

الرقم التسلسلي : M20105076406

القسم : التدريب الرياضي

الرمز :

الشعبة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور التدريب بالأثقال في تحسين الأداء الرياضي أثناء  
المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أواسط-

إشراف الدكتور:

لورنيق يوسف

إعداد الطالب :

بن حشاد مراد

السنة الجامعية: 2020/2019

## الإهداء

قال تعالى >> **وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي**

**صَغِيرًا** << سورة الإسراء الآية : (24).

إلى أبي الغالي الذي رباني وسهر على توفير كل ما أحتاجه

إلى أمي التي علمتني بأنني خلقت للنجاح وليس لليأس والفشل والألم ...

إلى كل أفراد عائلتي ...

إلى كل زملائي في الدراسة الذين حملتهم في طيات قلبي وتجاوزهم حبر قلبي وقد

سقطوا مني سهوا.

إلى بلدي الصغير بن سرور وإلى بلدي الكبير الجزائر.

## تشكرات

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدّم لي يد المساعدة في إنجاز و إثراء هذه المذكرة من قريب أو بعيد .

وأخصّ بالذكر الأستاذ المشرف : لورنيق يوسسف ، الذي أشكره على ما قدّمه لي من نصائح وإرشادات، وصبره الجميل عليّ طيلة مدة إنجاز المذكرة .

كما لا أنسى صديقي العزيز: بن عبد الرزاق سعيد

كما أتقدّم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة القسم والعاملين في مجال الحقل الثقافي.....

وزملائي وزميلاتي في الصف... وإلى كل من ساندني ماديا ومعنويا .

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
أ	مقدمة
	<b>الجانب المنهجي</b>
	<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>
04	1-1 - إشكالية الدراسة
05	1-2 - فرضيات الدراسة
05	1-3 - أهمية الدراسة
05	1-4 - أهداف الدراسة
06	1-5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
08	1-6 - الدراسات السابقة
13	1-7 - مميزات الدراسة الحالية
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الثاني : التدريب بالأنتقال</b>
16	تمهيد
16	2-1 - الأسس العلمية الحديثة في تدريبات الأنتقال
26	2-2 - أنواع التدريب بالأنتقال
27	2-3 - أهمية التدريب بالأنتقال للاعبين كرة القدم
29	خلاصة
	<b>الفصل الثالث : الأداء الرياضي</b>
31	تمهيد
31	3-1 - مفهوم الأداء الرياضي
32	3-2 - اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
32	3-3 - أنواع الأداء الرياضي

33	خلاصة
	<b>الفصل الرابع : المنافسة الرياضية</b>
35	تمهيد
35	1-4 - مفهوم المنافسة الرياضية
35	4-2 - أهم النظريات التي تحدثت عن المنافسة
36	خلاصة
	<b>الفصل الخامس : كرة القدم</b>
38	تمهيد
38	1-5 - نشأة كرة القدم
39	5-2 - مدارس كرة القدم
39	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل السادس : منهجية الدراسة</b>
42	تمهيد
42	6-1 - الدراسة الإستطلاعية
42	6-2 - المنهج المتبع
43	6-3 - ضبط متغيرات البحث
43	6-4 - مجتمع وعينة الدراسة
44	6-5 - أدوات جمع البيانات
44	6-6 - الخصائص السيكمترية لأدوات البحث
45	6-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
45	6-8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
46	خلاصة
	<b>الفصل السابع : عرض النتائج وتحليلها</b>
48	7-1 - عرض النتائج وتحليلها
72	7-2 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
	<b>الفصل الثامن : الإستنتاجات والإقتراحات</b>
76	8-1 - الإستنتاجات العامة
76	8-2 - الإقتراحات
77	8-3 - الفرضيات المستقبلية للدراسة

78	قائمة المصادر
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

رقم الرسم البياني	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 01 من المحور الأول	48
02	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 02 من المحور الأول	49
03	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 03 من المحور الأول	49
04	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 04 من المحور الأول	50
05	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 05 من المحور الأول	51
06	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 06 من المحور الأول	52
07	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 07 من المحور الأول	52
08	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 08 من المحور الأول	53
09	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 09 من المحور الأول	54
10	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 10 من المحور الأول	55
11	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 01 من المحور الثاني	56
12	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 02 من المحور الثاني	56
13	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 03 من المحور الثاني	57
14	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 04 من المحور الثاني	58
15	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 05 من المحور الثاني	59
16	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 06 من المحور الثاني	60
17	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 07 من المحور الثاني	60
18	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 08 من المحور الثاني	61
19	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 09 من المحور الثاني	62
20	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 10 من المحور الثاني	63
21	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 01 من المحور الثالث	64
22	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 02 من المحور الثالث	64
23	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 03 من المحور الثالث	65
24	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 04 من المحور الثالث	66
25	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 05 من المحور الثالث	67
26	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 06 من المحور الثالث	68
27	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 07 من المحور الثالث	68
28	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 08 من المحور الثالث	69
29	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 09 من المحور الثالث	70
30	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 10 من المحور الثالث	71

