدورات. (خليفة فيلاي: 1997، 40).

• 1-1-5 وسائل الاستشفاء:

يهدف الاستشفاء إلى إعادة للاعب لحالته الطبيعية أو بالقرب منها في أقل فترة زمنية الطبيعية ويمكن تقسيم

وسائل التي:

- الوسائل التدريبية.
- الوسائل الطبية البيولوجية.
- الوسائل النفسية.

● الوسائل التدريبية:

يقصد بالوسائل التدريبية للاستشفاء جميع الإجراءات التي تعتمدها (المدرّب قبل وخلال وبعد التدريب) والتي تتلخص في كيفية التنسيق بين حمل التدريب يختلف درجاته واتجاهاته وأنواعه وتأثيراته المختلفة ونوعية التعب الناتج عنه، وبين الراحة أي بمعنى الفترة الزمنية اللازمة لحدوث عملية التكيف المطلوب والاستشفاء من آثار التدريب مع مراعاة نوع الراحة المستعملة وطول فترتها داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية والدورات التدريبية المختلفة. كذلك تقنين حمل التدريب وفق القدرات ومستوى الرياض والفروق الفردية بين الرياضيين لذا يجب العمل على التكيف المناسب لأهداف التدريب وسرعة الاستشفاء من آثار التعب. (الفتاح أحمد: 1998، 133).

● الوسائل النفسية:

ومن بين وسائل الاسترجاع النفسي النوم والإيجاء الذاتي من أجل خفض التوتر العصبي والنفسي والسرعة في تعويض الطاقة المستهلكة وإعداد الرياضي لأداء أعمال التدريب والمنافسة وبرامج إعادة الاستشفاء (الاسترجاع) بفعالية وتعبئة جهود الرياضي للوصول إلى الحد الأقصى لإمكاناته الفردية. (نفس المرجع).

● الوسائل الطبية البيولوجية:

تهدف إلى زيادة مقاومة الجسم للاحتمال البدنية وسرعة التخلص من التعب العام والموضعي واستعادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة عمليات الاسترجاع ورفع الكفاءة البدنية والقدرة على مواجهة الضغوط العامة والخاصة. (الفتاح أحمد: 1998، 137)

ومن بين الوسائل الاستشفائية في المجال الرياضي نذكر ما يلي:

- التدليك الرياضي.
- التغذية.
- الساونا.
- الحمام الدافئ.
- الأعشاب الطبية.
- استنشاق الأكسجين.
- المستحضرات الطبية.
- الأشعة الحمراء.
- تناول السكريات.
- الأشعة فوق البنفسجية.

• 1-1-6 الفوائد العامة لعمليات الاستشفاء (الاسترجاع):

- تساعد على تحسين استجابة الجسم للمثيرات التدريبية.
- تقليل من ظاهرة تكرار الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي أو تلك الناجمة عن الأعمال التدريبية المختلفة.
- الإسراع بعملية إعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة سواء كان ذلك من خلال برامج استرخاء بدنية أو برامج استرخاء عقلية مما يساعد في تقصير الفترات الزمنية المخصصة للراحة.
- التدليك الجيد يساعد عن الشفاء من الكثير من الأمراض الجسمية أو النفسية كالقلق والصداع كما يمكن للتدليك السببي إحداث أضرار في الأعضاء أو التهابات في الخلايا. (شعلال إبراهيم: 1994، 78).

• 1-1-7 خطوات يجب مراعاتها للاسترجاع ما بين الوحدات التدريبية:

- تناول اللاعب كمية كبيرة من السوائل وبصفة خاصة المياه عقب التدريب مباشرة، أما يفضل أيضا شرب المياه بين الوحدة التدريبية والوحدة التي تليها لكن بنسب قليلة.
- إن الاستحمام بعد التدريب أو المنافسة يستحسن أن تكون المياه ساخنة في الأول ثم فاترة قم بادرة في الختام.
- يستحسن تناول وجبة العشاء بعد ساعة من الانتهاء من الحصة التدريبية، بحيث تكون وجبة متكاملة تحتوي على الكربوهيدرات لأنها تحتاج إلى كمية قليلة من الأكسجين لهضمها وسرعة تحويلها إلى جلوكوز لتزود الجسم بالطاقة.
- أخذ قسط وافر من النوم ليلا لا يقل عن 7 أو 8 ساعات.
- التدليك حيث ينصح بأخذ حصص تدليك بين 30 إلى 40 دقيقة بعد التدريب ثلاث مرات أسبوعيا إما قبل المباريات فيمك تمديد حصص التدليك من 6 إلى 10 دقائق إضافية.
- اهتمام المدرب خلال التدريبات الصباحية بإعطاء فترة إحماء أطول من فترة الإحماء الخاصة بالوحدة التدريبية المسائية ويكون الفرق بين 5 و 10 دقائق حسب الظروف.

• 1-1-8 أهمية الاسترجاع:

- أصبحت مشكلة الاسترجاع في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب ذاته الذي يعد الوسيلة الأساسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الرفع من مستوى الأداء الرياضي، حيث لا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتمادا على حجم وشدة الحمل التدريبي فقط وغالبا ما يسبب ذلك في وصول الرياضي إلى مرحلة إجهاد الجهاز الحركي (العصبي، العضلي، العظمي).
- ويحدث هذا عادة في حالة عدم تنظيم عمليات التدريب وفقا للأسس العلمية ومدى ملائمتها للفئات العمرية، والخصائص الفردية للرياضي. (أحمد نصر الدين: 1993، 122)

• 1-2 المرحلة العمرية (15-18) سنة:

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

تعريف المرحلة العمرية (15-18) سنة

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا.

وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب

من النضج. (سعيدية محمد: 1980، 25)

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في

بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها . (فؤاد البهي السيد: 1999، 257)

ويرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة

اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ". (مخائيل ابراهيم: 1999، 91)

وحسب اليزابيث هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص

الكفاءة ونقص إشباع الحاجات وفشل العلاقات مع الجنس الآخر). (حامد عبد السلام: 1995، 20)

• 1-2-1 خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة:

- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض لمراقبين

(1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على

الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى

الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما

يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

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

إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من

حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها.(فرج حسين بيومي: 1986، 71)

فالدكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو

مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في

أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديد

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

- الخصائص الحركية والجسميّة:

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

- الخصائص الاجتماعية:

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه واثّر على المجتمع الكائن به. (مصطفى فهمي: 1974، 233)

- الخصائص الانفعاليّة:

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

نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يشور لأتفه الأسباب.

تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع

المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا:

الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح بنجده يقوم بحركات بهلوانية.

يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه

إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه

في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة. (مصطفى فهمي: 1974، 190)

- 1-2-2 احتياجات الطفل خلال مرحلة (15-18) سنة

- الاحتياجات المعرفية:

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

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزداد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسنين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية. (قاسم حسن حسين: 1998، 19)

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن تتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فإن ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة. (مصطفى فهمي: 1974، 233)

- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (15-18) سنة وتأثيرها على تطور الحركة. (قاسم حسن حسين: 1974، 19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات (حنفي محمود: 1997، 98)

- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، ولنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس. وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطورها. (جوليا بانتوني: 1991، 114)

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

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

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (أحمد سليمان روي: 1996، 54)

- الاحتياجات الاجتماعية:

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية"

النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" وكما أن البحث الانثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة (ليمرييالا كيران: 1993، 09)، وهنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

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

• 1-2-3 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

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

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

إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا التقليل من الأوامر والنواهي.

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف زيات: 1996، 15)

• 1-3 كرة القدم:

• 1-3-1 تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي: هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (رقيب) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (جميل: 1986، 5)

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

• 1-3-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

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

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

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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 الديمقراطي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق ديمقراطي كانت رمية التماس بكلي البلدين .

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

• 1-3-3 كرة القدم في الجزائر:

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغن حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كرمو.

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان "محمد 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.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

● 1-3-4 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 ، 70)

● الإعداد البدني العام:

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

● الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات 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، 63)

● 1-3-4 صفات لاعب كرة القدم:

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

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

• الصفات البدنية:

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

• الصفات الفزيولوجية:

تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطوية والفزيولوجية وكذلك النفسية الاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطوية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً 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 لكرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن وصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق صفات الحسية ولكي تحسن كفاءتها.

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

• 1-3-5 أهداف كرة القدم:

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

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف 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 والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب. (مناهج التربية البدنية: 1984، 29).

• 1-4-1 التدريب الرياضي:

• 1-4-1-1 تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي والتدريب الرياضي وبعدها الإستراتيجية التدريسية والفورمة الرياضية.

أما الطرق التدريسية فستتطرق إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريسية ثم أنواع الطرق التدريسية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع . (بسطويسي احمد: 1999، 24)

• 1-4-2 مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.

ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى يرى ما يفيد 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد : 2002، 13)

• 1-4-3 مجالات التدريب الرياضي:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي، وعلى ذلك تشتمل تلك المجالات على ما يلي:

• مجال الرياضة المدرسية:

يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة. (بسطويسي احمد: 1999، 25)

● مجال الرياضة الجماهيرية:

الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المناسبة، بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري، بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.

● مجال الرياضة العلاجية:

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية؛ حيث أنشئ العديد من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالاتهم الصحية؛ كمرضى القلب والدورة الدموية، وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدتها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

● مجال رياضة المعاقين:

يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفية مع بيئته، كما أن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاوها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على مايلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشء بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها.

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفًا جديدًا ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل. (بسطويسي احمد: مرجع سابق، 28)

● مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه.

• 1-4-4 واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

- الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.
- الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية.

- الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (بسطويسي احمد: مرجع سابق، 28)

• 1-4-5 خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:
- تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.
- تأثير شخصية وقيم المدرب:
- إن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.
- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:
- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.
- تكامل عملياته:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية، مهارية، خطية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) كلا متكاملًا متجانسًا يهدف لوصول اللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.
- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة:
- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.
- تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:
- التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.
- اتساع دائرة الفردية:
- عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.
- عدم إهمال دور الخبرة:
- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معًا لتحقيق أهدافه. (مفتي إبراهيم حماد: 1991، 23)

● 1-4-6 إستراتيجية التدريب الرياضي:

تمثل إستراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

● 1-4-7 مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية، حيث أن معظم هذه الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع لعلوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج وتترابط ويكمل بعضها البعض في نظريات العمليات التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري.

● 1-4-8 الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفتان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز.

- وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- ويعرفها ما تفييف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا و نفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

● 1-4-9 الطرق التدريبية:

1-9-4-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة

في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (مفتي إبراهيم حماد: 1991، 23)

● 1-4-9-2 اشتراطات الطرق التدريبية:

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا.
- تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي. محمد لطفي السيد: (مرجع سابق، 322)

● 1-4-9-3 أنواع طرق التدريب:

- 1-4-9-3-1 طريقة التدريب المستمر:

مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا. (مفتي إبراهيم حماد: 1991، 23)

أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي

خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عادل ع البصير علي: 1999، 157)

أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: (محمد لطفي السيد: مرجع سابق، 324)

- التدريب المستمر منخفض الشدة.

- التدريب المستمر مرتفع الشدة.

- التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .

- تدريب السرعات المتنوعة.

- تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي: (مفتي إبراهيم حماد: 1991، 23)

- ثبات شدة الأداء.

- تبادل تغيير شدة الأداء.

- طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك

● 1-4-9-3-2 طريقة التدريب الفتري:

- مفهومها :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل.

- أقسامها:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام، وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

- التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية، حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين الأكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع الجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة، وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة، حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البيئية، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

● 1-4-3-3 طريقة التدريب التكراري:

- تتميز هذه الطريقة بزيادة الشدة عن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفكري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار. (عادل ع البصير علي: 1999، 157)

● أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية - القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة، وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (محمد عوض البسيوني: 2000، 24-25)

● خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في الأداء والراحة وتختلف

عنه في:

- طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

- فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (محمد لطفي السيد: مرجع سابق، 331)

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الأكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. (مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، 216)

● 1-4-3-4 طريقة التدريب الدائري:

● مفهومها:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: مستمر، فترتي، تكراري ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

● مميزات التدريب الدائري:

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

- توفير الجهد والوقت.
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- تطوير القدرات البدنية فرديا. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: مرجع سابق، 335)
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- التقويم الذاتي للاعبين.
- استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتوفرة.
- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

● طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمرينا أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي: (عادل ع البصير علي، مرجع سابق، 165)

- أن لا تقل الدائرة عن أربع تمرينات.
- اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيبة الدائرة أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.

يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد:

مرجع سابق، 339)

• 1-5 عناصر اللياقة البدنية:

يقسمها لارسون ويوكيم إلى عشرة عناصر كما يلي:

- مقاومة المرض.
- المرونة.
- الجلد الدوري التنفسي.
- الرشاقة.
- التوازن.
- القدرة.
- السرعة.
- التوافق.
- الدقة.
- القوة العضلية والجلد العضلي.

ويقسمها فليشمانا إلى أربع مكونات كما يلي:

- العضلية.
- المرونة والسرعة.
- التوازن.
- التوافق.

وتقسم من حيث كفاءة الأداء الحركي على النحو التالي:

- الرشاقة. Agility

- السرعة. Speed

- التوازن. Balance

- التوافق. Coordination

- سرعة رد الفعل. Reaction Time

وبعد التحليل الدقيق لاختلاف الآراء حول هذه القضية توصل إلى شبه اتفاق بين كلا من لارسون 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 كالتالي:

- القوة العضلية. Strength

- التحمل. Endurance

- السرعة. Speed

- المرونة. Flexibility

- الرشاقة. Agility

- التوازن. Balance

وقد تناولنا في موضوع دراستنا عنصري اللياقة البدنية التاليين:

- القوة

- السرعة.

• 1-5-1 القوة العضلية:

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

• 1-5-2 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.

ويشير ماتيزور 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.

• 1-5-3 تقسيمات القوة العضلية:

يقسمها فليشمانا (1964) إلى:

• قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic stretch

• قوة ثابتة (إستاتيكية) Static strength

• قوة متفجرة (إنطلاقية) Explosive strength

ويقسمها جاكسون (1971) إلى:

• قوة عظمى Maximum strength

• قوة متفجرة Explosive strength

• قوة ثابتة (إستاتيكية) Static strength

• قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic strength

• 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:

- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل القوة. (ريسان، 1995، 591).
- **1-5-4 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 الدينامومترية 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).

● خصائص القوة القصوى:

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

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1:15 ثانية.

● 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 العظمى.
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 ترمينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل.
لا يبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من ترمينات تحمل القوة. (أبو زيد، 2005، 296).

● 1-5-5 القوة المميزة بالسرعة:

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

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعه، وهناك تكون مقدار القوة أقل من القصوى وأيضاً مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جداً حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة، ومن أمثلها الجري السريع. (شحاته 2003، 20).

● خصائص القوة المميزة بالسرعة:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جداً من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.
- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

● كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة:

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

● 1-5-6 تحمل القوة العضلية:

ويعرفها محمد إبراهيم شحاته بأنها "هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة". وتعرف أيضاً 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 الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء (النسي) فيه وبعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية" وهي "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة. (حسين، 1998، 20).

● خصائص تحمل القوة العضلية:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقبل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسعة.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.
- الانقباض العضلي يكون مستمر وزمن يتراوح ما بين (45) ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

• 1-5-7 أشكال القوة العضلية:

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

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

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

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

- 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)

• 1-6 السرعة:

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

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

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

• 1-6-1 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).

• 1-6-2 أهمية السرعة:

مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

وتعتبر السرعة أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

• 1-6-3 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 نسبياً 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 أيضاً 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).

السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها :

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

العضلات على الارتخاء

- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة

وانطلاقاً من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية لتنمية سرعة اللاعب آداً "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 لراحة 4 دقائق بعد كل مرة لجري مسافة 20متر وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة لجري مسافة 10و20متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى ويشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإرادية قدر ما يمكن ولضمان ذلك يفصل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق احد اللاعبين فيما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف زميله بان يلحق به ، وفيما يخص توزيع المهام التدريبي فينبغي أن تكون السرعة في اليوم الأول والثاني بعد الاستراحة على أن

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول من 30 الى 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 و تمارين جري سرعات متغيرة لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علما بان مركز ثقل جسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبيا وفي حالات معينة قد يكون ضروريا أن يعدد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة اللاعب من خلال تحسين تكنيك الجري إلى أن يكون مشابها تماما لتكنيك جري العداء في ألعاب القوى وهذا ابتداء من 23-24 سنة لعمر اللاعب فصاعدا يكون الهدف من تدريبيه على السرعة في مثل هذه الأعمار هو الحفاظ على مستوى السرعة (مجلة كركوك لدراسات الإنسانية 2012، 4)

التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة :

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

1-6-3 تمارين تنمية السرعة:

- جري تسارع لمسافة 20-100 م
- الجري السريع لمسافة أقصاها 20متر بعد البدء الطائر
- الجري مع تغيير الاتجاه والسرعة (محمد حسن، 1997 ، 36)

● 1-7 الدراسات السابقة والمشابهة:

● الدراسة الأولى:

دراسة محمد علي محمود 2003 تحت عنوان تأثير البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفزيولوجية والبدنية والمهارية للاعب كرة القدم.

● هدف الدراسة:

وضع برنامج تدريبي مقترح خلال فترة الإعداد والتأثير على بعض المتغيرات الفزيولوجية وعلى بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

● العينة:

اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم من الشباب تحت 20 سنة والذي بلغ عددهم 40 لاعب موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

• الإجراءات:

طبق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي، استخدم فيها الباحث تمرينات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، التحمل الخاص، الإطالة، بالإضافة إلى تمرينات القفز والوثب.

• أهم النتائج:

أدى البرنامج التدريبي المتبع إلى تحسين بعض القدرات الفسيولوجية معنوية في الاختبارات البدنية وبعض المهارات المختارة لدى لاعبي كرة القدم للعيينة التجريبية، حيث يوصى الباحث بإعداد اللاعبين بطريقة تدريبية مقننة من حيث المتغيرات الفسيولوجية.

2. الدراسة الثانية:

دراسة حسن محمود عبد الفتاح 2004 بعنوان تأثير بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

• هدف الدراسة:

التعرف على البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية لدى لاعبين كرة القدم للناشئين.

العيينة: اشتملت عينة الدراسة 30 لاعبا من الناشئين المتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى للدوري المصري تم اختيارهم بطريقة مقصودة تتراوح أعمارهم بين 16 و 18 سنة موزعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تحتوي كل مجموعة على 15 لاعب.

• الإجراءات:

استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي حيث تمثلت الاختبارات البدنية في القوة العضلية، السرعة، التحمل.