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل(أعمدة البيانات )	رقم الرسم البياني
48	يوضح التمثيل البياني للسؤال 01 من المحور الأول	01
49	يوضح التمثيل البياني للسؤال 02 من المحور الأول	02
50	يوضح التمثيل البياني للسؤال 03 من المحور الأول	03
50	يوضح التمثيل البياني للسؤال 04 من المحور الأول	04
51	يوضح التمثيل البياني للسؤال 05 من المحور الأول	05
52	يوضح التمثيل البياني للسؤال 06 من المحور الأول	06
53	يوضح التمثيل البياني للسؤال 07 من المحور الأول	07
53	يوضح التمثيل البياني للسؤال 08 من المحور الأول	08
54	يوضح التمثيل البياني للسؤال 09 من المحور الأول	09
55	يوضح التمثيل البياني للسؤال 10 من المحور الأول	10
56	يوضح التمثيل البياني للسؤال 01 من المحور الثاني	11
57	يوضح التمثيل البياني للسؤال 02 من المحور الثاني	12
57	يوضح التمثيل البياني للسؤال 03 من المحور الثاني	13
58	يوضح التمثيل البياني للسؤال 04 من المحور الثاني	14
59	يوضح التمثيل البياني للسؤال 05 من المحور الثاني	15
60	يوضح التمثيل البياني للسؤال 06 من المحور الثاني	16
61	يوضح التمثيل البياني للسؤال 07 من المحور الثاني	17
61	يوضح التمثيل البياني للسؤال 08 من المحور الثاني	18
62	يوضح التمثيل البياني للسؤال 09 من المحور الثاني	19
63	يوضح التمثيل البياني للسؤال 10 من المحور الثاني	20
64	يوضح التمثيل البياني للسؤال 01 من المحور الثالث	21
65	يوضح التمثيل البياني للسؤال 02 من المحور الثالث	22
65	يوضح التمثيل البياني للسؤال 03 من المحور الثالث	23
66	يوضح التمثيل البياني للسؤال 04 من المحور الثالث	24
67	يوضح التمثيل البياني للسؤال 05 من المحور الثالث	25
68	يوضح التمثيل البياني للسؤال 06 من المحور الثالث	26
69	يوضح التمثيل البياني للسؤال 07 من المحور الثالث	27

69	يوضح التمثيل البياني للسؤال 08 من المحور الثالث	28
70	يوضح التمثيل البياني للسؤال 09 من المحور الثالث	29
71	يوضح التمثيل البياني للسؤال 10 من المحور الثالث	30

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دور التدريب بالأثقال في تحسين الأداء أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم  
-دراسة ميدانية لأندية الجهوي الثاني لرابطة باتنة-

هدف الدراسة : معرفة أهمية التدريب بالأثقال في تحسين الأداء أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم  
مشكلة الدراسة : هل للتدريب بالأثقال دور في تحسين الأداء أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم -  
أواسط -

## فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : للتدريب بالأثقال دور في تحسين الأداء أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم - أواسط  
الفرضيات الجزئية:

-يساهم التدريب بالأثقال في تحسين الصفات البدنية والمهارية أثناء المنافسة ؟

-يساهم التدريب بالأثقال في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة ؟

-يساهم التدريب بالأثقال في تحسين استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة ؟

عينة الدراسة : عينة قصدية شملت 10 مدربين لأندية الجهوي الثاني لرابطة باتنة

المنهج : المنهج المتبع هو المنهج الوصفي

أدوات الدراسة : استمارة استبيان

## النتائج المتوصل إليها :

-التدريب بالأثقال له أهمية كبيرة في تحسين الأداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة

-الإهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية

-زيادة فاعلية التدريب بالأثقال له دور في تحسين الإستجابة للجانب الخططي

-الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الرياضي

-الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة

## الإقتراحات:

-عدم إهمال التدريب بالأثقال باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة

-الإهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التدريب بالأثقال

-إتباع الطرق العلمية في التدريب بالأثقال

-ضرورة وجود برامج خاصة بالتدريب بالأثقال

-توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف

-توفير بيئة ملائمة للتدريب بالأثقال والإهتمام بالفئات الصغرى

**Study summary:**

**Study title:** The role of weight training in improving performance during competition among soccer players

– A field study of the second regional clubs of the Batna League –

**The aim of the study:** To know the importance of weight training in improving performance during competition among football players

**Study problem:** Does weight training have a role in improving performance during competition among football players – Wasit –

**Study hypotheses:**

**General hypothesis:** weight training has a role in improving performance during competition among football players – Wasit –

**Partial hypotheses:**

Weight training contributes to improving physical attributes and skills during competition?

Weight training contributes to good control of skill performance during competition?

Does weight training contribute to improving the player's response to the tactical side during competition?

**The study sample:** an intentional sample that included 10 coaches for the second regional clubs of the Batna League

**Curriculum:** The approach used is the descriptive one

**Study tools:** Questionnaire form

**Findings:**

- Weight training is of great importance in improving athletic performance of players during competition
- Paying attention to the various physical characteristics in an ongoing manner in the training work programs
- Increasing the effectiveness of weight training has a role in improving the response to the planned aspect
- Physical traits are closely related to athletic performance
- Good athletic performance achieves best results during competition

**Suggestions:**

- Not neglecting weight training as an important factor in achieving good sports results
- Paying attention to physical fitness through weight training
- Follow the scientific methods in training with weights
- The necessity of having special weight training programs
- Providing the basic means and facilities to work in the best conditions
- Providing an appropriate environment for weight training and caring for smaller groups

## مقدمة :

أحدث التطور الكبير الذي حصل خلال السنوات الأخيرة في دول العالم تقدماً ملحوظاً في أساليب بناء اللياقة البدنية إلى مزيد من فرص تحسين الحالة التدريبية نتيجة اهتمام الفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية والوظيفية والخطط النفسية ، وكانت كرة القدم من الألعاب التي حظيت اهتماماً كبيراً في هذا الجانب ، نظراً لمكانتها وشعبيتها ولما تحفل به من مهارات فنية ، وما تحتاجه من لياقة عادية ومما تمتاز به من مسابقات متنوعة مما دفع المدربين إلى مضاعفة جهودهم لتأهيل لاعبيهم بما يتفق مع الخطط الحديثة والمنافسات العالمية .

يعتبر الجانب البدني والمهاري للاعبين عاملاً أساسياً وهاماً في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة ، مع التقدم العلمي في كافة فروع المعرفة انعكست على المجال الرياضي ، من أجل تطوير وتحسين الجانب البدني للاعبين وكذا سلامتهم بهدف وقايتهم من الإصابات المرتبطة ، لهذا النشاط الرياضي ، الذي يتميز بالإحتكاك مع الكرة والخصم .