وتمثلت الاختبارات الفسيولوجية في Vo 2 MAX والقدرة الاسترجاعية.

• أهم النتائج:

البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (أقصى استملاك كالأوكسجين للكفاءة البدنية والقدرة الاسترجاعية للبعض) لصالح العينة التجريبية، حيث يوصى الباحث بالاهتمام بالصفات الخاصة بالمرحلة العمرية المناسبة.

3. الدراسة الثالثة:

علام حمزة العنوان: فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة 2007 وكانت

فرضية البحث كالتالي:

للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وقصد تحقيق الفرضية استعمل الباحث 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية باتنة الناشطة في مختلف مستوياتها.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية استخدام الباحث الاستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث، فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر ويقصد تشخيصها واكتشاف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

• أهداف الدراسة:

معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

• الدراسة الرابعة:

دراسة كوتشوك سيد أحمد 2012 بجامعة مستغانم بعنوان: تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال لتنمية القدرة العضلية وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري الناشئ كرة القدم.

• هدف الدراسة:

التعرف على أثر البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال لتنمية القوة العضلية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (بعض القدرات الهوائية واللاهوائية Vo MAX، نبضات القلب، القدرة الاسترجاعية).

العينة: اشتملت العينة على 36 لاعبا لكرة القدم متمثلة في فريقان نشطان في البطولة الوطنية للقسم الأول والمسجلون في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة تحتوي كل مجموعة على 18 لاعب.

• الإجراءات:

استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي حيث تمثلت الاختبارات البدنية في القوة العضلية- اختبار البطن - اختبار الوثب العمودي.

وتمثلت الاختبارات الفسيولوجية في اختبار بريكسي، Vo2 MAX - السرعة الهوائية، القدرة الاسترجاعية-

النبض.

• أهم النتائج:

البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 18

سنة حيث قام الباحث بإجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الأثقال لمختلف التخصصات الرياضية الأخرى.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

• 1-2 الكلمات الدالة:

• القوة العضلية:

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

• التعريف الإجرائي: هي قدرة الجسم على تحمل ومقاومة جسم خارجي يؤثر عليه.

• 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).

• التعريف الإجرائي: هي أداء حركات متتالية ومتماثلة خلال أقصر مدة زمنية ممكنة.

• تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي: هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى

عندهم (رقيب) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (جميل: 1986، 5)

- تعريف اصطلاحي: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق

أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس

للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (السلمان: ، 1998، 9)

-المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية

وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد. (سعيدية محمد: 1980، 25)

• مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى

مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجهازه

للأداء. (جدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: 2002، 13)

• تعريف القدرة الاستراتيجية:

• التعريف الاصطلاحي:

هو تحسين، تجديد، تنشيط، تقوية، إعادة بناء، تعويض أداء للفترة الزمنية التي تلي الحمل حتى الوصول إلى المستوى الذي

كان عليه الفرد قبل أداء الحمل، واستعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد. (حسين علي، 2006، 21)

• التعريف الإجرائي: هي قدرة الجسم وسرعته في العودة إلى حالته الطبيعية بعد قيامه بجهد بدني.

• 2-2 الإشكالية:

يعتبر الجانب البدني الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية، تطوير الصفات البدنية المهارية والحركية والقدرات الاسترجاعية. (محمد حسن علاوي، 1994، 20)

ومن هذا المنطق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ومعرفة الجرعات (الشدة، الحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التدريب البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي للاعب مع تحسين قدرة اللاعب الاسترجاعية.

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعب 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 وصلها 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.

وأصبحت مشكلة الاسترجاع في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب ذاته الذي يعد الوسيلة الأساسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الرفع من مستوى الأداء الرياضي، حيث لا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتمادا على حجم وشدة الحمل التدريبي فقط وغالبا ما يسبب ذلك في وصول الرياضي إلى مرحلة إجهاد الجهاز الحركي (العصبي، العضلي، العظمي).

ويحدث هذا عادة في حالة عدم تنظيم عمليات التدريب وفقا للأسس العلمية ومدى ملائمتها للفئات العمرية، والخصائص الفردية للرياضي. (أحمد نصر الدين، 1993، 122)

2-3 التساؤل العام:

- هل للقدرة الاسترجاعية علاقة ببعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والسرعة)؟

2-3 التساؤلات الجزئية:

- هل للقدرة الاسترجاعية علاقة بعنصر القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟
- هل للقدرة الاسترجاعية علاقة بعنصر السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

● 2-5 أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى القدرة الاسترجاعية لدى اللاعبين
- معرفة مستوى القدرة العضلية لدى اللاعبين
- معرفة مستوى السرعة لدي اللاعبين
- معرفة العلاقة الموجودة بين القدرة الاسترجاعية وعنصري اللياقة البدنية (القوة و السرعة)

● 2-6 أهمية الدراسة:

الغرض من هذه الدراسة العلمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية في إعداد البحوث العلمية، وجمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة.

وكذا الخروج من هذه الدراسة باقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة باعتبارها موضوع بحثنا.

● 2-7 الفرضية العامة:

- للقدرة الاسترجاعية علاقة ببعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والسرعة).

● 2-8 الفرضيات الجزئية:

- للقدرة الاسترجاعية علاقة بعنصر القوة.
- للقدرة الاسترجاعية علاقة بعنصر السرعة.



الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

3-1 تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على فصلين:

الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وطريقة اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذا إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

3-2 الدراسة الاستطلاعية:

- تعتبر التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك على حل يمكن الأخذ بنتائجها، (بسطويسي احمد، 1987، ص95)
- لذلك قام الطالب بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من 12 لاعب من أواسط امال شيبية بني عزيز وتم القيام بها يوم 15 جانفي 2018 وأعيدت يوم 05 فيفري 2018 في نفس التوقيت ونفس الملعب. وكان الهدف من التجربة هو:
- مدى صدق وثبات الاختبارات الموضوعية في الدراسة.
- التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة.
- التأكد من من ملائمة أوقات إجراء الاختبارات ومدى إمكانية تنفيذها.
- اختبار صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث وكفايتها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

• 3-3 منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد في اختيار المنهج المناسب للبحث بالأساس على طبيعة المشكلة، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه (محمد ازهر، 1989). وفي بحثنا هذا استوجبت المشكلة إتباع المنهج الوصفي.

• 4-3 مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في أواسط بطولة ولائي سطيف لأقل من 19 سنة للموسم الرياضي 2018/2017 وقد شملت عينة البحث 23 لاعب من فريق أمال شبيبة بني عزيز أواسط.

جدول رقم (01): يبين النسبة المئوية لعينة البحث من مجتمع البحث.

النسبة المئوية	العدد	مجتمع البحث
%100	240	المجتمع الأصلي
%9.60	23	عينة البحث

• 5-3 متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرات أحدهما مستقل والآخر تابع.

- المتغير المستقل: وهو المتغير الذي يفترض أن يكون السبب الوحيد لهذه النتيجة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على المتغير الآخر، والمتغير المستقل في بحثي هذا هو القدرة الاسترجاعية.

- المتغير التابع: حيث يؤثر فيه المتغير المستقل حيث تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثنا تغيرات على المتغير المستقل تظهر على المتغير التابع، والمتغير التابع في بحثي هذا هو عنصري اللياقة البدنية (القوة، السرعة).

- المتغيرات المشوشة: إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، حيث يصعب على الطالب الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج داون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة (محمد حسن علاوي، 1987، 27).

وعلى أساس هذه الاعتبارات تم القيام بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها وقد كانت كالتالي:

- إبعاد اللاعبين المصابين.

- تحديد خصائص كل لاعب (السن، الوزن، الطول، البنية الجسمية).

كما تم القيام باختبار روفي لقياس القدرة الاسترجاعية واختبار القوة والسرعة على العينة.

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

ومما تم ذكره سابقا يمكن القول أن أهداف التجربة الاستطلاعية تحققت انطلاقا من الخطوات الأولية للبحث في تحديد الاختبار ثم ضبط المتغيرات التي تؤثر على البحث وهذا الخدمة التجربة الرئيسية.

● 3-6 مجالات البحث::

- المجال: تتكون عينة البحث من 23 لاعب من فريق أمال شبيبة بني عزيز من جنس واحد وأعمارهم أقل من 19 سنة.

- المجال المكاني: تم تطبيق الاختبارات على العينة في الملعب البلدي لبلدية بني عزيز.

● 3-7 أدوات البحث:

- المراجع والمصادر.

- الاختبارات والقياسات.

- الطرق والأساليب الإحصائية.

جدول رقم (02): يوضح معامل الثبات وصدق الاختبارات

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق للاختبار	درجة الحرية	معامل اختبار بيرسون
الاسترجاع روفبي	12	11	0.97	0.98	0.05	0.53
السرعة: جري 30 متر			0.86	0.93		
التحمل: جري 504 متر			0.98	0.99		
القوة: الوثب العمودي من الثبات			0.91	0.95		
المرونة: ثني الجذع من الوقوف			0.84	0.91		
الرشاقة			0.81	0.90		

ثبات الإختبار:

يقصد بثبات الإختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ 1993).

ويعد أسلوب الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبق وتم الاختبار فيها. وهذا ما قمنا به في بحثنا، حيث طبقنا الاختبارات على 12 لاعب من فريق شباب واريان، ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط بيرسون على النتائج المتحصل عليها، تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 11 ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية 0.53 مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، كما هو موضح في الشكل رقم (01).

صدق الاختبار:

الغرض التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم (01) عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة الحرية

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

11، تبين أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.53)، وكانت ادنى قيمة (0.99) وذلك يكشف عن صدق الاختبارات.

● 3-8 مواصفات الاختبارات

- اختبار روفبي لقياس القدرة الاسترجاعية: هذا الاختبار يعتمد على تغير نبضات القلب بعد مجموعة من المراحل تكمن في ثني رجلي اللاعب، حيث يتوجب ترتيب اللاعبين حسب، قدرات الاسترجاع.

- الأدوات:

- كرسي.

- جهاز إيقاع (المترونوم).

- ميقاتي.

● مواصفات الأداء: قبل بدأ الاختبار نقيس نبض القلب لكل لاعب في وضعية الجلوس (Po)، ثم يقوم المختبر بالوقوف والرجلين متباعدتين قليلا حسب إشارة الفاحص ويقوم جهاز المترونوم بـ 30 ثانية في زمن يقدر بـ 45 ثانية، بحيث عضلات المؤخرة تلمس عقب الرجل مع العلم أن المترونوم يضبط على إيقاع 80 ضربة في الدقيقة

● ثم نقوم بقياس النبض بعد التوقف مباشرة من الاختبار (p1) في وضعية الجلوس بعدها نقيس النبض بعد دقيقة من التوقف من الاختبار (p2).

تصنيف المجموعات حسب مؤشر روفبي

جدول رقم (03) يوضح مستويات اختبار روفبي

الملاحظة	العلامة	المجموعات
ممتاز	اقل من 0	الاولى
جيد جدا	5-0	الثانية
جيد	10-5	الثالثة
متوسط	15-10	الرابعة
ضعيف	اكثر من 15	الخامسة

● اختبار السرعة: لقياس السرعة القصوى لمسافة 30 متر

● الأدوات:

● ارض مستوية لكي لا نعرض لاعبين للانزلاق، أقمار توضح عند الانطلاق وعند الخروج، صفارة، ميقاتية.

- مواصفات الأداء:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة.

– توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.
- إذا أخطأ المختبر يوقف ويعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية.
- يجب عدم الخروج من رواق الجري.
- يسجل للمختبر الزمن الأحسن الذي يقطعه في محاولتين.

● مؤشر الاستعداد :

جدول رقم (04) يوضح مؤشر السرعة

العلامة	اقل من 4 ثا	من 4 - 4.2 ثا	4.3-4.4 ثا	4.5-4.6 ثا	فوق 4.6 ثا
الملاحظة	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جدا

● اختبار القوة العضلية: اختبار سارجنت الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين

الادوات المستعملة: لوحة مدرجة بالسنتيمتر ملصقة بالحائط- قطعة طباشير- قطعة من القماش لمسح العلامة السابقة للمختبر الاول.

*مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب في استقامة مواجهها للوحة المدرجة الملصقة بالحائط بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالارض والذراعان ممدودتان عاليا لاقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة الطباشير مع ملاحظة عدم رفع العقبين حيث يستدير اللاعب الى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما ويقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في اعلى نقطة ممكنة و يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل و الى الخلف مع ثني الجذع للامام و ثني الركبتين الى الى وضع الزاوية القائمة .