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقاومات معينة ولكي يستطيع اللاعب تقديم الأداء الجيد أثناء المنافسة ولأداء المهارة بالطريقة المثالية لا بد أن تكون عضلاته قوية حيث يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عالياً بسرعة كضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة وفي حالة التصويب على المرمى أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه والتصدي للتصويبات القوية ، أو كأن يكون اللاعب قادراً على اللعب في كل المناطق في ساحة اللعب مشاركاً في الواجبات الدفاعية والهجومية ، وكذلك التغلب على مقاومات وزن الجسم عند الإشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم .

إذا هناك تضارب في آراء الكثير من المدربين حول فوائد التدريب بالأثقال في عملية تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل وكذا الوقاية من الإصابات الرياضية حيث هناك إعتقاد أن مثل هذا التدريب له نتائج عكسية سلبية على اللاعبين مثل : فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي والتقليل من القدرات الحركية بل أحياناً درجة الذكاء ( Lasserre , 1969 , p15 ) كما يشير مسعد علي محمود 1987 أن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال قد حسمت هذا الجدل حيث أشارت معظم نتائجها أن تدريب الأثقال قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وخاصة لاعبي كرة القدم المتقدمين في دول العالم . ( مسعد علي محمود , 1995 , ص 78 )

يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالأثقال للاعبين كرة القدم إلى تنمية القوة والسرعة معا بواسطة زيادة الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القوة إلى الحدود المرغوبة ، ولكن

ليس بمثل ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الإنقباض الناجح والأمن لعنصر السرعة وذلك ببرامج مقننة في رفع أو دفع الأثقال ذات الأوزان الخفيفة يتم التدريب بها بتمرينات سريعة . كما لا تقتصر تدريبات الأثقال في تأثيرها على الجهاز العضلي فقط بل تمتد لتشمل التأثير الإيجابي الفيسيولوجي على الكفاءة الوظيفية كالقلب والجهازين الدوري والتنفسي . ( Cometti g ,lapreparation physique en football ,Dijon Chiron 1993,2000 )

وفي هذا الصدد يذكر يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد 2006 أن عملية التدريب بالأثقال في أساسها عملية فيسيولوجية وبدنية تهدف إلى تحسين كفاءة الجسم الوظيفية للاعب كرة القدم وبالتالي تحسين الأداء من خلال تدريبات القوة باستخدام المقاومات فان تأثيرها من الناحية الفيسيولوجية تؤدي الى زيادة في التضخم العضلي وتختلف نسبة التضخم تبعاً لعدة عوامل منها الفروق الفردية وأيضاً شدة ودوام البرنامج , حيث أظهرت الدراسات العلمية إلى زيادة التضخم العضلي تساعد في تنشيط الدورة الدموية في زيادة تدفق الدم وسيرانه في العضلة واتساع الشعيرات الدموية فيها وتحسين درجة الإستفادة من الأكسجين بالإضافة إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية الأخرى

الجانِب المنهجي

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

## 1-1- إشكالية الدراسة :

التدريب بالأنقال أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثير فعال على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم , لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية , حيث يذكر مخطار سالم أن التدريب بالأنقال يعمل على زيادة قوة العضلات ويذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات والآراء لخبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فعالية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأنقال لصناعة الأبطال .

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأنقال في عملية الإعداد لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأنقال والإستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل العضلي , حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي , والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء . ( عبدالعزيز أحمد النمر , نريمان الخطيب : تأثير برنامج تدريبي بالأنقال على معادلات التحسن في القوة العضلية )

يشير الواقع إلى إفتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برنامج الأنقال كتمرينات مدمجة في مراحل الإعداد البدني , ويمكن أن نؤكد أن هناك معظم الفرق الرياضية لم تخضع لبرنامج تدريبي بالأنقال على مدار المواسم التدريبية , وأن هناك نسبة كبيرة من نوادي كرة القدم تقتصر إلى الوسائل والأجهزة الحديثة فتحليل إحتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية وقوة التحمل طوال فترة المبارات لأداء واجبات دفاعية وهجومية والإندفاع البدني للسيطرة على الكرة أو الإستحواذ عليها , والقدرة على أداء بفعالية لمهارات مختلفة كقوة التسديد والإرتقاء .. بعدما تأكد خبراء التدريب أن القوة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة , وان هناك إرتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة للأداء الجيد أثناء المنافسة , بالإضافة إلى الملاحظات الميدانية والمقابلات الشخصية التي قام بها الباحث مع المدربين والتي استطاع من خلالها تحديد مدى معرفة هؤلاء المدربين على أهمية التدريبات بالأنقال وحدود إطلاعهم حول هذا النوع من التدريب حيث تضاربة أفكارهم بين المؤيد والمعارض حول إمكانية التدريب بالأنقال للاعب كرة القدم , بحجة أنه يؤدي للتضخم العضلي وإلى التقليل المدى الحركي وتأثيره على بعض الصفات البدنية الأخرى , كالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق , ويؤثر سلبا على المهارة الحركية .

وتعتبر طريقة تدريب الأنقال من الطرق الجيدة التي تساعد اللاعب في زيادة صلابة الجسم ومرونته وقوته وقدرته على التحمل ووقايته وإعادة تأهيله بعد الإصابة , فكانت هذه من الأسباب والمشكلات

الرئيسية التي حفرتنا للقيام بهذه الدراسة في دور التدريب بالانتقال في تحسين الأداء أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم وعليه تم صياغة هذه المشكلة على النحو التالي :

" هل للتدريب بالانتقال دور في تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم " ولقد تفرع عن هذا التساؤل عدة تساؤلات جزئية هي كالتالي :

- هل يساهم التدريب بالانتقال في تحسين الصفات البدنية والمهارية أثناء المنافسة؟
- هل يساهم التدريب بالانتقال في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة ؟
- هل يساهم التدريب بالانتقال في تحسين استجابة اللاعب للجانب الخططي والأداء المهاري خلال المنافسة ؟

### 1-2- فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا إرتأينا إلى وضع الفرضيات التالية :

#### الفرضية العامة :

- للتدريب بالانتقال دور في تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم .
- فرضيات الدراسة :

- يساهم التدريب بالانتقال في تحسين الصفات البدنية والمهارية أثناء المنافسة .
- يساهم التدريب بالانتقال في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة .
- يساهم التدريب بالانتقال في تحسين استجابة اللاعب للجانب الخططي والأداء المهاري خلال المنافسة.