المقياس:

جدول رقم (05) يوضح مؤشر ومستويات اختبار سارجنت (لأمر الله الباسطي 2001)

العلامة	الملاحظة
فوق 70 سم	جيد جدا
70-66 سم	جيد
65-61 سم	متوسط
60-55 سم	ضعيف
اقل من 55 سم	ضعيف جدا

● 3-9 الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا

عليها (قيس نايب، عبد الجبار، 1988، 15)

ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثي هذا

● المتوسط الحسابي:

وهو عبارة عن جمع حاصل مقربات القيم مقسوم على عددها ويرمز له بالرمز " $\bar{X} = \frac{\sum xi}{n}$ " (مقدم عبد الحفيظ، 1993، 69)

• الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس اكتشافت وأحسنها وأكثرها دقة وهو الأكثر استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي ويرمز له بالرمز "خ" ويعرف الانحراف المعياري ب: الجذر التربيعي للتباين بمعنى أنه مقياسي الانحرافات عن وسطها الحسابي (مقدم عبد الحفيظ، 1993، 69)

• القانون:
$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

• 10-3 معامل الارتباط البسيط بيرسون:

يستخدم لحساب قيمة معامل الارتباط عندما يكون متغيران مراد قياس الارتباط بينهما وهو يسمى بمقياس العلاقة درجات ومتغيرات مختلفة ويرمز له بالرمز (r) ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تحصر في المجال $[-1, +1]$ فإذا كان الارتباط سالب ل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينهما بدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين متغيرين وتظهر درجة العلاقة بين متغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغ معامل الارتباط +1 أو 1 فهذا يعني أن الارتباط تام.

إذا كان معامل الارتباط محصور بين 0.95 و 0.88 فهذا يعني وجود ارتباط عادل.

إذا كانت قيمة معامل الارتباط تساوي الصفر وهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة (محمد أبو يوسف).

• القانون:
$$r = \frac{N \sum (X \times Y) - (\sum X) \times (\sum Y)}{\sqrt{\frac{(N1-1)S^2_1 + (N2-1)S^2_2}{n1+n2-2} \times (\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2})}}$$

• 11-3 أنواع معامل الارتباط:

- جدول رقم (06): يمثل مؤشر مستوى معامل الارتباط (محمد أبو يوسف 1989، 62)

نوع الارتباط	قيمة معامل الارتباط
طردي تام	1+
طردي قوي	من 0.7 إلى أقل من 1+
طردي متوسط	من 0.4 إلى أقل من 0.7
طردي ضعيف	من 0 إلى أقل من 0.4
ارتباط منعدم	0
عكسي تام	-1
عكسي قوي	من 0.7 إلى أقل من -1
عكسي متوسط	من 0.4 إلى أقل من -0.7
عكسي ضعيف	من 0 إلى أقل من -0.4

12-3 صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث السابقة.
- غياب اللاعبين في بعض الحصص التدريبية.
- الإصابات في بعض الأحيان.

الفصل الرابع:

عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها

• 4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات لعينة البحث:

• 1-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار روفي:

جدول رقم (07): يوضح نتائج اختبار الاسترجاع روفي

اختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاسترجاع	23	22	7.9	1.13

لقد تبين على ضوء النتائج المبينة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة بلغ 7.9 بانحراف معياري قدرة ب 1.13 ودرجة حرية 22، وحسب مؤشر الاستعداد لقياس روفي لإبراهيم أحمد سلامة تبين أن قيمة المتوسط الحسابي تقع في المجموعة الثالثة من (5-10) وعليه فإن القدرة الاسترجاعية لدى هذه العينة جيدة وهذا راجع إلى استجابة أجهزة الجسم للطرق التدريبية الجيدة من قبل المدرب لتخصيصه جزء من الحصص التدريبية للقيام بتمارين الإطالة الاسترخاء والرجوع إلى الحالة الطبيعية، إضافة إلى حث اللاعب على ضرورة النوم الجيد والتغذية المتكاملة، بالإضافة إلى التدليك وأخذ حمام دافئ. كما جاء في دراسة علام حمزة العنوان: فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة 2007 .

• 2-4 عرض نتائج اختبارات اللياقة البدنية (القوة - السرعة):

• 3-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة:

جدول رقم (08): يوضح نتائج اختبار القوة

اختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القوة	23	22	65.34	2.79

يبين الجدول رقم (07) أن العينة لها متوسط حسابي قدره 65.34 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 2.79 عند

درجة حرية 22

إذن يمكن القول أن قيمة هذا الاختبار لهذه العينة والمتمثل في اختبار القوة (الوثب العمودي).

إن المتوسط الحسابي لهذه الفئة وقع في المجموعة الثالثة (61-65 سم) وعليه فإن قيمة الاختبار متوسط وذلك

لما طريقة التدريب المستمر لصفة القوة والذي ينمي القدرة العضلية ويطور صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين التي يجب التركيز عليها في لعبة كرة القدم كالوثب لضرب الكرة بالرأس وتطوير قدرة ارتقاء اللاعب لتحقيق أداء ومردود في جيد والوصول إلى نتائج جيدة في الموسم الرياضي وهذا ما يوافق دراسة كوتشوك سيد أحمد الذي تقول إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تنمية القدرة العضلية للاعبين كرة القدم.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها

• 4-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة:

جدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار السرعة (30م)

اختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السرعة	23	22	4.3	0.14

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في اختبار السرعة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة بلغ 4.3 بانحراف معياري قدره 0.140، ودرجة حرية 22 وحسب مؤشر الاستعداد لمقياس اختبار السرعة (30 متر) لأمر له البساطي تبين أن قيمة المتوسط الحسابي تقع في المجموعة الثالثة من (4.3-4.4) وعليه فإن مستوى السرعة لدى هذه الفئة متوسط.

ومنه نستنتج أن الإتقان الجيد للتدريب وإمكانيته في كيفية تطبيقه سواء من ناحية التخطيط أو التدريب الجيد حققت هدفا إيجابيا بتقدير متوسط في تحسين صفة السرعة لدى العينة، وهذا ما يؤثر إيجابيا على الأداء المهاري للعب كرة القدم وهذا ما توصل إليه محمد علي محمود 2003 في دراسة التي كانت كالتالي:

• 5-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع والقوة:

جدول رقم (10) يوضح معامل الارتباط بين اختبار (الاسترجاع والقوة)

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	T الجدولية	درجة الخطورة
الاسترجاع القوة	23	22	7.9	1.43	0.61	0.4	0.05
			65.34	2.79			

نستنتج من الجدول أعلاه أن هناك علاقة طردية موجبة متوسطة بين القدرة الاسترجاعية وصفة اللياقة البدنية المتمثلة في القوة حسب مؤشر محمد أبو يوسف بحيث أن معامل الارتباط تساوي 0.61 محصورة في المجال (0.4 إلى أقل من 0.7) وهي أكبر من (T) الجدولية التي قيمتها 0.4 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 22، ونفس هذا بوجود علاقة طردية موجبة بين الاسترجاع وصفة القوة، أي أنه كلما كان الاسترجاع جيد للاعبين زادت معه صفة القوة والعكس صحيح حيث يتوجب على كل مدرب الاهتمام بتنمية صفة القوة وتطويرها.

وعليه نستنتج أن القدرة الاسترجاعية لها دور فعال في تحسين صفة اللياقة البدنية المتمثلة في القوة وهذا ما يتوافق

مع دراسة كوتشوك سيد أحمد 2012.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها

• 6-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع والسرعة:

جدول رقم (11) يوضح معامل الارتباط بين اختبار (الاسترجاع والسرعة)

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	T الجدولية	درجة الخطورة
الاسترجاع السرعة	23	22	7.9	1.13	0.7	0.4	0.05
			4.3	0.14			

يبين الجدول أعلاه الذي يدرس معامل الارتباط بين الاسترجاع والسرعة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.7 و (T) الجدولية 0.4 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 22 ومنه معامل الارتباط أكبر من (T) الجدولية وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية قوية حسب مقياسي محمد أبو يوسف الذي يصنف معاملات الارتباط التي تتراوح قيمتها بين (0.7) و (1+) بأنها قوية، ونفسر ذلك من خلال نوع العلاقة بأن الاسترجاع يؤثر على السرعة وذلك بصورة إيجابية بحيث كلما زاد مستوى الاسترجاع للاعبين زادت معه الصفة البدنية المتمثلة في السرعة والعكس صحيح وهذه النتيجة جاءت في الاتجاه المتوقع لها فالنتائج السابقة تؤكد تحقيق المجموعتين معا تطوير هذه الصفة باعتبارها من الصفات البدنية التي يتم التركيز عليها في التدريب البدني وهذا ما توافق مع دراسة حسين عبد الفتاح. 2004

• 7-4 مناقشة الفرضيات:

بعد أن تم استخلاص الاستنتاجات من خلال تحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت

كالتالي:

1-7-4 الفرضية العامة:

- للقدرة الاسترجاعية علاقة ببعض عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة).
- لقد أظهرت النتائج الموجودة في الجدول رقم (06) الذي يوضح اختبار القدرة الاسترجاعية (اختبار روني) للاعب كرة القدم صنف أواسط أن العينة حققت متوسط حسابي جيد حسب سلم التصحيح لإبراهيم أحمد سلامة. نظرا لاستخدامها وسائل اختبارات لاسترجاع، كما أن عنصري اللياقة البدنية كانا مقبولين أي أن العلاقة طردية ارتباطية موجبة بين المتغيرين ومنه نستنتج أن الفرضية محققة وهذا راجع إلى استجابة أجهزة الجسم للطرق التدريبية الجيدة.

• 2-7-4 الفرضية الأولى:

للقدرة الاسترجاعية علاقة بصفة القوة من خلال تحليل نتائج القدرة الاسترجاعية وصفة القوة واستخراج معامل الارتباط والعلاقة بينهما تبين أن العلاقة ارتباطية طردية ومنه نستخلص أن الفرضية الأولى محققة وهذا راجع إلى التمارين الخاصة بالقوة وتنمية القدرة العضلية بالإضافة إلى القدرة الاسترجاعية للجسم.

• 3-7-4 الفرضية الثانية:

للقدرة الاسترجاعية علاقة بصفة السرعة من خلال تحليل نتائج القدرة الاسترجاعية وصفة السرعة واستخراج معامل الارتباط والعلاقة الموجودة بينهما تبين أن العلاقة ارتباطية طردية موجبة ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية محققة وهذا راجع بدوره إلى التمارين الناصّة بتنمية السرعة بالإضافة إلى القدرة الاسترجاعية للجسم.



الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

● 1-5 الاستنتاجات:


- من خلال عرض النتائج ومناقشتها تم التوصل إلى ما يلي:
- هناك قدرة استرجاع جيدة للاعب كرة القدم صنف أوسط.
- مستوى اللياقة البدنية للاعبين الفريق فئة الأواسط مقبول (متوسط).
- للقدرة الاسترجاعية دور فعال في زيادة المردود الفني وتحصيل النتائج الجيدة لدى لاعبي كرة القدم.

● 2-5 التوصيات والاقتراحات:

- التركيز على تحسين القدرة الاسترجاعية للاعب كرة القدم باعتبارها جزء مهم في تحقيق النتائج المرجوة خلال الموسم التدريبي.
- التركيز على تحسين عنصر اللياقة البدنية (السرعة والقوة) بالإضافة إلى باقي الصفات لدى اللاعبين خلال التدريبات.
- إتباع طرق علمية فيما يخص الاهتمام بالجانب البدني.
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية التي تساعد على العمل في أحسن الظروف.
- التدرج في عمليات التدريب والإعداد البدني من السهل إلى الصعب.

● خاتمة:

- أثبتت الدراسات النظرية أن استخدام التدريب الجيد يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل ترجح التقدم الذي عرفته كرة القدم الرابع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب من خلال توفير وبناء برامج تدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي فالخصص التدريبية تبنى على تحسين اللاعب للقدرة الاسترجاعية، وتطوير عناصر اللياقة البدنية.
- حيث تدرج بحثي في هذا السياق إذ كان الهدف من خلاله معرفة مستوى القدرة الاسترجاعية وكذا معرفة مستوى عنصري اللياقة البدنية المتمثلين في (القوة والسرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط، ومعرفة العلاقة الموجودة بينهما.
- وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية تم التوصل إلى أن مستوى القدرة الاسترجاعية جيد لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط لفريق أمال شبيبة بني عزيز كما تم التوصل إلى أن عنصري اللياقة البدنية (القوة والسرعة)، مقبولين كما أنه تم التوصل ومن خلال النتائج إلى أنه توجد علاقة طردية بين القدرة الاسترجاعية وعنصري القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.