### 1-3- أهمية الدراسة :

- معرفة الدور الكبير للتدريب بالانتقال في تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين .
- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي .
- الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم من ممارستها ومؤطريها .
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة .
- التعرف على التدريب بالانتقال وعلاقته بالتدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- توضيح بعض المفاهيم الرئيسية للتدريب بالانتقال وعلاقته بالأداء الرياضي وتأثيره على لاعبي كرة القدم .

- توضيح خصوصيات المنافسة الرياضية وعلاقتها بالتدريب بالانتقال عند لاعبي كرة القدم .

### 1-4- أهداف الدراسة :

- التعرف على واقع التدريب بالانتقال ضمن برنامج الإعداد البدني في الفرق والنادي الرياضية .
- معرفة فعالية التدريب بالانتقال على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

#### أسباب إختيار الموضوع :

- الميول والرغبة في إنجاز هذا الموضوع .

- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر لدينا المادة العلمية  
أسباب موضوعية :

- دور التدريب بالأثقال أثناء المنافسة يكون له الأثر الإيجابي والفعال على أداء الفريق خلال المنافسة .  
- توضيح مدى أهمية التدريب بالأثقال على الأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات الرياضية .

أسباب ذاتية :

- كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه أحد .

- الفضول الزائد لتناول هذا الموضوع وإزالة الشوائب والغموض .

**1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :**

**التدريب بالأثقال :**

**لغة :** تنمية القوة العضلية بأشكالها المختلفة بواسطة مقاومات على شكل أوزان متباينة ومجموعات تؤدي بتكرارات معينة (الخشاب وآخران 1999 ص 83 )

- اصطلاحا : هي مجموعة من التمارينات باستخدام الأثقال تتضمن أهم العضلات العاملة تكون في نفس إتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب كرة القدم أثناء المباراة (الروبي 2007 ص 145 ) .

- **التعريف الإجرائي :** نعني بالأثقال أوالمقاومات تأثير ثقل أومقاومة معينة على عمل مجموعات عضلية معينة أو كل وزن الجسم توجد أنواع مختلفة من أدوات وأجهزة الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية , وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة ( التقليدية أواليدوية ) , وأجهزة حديثة متعددة للأغراض والمحطات .

**الأداء :** كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء لدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجزه الفرد فتذكر الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث اخرى في الرياضة وترتبط كثيرا في العمل الرياضي والعمل في الفراغ .

- **لغة :** مصدر أدى , قام بأداء واجبه :بإنجازه بأكمله.( مجاني الطلاب , مرجع سبق ذكره ,ص 168 )

- **إصطلاحا :** تعريف منصور 1973 : "كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية " . (محمد حسن علاوي ورضوان نصرالدين,ص 50 ) .

**الأداء الرياضي :**

- **لغة :** أدى الشيء أوصله والأداء هو إيصال الشيء إلى المرسل إليه . (قاموس المنجد في اللغة والإعلام , 2008 , ص 06 ) .

**إصطلاحا :** يعرفه عصام عبد الخالق هو عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية وغالبا مايؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة

كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم ، والوسيلة عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً ، ( أسامة كامل راتب، 1997 ، ص 195 ) .

**التعريف الإجرائي :** يقصد الباحث بالأداء : النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الإختبارات في المهارات الرياضية ، يمكن قياسها وتقويمها .  
**المنافسة الرياضية :**

**لغة :** يعرفها قاموس الكامل أنها بحث متماثل بين شخصين أو عدة أشخاص من أجل مركز واحد (لقب واحد) أو دافع واحد . (قاموس كامل ، 2000، ص98) .

**اصطلاحاً :** المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز ، بمعنى على الرياضي الذي يبذل جهداً بدنياً ونفسياً هماً .

حيث يؤكد جورج هير " أن المنافسة الرياضية ترتكز أساساً عن البحث على المساواة أو التفوق " .

- **التعريف الإجرائي :** المنافسة هي شكل منظم لمواجهة نشاط طبقاً لقواعد محددة مسبقاً ، وتزيد الدافعية فيها من حماس المشاركين أو المنافسين والرغبة في الفوز .

- **تعريف كرة القدم :**

- **لغة :** كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم .

- **اصطلاحاً :** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن آل سلمان 1998 ص50)

- **التعريف الإجرائي :** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها بيديه ويشرف على تحكيم هذه المبارات حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المبارات هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة

**ناشئي كرة القدم : ( تحت 19 سنة )**

تعرف هذه الفئة بفئة الناشئين سابقاً وهي تعتبر فئة عمرية حرجة للغاية وذلك لما تحمله من تغيرات جذرية في الشخصية وذلك لوقوعها في منتصف مرحلة الإنتقال من عالم الطفولة إلى عالم الصبا ، يتكون زمن المبارات 90دقيقة بعدد 11 في الملعب و7 احتياطي يتم تبديل منهم فقط أثناء المبارات .

( <http://lekhwiyaclub.qa/age-2about-age-html> )

1-6- الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :

- صاحب الدراسة : إسماعيل الصادق 2008/2007 - شهادة ماجستير - الجزائر

- عنوان الدراسة : العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم - فئة ناشئي كرة القدم-

- الهدف من الدراسة : دراسة العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الناشئين .

- تساؤلات الدراسة :

1- هل يختلف مستوى الأداء لدى ناشئي كرة القدم في هذه المرحلة , وهل يختلف إختلاف الصنف أشبال, أواسط , وهل يرتبط أداء مختلف المهارات بعضها ببعض ؟

2- هل يوجد تفاوت في مستوى تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم؟ وماهي العلاقة التي تربط هذه الأبعاد بعضها البعض؟ وإلى أي مدى تتباين هذه الأبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس (تنسي) لتقدير الذات ؟

3- هل يوجد علاقة إرتباطية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاده لدى الناشئين في كرة القدم ؟ وهل تختلف هذه العلاقة من بعد إلى آخر ؟

4- هل توجد فروق فردية في مستوى الأداء المهاري بين ذوي المستوى المرتفع وبين نظائهم من ذوي المستوى المنخفض في تقدير الذات بأبعاده ؟

5- هل توجد فروق فردية في مستوى تقدير الذات بأبعاده بين الناشئين ذوي الاداء المهاري المرتفع وبين نظرائهم من ذوي الاداء المهاري المنخفض؟

- المنهج المتبع : المنهج الوصفي الإرتباطي

- عينة الدراسة : 30 لاعب ناشئي كانت طريقة الإختيار عشوائية

- الأدوات المستخدمة : استعمال أداة لإختبار في إنجاز الموضوع

- أهم النتائج :

من خلال نتائج الفرضيات ونتائج العينة في اختيار الأداء المهاري نلاحظ أن هناك تباين درجات المستويين المرتفع والمنخفض , فبالرغم من التفاوت العام للمستوى المرتفع على المستوى المنخفض, إلا أن هناك إختلاف في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة تمرير الكرة في الهواء وركل الكرة لأطول مسافة مقارنة بالمهارات الأخرى, ومستوى أداء الناشئين يغلب عليه المستوى المرتفع ولكن بدرجات متفرقة, ويلاحظ كذلك نقص درجات مهارة ركل الكرة لأطول مسافة مقارنة بدرجات المهارات الأخرى والذي نرجعه إلى طبيعة النسبة المورفولوجية للفرد الجزائري التي تقل القوة العضلية فيه الشيء الذي ينعكس سلبا على أداء هذه المهارة .

الدراسة الثانية :

- صاحب الدراسة : كتروسي عمر الأمين - 2017 - شهادة ماستر - مستغانم
- عنوان الدراسة : تدريبات الأتقال وأهميتها على أداء لاعب كرة القدم والوقاية من الإصابات الرياضية
- الهدف من الدراسة : التعرف على أهمية تدريبات الأتقال في زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية وعملية الإعداد .
- تساؤلات الدراسة :
- ما مدى أهمية تدريبات الأتقال على أداء كرة القدم ؟
- هل للتقوية العضلية بتدريبات الأتقال أهمية في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم ؟
- المنهج المتبع : تم اتباع المنهج الوصفي
- عينة الدراسة : 50 مدرب كرة قدم للجهة الغربية ينشطون في مختلف البطولات
- الأدوات المستخدمة : إستمارة الإستبيان
- أهم النتائج :
- إهمال استخدام الوسائل وأجهزة الأتقال في تنمية القوة العضلية في الإعداد البدني للاعبين
- عدم وجود برنامج تدريبي تخصصي لتدريبات الأتقال للاعبين كرة القدم
- لتدريبات الأتقال أهمية كبيرة في تحسين أداء ومردود اللاعبين ( بدني,مهاري) أثناء المنافسة
- للتقوية العضلية بتدريبات الأتقال أهمية في الوقاية وإعادة تأهيل اللاعبين من الإصابات الرياضية .
- الإقتراحات المتوصل إليها :
- تركيز المدربين على هذا النوع من التدريبات في إعداد اللاعبين ومختلف الأصناف بداية من الناشئين U17.

- توفير قاعات خاصة بالنوادي الرياضية لتدريبات الأتقال .

- زيادة دراسات أخرى حول هذه التدريبات لمختلف الأنشطة الرياضية .

الدراسة الثالثة :

- صاحب الدراسة : بلة مسعود - 2016 - شهادة ماستر - مسيلة
- عنوان الدراسة : فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - أكابر -
- الهدف من الدراسة : مساهمة التحضير البدني في الإرتقاء بمستوى أداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية
- تساؤلات الدراسة :
- هل يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة
- هل يساعد التحضير البدني لاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية

- هل للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية
- المنهج المتبع : تم استخدام المنهج الوصفي
- عينة الدراسة : بعض الفرق المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول لولاية مسيلة التابعة لرابطة باتنة
- الأدوات المستخدمة : إستمارة الإستبيان
- أهم النتائج :
- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب
- التحضير البدني المقنن يعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين أثناء المنافسة
- لأهمية المناقشة دور كبير في التأثير على السلوك وأداء اللاعبين سواء إيجابيا أو سلبيا
- تحفيز اللاعبين من خلال الرفع من معنوياتهم والمحافظة على راحتهم البدنية للوصول إلى مردود بدني جيد

- استقرار الفريق يساعد الرفع من المستوى البدني للاعب .
  - ممارسة اللاعبين لكرة القدم من أجل المكانة المرموقة التي يتمتع بها الرياضي
  - الإقتراحات المتوصلة إليها :
  - عدم إهمال التحضير البدني بإعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة
  - الإهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد
  - إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني
  - ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين
  - وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب
  - توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والإهتمام بالفئات الصغرى
  - توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف
- الدراسة الرابعة:

- صاحب الدراسة : بن زاهية عبد القادر - 2016 - شهادة ماستر - المسيلة
- عنوان الدراسة : اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتري على القدرة العضلية وبعض لدى لاعبي كرة القدم

- الهدف من الدراسة :
- الكشف عن اثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية و بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم
- الكشف عن اثر التدريب البليومتري في القدرة العضلية و بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم
- تساؤلات الدراسة :
- هل لتدريب الأثقال والبليومتري أثر على القدرة العضلية و بعض مهارات كرة القدم