قائمة المصادر والمراجع

• المراجع باللغة العربية:

- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال (1994): فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر.
- أمر الله أحمد البساطي (1990): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2 ، مصر
- أمر الله أحمد البساطي (1998): أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (2000): مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- أنوف ويتج (1994): مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
- بسطويسي أحمد (1996): أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي.
- بسطويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي.
- بولسر و آخرون (1976): أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت.
- توما جورج خوري (2000): سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط 1، بيروت ،لبنان.
- حامد عبد السلام زهران (1981): علم النفس، نمو الطفل والمراهق.
- حامد عبد السلام زهران (1995): الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1.
- حسن أحمد الشافعي (1998): تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، ب ط، مصر.
- حسن عبد الجواد (1999): كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين ، ط4 ، لبنان.
- حنفي محمود مختار(1974): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- رايح تركي (1990) : أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2.
- راجح أحمد عزت (1975): مشاكل الشباب النفسية، جماعة النشر العالمي، مصر.
- زهير السريجي (1975): أسس التربية البدنية ،سوريا.
- سامي الصفار (1991): كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق.
- سعدية محمد علي بدر (1998) : سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية.
- عبد الرحمان عيساوي (1980): سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان.
- عبد الغني الديدي (1995): ظواهر المراهق وخفائيه، دار الفكر للملايين، ط1.
- علي خليفة الهنشري وآخرون (1987): كرة القدم، ب ط، ليبيا.
- عنايات محمد أحمد فرج (1998): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
- عواطف أبو العلاء: التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة .

- فاخر عاقل (1982) علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، سنة 1982.
- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر.
- قاسم حسن حسنين (1990): الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، جامعة بغداد.
- قاسم حسن حسنين (1997): الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي.
- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار (1984): مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق.
- قالة اسماعيل (1987): مبادئ التدريب الرياضي. دار البعث، ط1، القاهرة.
- كمال دسوقي (1979)، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية.
- كمال عبد الحميد (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها. دار الفكر العربي، ط3، مصر.
- محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر.
- محمد حسين علاوي (1973): التشريح الوظيفي. دار المعارف، مصر.
- محمود حسن (1981): الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- محمود كاشف (1991): الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مصطفى فهمي (2000) : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة.
- مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2.
- مفتي ابراهيم حمادة (1996): التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر.
- موقف مجيد المولي (1999): الإعداد الوظيفي لكرة القدم دار الفكر، ب ط، لبنان.
- وجدي مصطفى الفاتح (2002): محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى.
- يوسف ميخائيل أسعد (1995): رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.

● قائمة المصادر الأجنبية:

- BT HABIB DORNOFF -Martin: .l'education physique et sportive .OPU ALGER .1993 .
- Jacque cervoiser : foot balle et psychologie "la dynamique de l'équipe " ed :Chiron sport , 1985 .
- MICHEL PRADET – La Preparation physique , clection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997.
- Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2 eme edition ,Edition chiron , paris ,1998 .
- PIRRE WULLACKI ,médecine du sport , édition vigot , paris , 1990.
- Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien
- Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2 eme édition ,Edition Chiron , paris ,1998
- LEHALLE.H,Psycologie des l'adolescent ,sans ed,1985.
- Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983.4 .

الملاحق

استمارة اختبار روفيي

الملاحظة	عدد النبضات	اللاعب
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23

اختبار السرعة

الملاحظة	الزمن	اللاعب
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23

اختبار سارجنت للقوة العضلية

الملاحظة	المسافة :سم	اللاعب
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23

ملخص الدراسة

Résumé d'étude:

- Le titre de l'étude: la réactivité et sa relation avec certains éléments de la condition physique (Puissance et vitesse) classe: moyenne.
- Étude de terrain: Amal Jeunesse Bani Aziz.
- Objectif de l'étude: Le but de l'étude était de connaître le niveau de capacité de retour
- Et sa relation avec les deux éléments de la condition physique que sont la force et la vitesse des joueurs de football de classe moyenne.
- Le problème de l'étude: quel est le niveau de capacité de retour des joueurs, etc.
Sa relation avec la force et la vitesse.
- Hypothèse: la capacité de retour est liée à certains éléments de la condition physique (Force, vitesse) des joueurs de football.
- Étude de terrain:
- Échantillon: Aléatoire comprenant 23 joueurs de football d' Amal Jeunesse Bani Aziz.
- Méthodologie: approche descriptive.
- Instruments utilisés dans l'étude: tests et calculs statistiques
- Ensuite, utilisation la moyenne arithmétique et l'écart type et le coefficient de corrélation.
- Résultats: la capacité de retour a une relation positive forte sur les deux éléments de force et de vitesse du joueur de football.
- Les résultats les plus importants: il existe une corrélation linéaire positive entre la capacité de retour et la force et la vitesse des footballeurs est la classe moyenne.
- L'étudiant recommande:
- La nécessité de se concentrer sur la préparation de cours de formation sur l'amélioration de la capacité de retour pour les athlètes et le développement de la condition physique comme des éléments importants pour une meilleure performance et élever le joueur au plus haut niveau en prévision des compétitions.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة: القدرة الاسترجاعية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والسرعة) صنف أواسط.
- الدراسة الميدانية: فريق أمال شبيبة بني عزيز.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القدرة الاسترجاعية وعلاقتها بعنصري اللياقة البدنية المتمثلين في القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- مشكلة الدراسة: تتمثل في ما هو مستوى القدرة الاسترجاعية للاعبين وما علاقته بالقوة والسرعة.
- فرضية الدراسة: للقدرة الاسترجاعية علاقة ببعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم.

● إجراء الدراسة الميدانية:

- العينة: عشوائية شملت 23 لاعب كرة القدم لفريق أمال شبيبة بني عزيز.
- المنهج المتبع: منهج وصفي.
- الأدوات المستعملة في الدراسة: الاختبارات ولحساب المعاملات الإحصائية ثم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل الارتباط.
- النتائج المتوصل إليها: إن القدرة الاسترجاعية لها علاقة طردية قوية بعنصري القوة والسرعة لدى لاعب كرة القدم.
- أهم النتائج: هناك ارتباط خطي موجب بين القدرة الاسترجاعية والقوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

● يوصي الطالب الباحث بـ:

- ضرورة التركيز في إعداد الحصص التدريبية على تحسين القدرة الاسترجاعية للاعبين، وتنمية اللياقة البدنية باعتبارها جزءان مهمان من أجل تحسين الأداء والارتقاء باللاعب إلى أعلى مستوى تحسبا للمنافسة.