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين لصالح الإختبار البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم
- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين للقدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم .
- المنهج المتبع : استخدام المنهج التجريبي
- عينة الدراسة : آمال فريق أمل بوسعادة لكرة القدم
- الأدوات المستخدمة : الإختبارات البدنية / المهارية
- أهم النتائج :
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين لصالح الإختبار البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم .
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين للقدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم .
- الإقتراحات المتوصل إليها :
- التأكيد على استخدام أي من هذين البرنامجين التدريبيين للإعداد للاعبين لأنهما يؤديان إلى تطوير القدرة العضلية ويطوران المهارات في وقت واحد .
- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة .
- الدراسة الخامسة :
- صاحب الدراسة : علي سرحين لمين - 2016 - شهادة ماستر \_ المسيلة
- عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي للانتقال مقترح على تنمية القدرة العضلية والأداء المهاري لأواسط كرة القدم .
- الهدف من الدراسة :
- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بواسطة الانتقال و الأجهزة الحديثة لأواسط كرة القدم من أجل تطوير القدرة العضلية .
- تحديد تأثير التدريب بالانتقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل : قوة القذف و دقة التصويب ودرجة التحكم في الكرة .
- تساؤلات الدراسة :
- هل للبرنامج التدريب المقترح بالانتقال أثر على تنمية القوة العضلية لأواسط كرة القدم
- هل للبرنامج التدريب المقترح بالانتقال أثر على تنمية السرعة لأواسط كرة القدم
- هل للبرنامج التدريب المقترح بالانتقال أثر في تحسين الأداء المهاري لأواسط كرة القدم
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي تعزى للقوة والسرعة

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي تعزى للمهارات المدروسة ( التحكم في الكرة , القذف , دقة التصويب
- **المنهج المتبع :** إستعمل المنهج التجريبي
- **عينة الدراسة :** 18 لاعب (تحت 19) سنة لفريق اتحاد بلدية سيدي مزغيش - سكيكدة -
- **الأدوات المستخدمة :** الإختبارات البدنية / المهارية
- **أهم النتائج :**
- للبرنامج التدريبي المقترح بالأنقال أثرا إيجابيا في تنمية القدرة العضلية لأواسط كرة القدم وفي تحسين السرعة الإنتقالية .
- للبرنامج التدريبي المقترح بالأنقال أثرا إيجابيا في تحسين الأداء المهاري للأواسط كرة القدم
- توجد فروق معنوية لصالح الإختبارات البعدية تعزى لصالح القدرة العضلية والسرعة والأداء المهاري لأواسط كرة القدم
- **الإقتراحات المتوصلة إليها :**
- يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين
- يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأثقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (التحمل العضلي , السرعة...) بالإضافة إلى الدراسات النفسية
- إجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الأثقال تخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية , وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية ( الفيزيولوجية , المورفولوجية ,العوامل الوراثية , العمر التدريبي.. )
- **الدراسة السادسة (دراسة أجنبية) :**  
**دراسة كوستيلو . (COSTELLO.F)**
- **موضوع الدراسة:** تأثير استخدام تدريبات البليومتريك وتدريبات الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبين كرة القدم .
- هدف الدراسة :** التعرف على تأثير تدريبات البليومتريك على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
- العينة :** اشتملت عينة الدراسة على (18) لاعب
- الإجراءات :** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة , وقد استمر البرنامج مدة (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا .
- أهم النتائج :** أسفرت نتائج الدراسة على تدريبات البليومتريك أن لها تأثير ايجابي على إختبار القوة المميزة بالسرعة , وقد اثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى باستخدامه في مجالات أخرى .

**التعليق عن الدراسات السابقة والمثابفة :**

إن للدراسات السابقة والمثابفة أهمية كبيرة لما من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصد .

خلال تقصينا وبحثنا عن الدراسات السابقة والمثابفة وجدنا القليل من هذه الدراسات التي تناول موضوع بحثنا ولو من قريب ولأن توجد من بين هذه الدراسات قد تناولت هذا الموضوع كوحدة واحد , إضافة أن الدراسات التي تم إجراؤها كانت في بيئات جزائرية مختلفة , لكل منها ميزات وخصائصها واعتمدت هذه الدراسات في مجملها على المنهج الوصفي باستعمال أداة الإستبيان .

فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث من خلال تحديد المحاور والفصول أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حددت المنهج المتبع وقمنا بإختيار العينة وتحديدها .

**الإستفادة من الدراسات السابقة :**

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها إستفادنا منها بمايلي :

- في إختيار منهج البحث , إختيار الباحث المنهج الوصفي في الغالب وإستمارة الإستبيان .
- في إختيار عينة البحث , إختيار الباحث مدربي كرة القدم .
- في كيفية الحصول على البيانات ومعرفة عناصر اللياقة البدنية والتحصير البدني وأيضاً التدريب بالأنقال وأهميته على الأداء الرياضي .
- في تحديد الإختبار الإحصائي المناسب مع متطلبات البحث .
- في عرض ومناقشة النتائج .

**1-7- مميزات الدراسة الحالية :**

- جاءت الدراسة صعبة في ظل ظروف جائحة كورونا حيث كانت جميع النشاطات الرياضية متوقفة
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر لدينا المادة العلمية .
- موضوع جديد ولم يتطرق إليه أحد.
- موضوع ملم ومهم بالنسبة لتدريبات الأتقال وعلاقته بالأداء الرياضي .
- موضوع بدأ يلقي اهتمام من قبل المحضرين البدنيين والمدربين .
- موضوع له مخرجات جد مهمة وضرورية للتحصير البدني للمنافسات الرياضية .

الجانِب النظري

الفصل الثاني :

التدريب بالأثقال

تمهيد :

يهدف الباحث في هذا الفصل الى توضيح أهمية تدريبات الأثقال للأنشطة الرياضية ونشاط كرة القدم والإستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية والتحمل العضلي تلك العناصر التي تتوقف عليها درجة وصول اللاعبين إلى مستويات البطولة وتحقيق الإنجازات , فيشير الواقع إلى إفتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج التدريب بالأثقال , والإستفادة منها في زيادة تنمية و تطوير القوة والقدرة العضلية بأسس علمية على زيادة إيضاح كيفية تخطيط وتنفيذ برامج التدريب بالأثقال وأهمية هذه التدريبات في مجال كرة القدم .

**1- الأسس العلمية الحديثة في تدريبات الأثقال :**

يهدف الباحث في هذا المطلب إلى توضيح أهمية تدريبات الأثقال للأنشطة الرياضية بصفة عامة ونشاط كرة القدم بصفة خاصة وكيفية تخطيط وتطبيق برامج التدريب بالأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير التحمل العضلي و القوة والقدرة العضلية تلك العناصر التي تتوقف عليها درجة وصول اللاعبين إلى مستويات البطولة وتحقيق الإنجازات، فيشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج التدريب بالأثقال سواء للكبار أو الناشئين، وموضوع البحث هو الأمر الذي دعا الباحث في هذا المجال إلى البحث وخوض التجربة في توضيح كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية بأسس علمية والذي راعينا فيه بقدر المستطاع الابتعاد عن التعبيرات المعقدة والإسهاب النظري حتى يمكن التركيز بطريقة علمية على زيادة إيضاح كيفية تخطيط وتنفيذ برامج التدريب بالأثقال وطرق تشكيل محتويات جداول التدريب وخصائص الحمل في مجال تدريب لاعبي كرة القدم بالأثقال والتي تنطبق مع الناشئين .

**1-1- السن المناسب لتدريبات الأثقال للناشئين:**

من خلال المقابلات الشخصية مع المدربين والتي كانت معظمها مثيرة للجدل بشأن اشتراك الصغار والناشئين في برامج تدريب الأثقال في كرة القدم فمنهم من أيد هذه البرامج ومنهم من عارضها بحجة أنها غير آمنة ولها مخاطر في استخدامها وأن أجسامهم ليست لديها القدرة على مواجهة أنواع المقاومات وكمية الأثقال التي يرفعها الناشئون وفي تقليل الحركة واحتمال حدوث الإصابات كإصابة العمود الفقري أو المفاصل مثلا، بالإضافة إلى التضخم العضلي وتأثيره على الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والرشاقة، ومنهم من حدد سن البلوغ كبداية هذا النوع من التدريب، حول هذه الخلافات استطاع الباحث تأييد التدريب بالأثقال للناشئين من خلال عدة مراجع والدراسات التي توصي بتدريبات الأثقال للصغار والناشئين ومن بينها :

كتاب للدكتور محمد عبد الرحيم إسماعيل 1998 تحت عنوان " تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار " حيث أفاد هذا المرجع كثيرا دراسة الباحث ،

( قاسم حسن : 1978 ص 03 ) بالإضافة إلى الدراسات السابقة، فيما يخص عينة البحث البالغين أو المراهقين من الناشئين (تحت 17 سنة .) استنتج الباحث أنه من الضروري تنمية القوة العضلية لهذه الفئة وخاصة بالأثقال في هذه اللعبة ( كرة القدم ) من خلال الشروحات التالية:

يذكر كل من كرامر وفليك (1994 Kramer et Flack) إن وصول الناشئ إلى مرحلة البلوغ تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفاً يف إنتاج هرمون "التستسترون" الذي يساعد على زيادة وزن الجسم وحجم العضلات والقوة العضلية بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب، ( مفتي إبراهيم حماد : 1996 ص 152 ) .

كما يشير مفتي إبراهيم حماد (2000) إن أهم التغيرات التي تحدثها التغيرات الهرمونية هي الزيادة في إفراز الهرمون الذكري "التستسترون" والذي يعمل على زيادة حجم العضلات، وكذلك الوزن، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحسن القوة العضلية وتزداد فرصة تنميتها لديهم نتيجة هذه الزيادة في حجم العضلات دون تدريب رياضي، فإن تحسن القوة يكون أكبر وبدرجات واضحة إذا ما خضعت العضلات لبرامج تهدف إلى تطوير القوة العضلية من خلال المقاومات، وبالتالي فإن إعداد الناشئ في هذه لمرحلة إعداداً خاصاً بتدريبات الأثقال من الممكن أن يؤدي إلى عائد وظيفي على من العضلات. (مفتي إبراهيم حماد:1996.ص41.)

تذكر خيرية السكري ( 2001 ) أن القوة العضلية لا تقتصر على الجنس أو السن فيمكن تنميتها في السن المبكر لأطفالنا وأن معدل نمو القوة العضلية كما أثبتتها التجارب والأبحاث تكون في مرحلة الطفولة والشباب أسرع منها في مرحلة التكامل والشيخوخة، وتوصي بعد. تضييع فرصة تنمية القوة العضلية في مراحل العمر الأولى ( خيرة إبراهيم السكري:2001،ص33.)

في السن 11-12 سنة يمنع تدريب القوة القصوى بالأثقال وذلك خطر على صحته و هذا لسبب ضعف الجهاز العظمي والمفاصل والأربطة، فتدريب القوة القصوى بالأثقال يبدأ مع بداية البلوغ 16 إلى 18 سنة للذكور ( Technique pointe :1993.p18 ) .

ويؤكد عبد العزيز النمر أن أكثر المراحل قابلية لزيادة تنمية وتطوير القوة العضلية بالأثقال هي فترة العمر من 16حتى 20سنة من خلال بعض الدراسات التي أثبتت أن درجة استجابة العضلات للنمو خلال هذه الفترة تصل إلى نسبة حوالي 20 % إلى أن تبلغ القابلية القصوى لزيادة القوة العضلية في حوالي العمر من (20 إلى 30سنة ) .

ويؤكد أيضاً أن السن يؤثر تأثيراً واضحاً على عمليات تنمية العمل الوظيفي للعضلات وتصل أقصى درجات نمو الكتلة العضلية عند الرجال بين ( 18 و22سنة ) أما بالنسبة للبنات فهي تحدث ما بين ( 16 إلى 19سنة ) . (عبد العزيز النمر،نريمان الخطيب:ص105.)

ويذكر مفتي إبراهيم (2000) أن الحصول على القوة الكبيرة هي بدون شك أحسن الإمكانيات للاعب والشيء الدارج اليوم عند اختيار اللاعبين يتم على أساس قوة أجسامهم والتي تنمى عن طريق التمرين الذي يكون عند الناشئين أحسن من غيرهم . ( مفتي إبراهيم حماد :2000.ص38. ) .

يشير كل من عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب ( 1996 ) أن نتائج الأبحاث أثبتت أنه يمكن تنمية القوة للأولاد والبنات في مرحلة البلوغ باستخدام التدريب بالأثقال وتعد المرحلة السنوية من 16 إلى 20 سنة مناسبة تماما للبدء في التدريب بالأثقال بالنسبة للأصحاء ففي هذه المرحلة قادرين على تعلم تفاصيل الأداء الفني وعلى تنفيذ تعليمات الأمان بالإضافة إلى أنهم يبذلون رغبة شديدة للتفوق على أقرانهم.

فيمكن أن نلخص المنافع الرئيسية للتدريب بالأثقال للناشئين (عبد الرحيم إسماعيل :1998 ص14 ) فيما يلي :

- زيادة القوة العضلية.
- تحسين القدرة العضلية.
- تطوير التحمل العضلي العام.
- تحسين التحمل الدوري التنفسي.
- تغيرات في حجم العضلات.
- تأثير إيجابي على تركيب أو بنية الجسم.
- تحسن في التوازن العضلي حول المفصل.
- الحماية من الأضرار أو الإصابات في الرياضة.
- التأثير الإيجابي على الأداء الحركي و المهاري.
- التأثير الإيجابي على الجانب النفسي.

مما سبق استخلص الباحث أن مرحلة المراهقة أو البلوغ أو مرحلة الأول الشباب كما يسميها البعض هي مرحلة الوصول بالقوة العضلية إلى أعلى معدلاتها بتدريبات الأثقال ، فاكتمال البناء البيولوجي للجهاز الحركي يسمح بإمكانية تحقيق أعلى درجات التكيف، حيث تصبح المفاصل قادرة على تحمل الأعباء العالية، بالإضافة إلى دور الدافع الاجتماعي لدى الذكور بشكل خاص في الطموح لتحقيق مستوى معين من القوة العضلية، حيث يحتاج لاعبو المستويات العالية في هذه المرحلة إلى أعلى درجات القوة والقدرة العضلية.

### 1-2- أجهزة وأدوات الأثقال:

توجد أنواع مختلفة من أدوات وأجهزة الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية، وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة ( التقليدية أو اليدوية ) وأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض والمحطات.

1 - 2-1 الأثقال الحرة :

تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية، حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن والسلامة بدرجة كبيرة، ويتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها أو تقليلها، وهذه الأدوات مثل:

-القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار) :

وهي أدوات رئيسية وأساسية في أداء الكثير من التمرينات عبارة عن قضيب طويل من الصلب طوله من 180-120سم، وزنه ما بين 5-10 كغ للناشئين ولكن إضافة أثقال حديدية أسطوانية لطرفيه مختلفة الأوزان للتدريب بها.

-الدامبلز:

عادة يستخدم الدامبلز لتمرينات القوة للذراعين والكتفين يمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة ومتعددة الأوزان من (1كغ إلى 4كغ) للناشئين . (محمد إبراهيم شحاتة : 1997 ، ص 34 )

1-2-2- أجهزة الأثقال الحديثة:

ظهرت حديثا أنواع مختلفة من الأدوات والأجهزة لتنمية القوة مثل آلات الأثقال والتي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة وجهاز اللياقة متعدد المحطات، وقد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في المجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية. كما أنها توفر الجهد والوقت في ضبط المقاومة المستخدمة والتحكم فيها، كما تعتبر من الوسائل الفعالية في تدريب القوة العضلية للناشئين.

- جهاز المجموعة العضلية الواحدة:

وهو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدرجات القوة ومزود بأثقال تمثل المقاومة ولكن التحكم في مقدارها، وهذا الجهاز يهيئ للفرد وضعاً مناسباً أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة.

- جهاز اللياقة المتعدد المحطات والأغراض (الماكينة) :

وهو جهاز يشبه الجهاز السابق، غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة تهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين والذراعين ومجموعة عضلات الصدر ومجموعة العضلات الخلفية للرجلين وعضلات البطن... ولذا فإن من أهم ما يميز هذا الجهاز هو إمكانية الأداء عليه من طرف عدة أشخاص في وقت واحد فأطلق عليه تسمية (Gym multi) (كمال درويش:1999،ص46) .

وفيما يلي نلخص بعض فوائد هذه الأجهزة : (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين:2003،ص101) .

- إمكانية توفير أفضل الظروف لتنمية القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التركيز على العضلات الأساسية والتحكم في نوع المقاومة المستخدمة وسرعة الأداء.

- ❖ إمكانية التحكم في برنامج تنمية القوة العضلية بسهولة نظرا للقدرة على التدرج السليم وتقنين محل التدريب بصورة أكثر سهولة .
- ❖ إمكانية تنمية بعض الصفات الأخرى إلى جانب تنمية القوة العضلية مثل تنمية السرعة أو التحمل أو المرونة .
- ❖ القدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات الأخرى الغير مطلوب مشاركتها في العمل .
- ❖ تستخدم ماكينات الأثقال متعددة الأغراض أيضا في أغراض القياس حيث يتم عن طريقها قياس الأنواع المختلفة من القوة العضلية.
- ❖ كما أن التنوع في استخدام الوسائل المناسبة يشجع الناشئين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف و الفشل.

#### 1-3- مبادئ التدريب بالأثقال:

يتأسس صلاح أي برنامج تدريب على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة، وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير برامج تدريب القوة وهناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتنمية القوة العضلية وهي:

#### 1-3-1- مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في إتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي ( الديناميكي أو ثابت ) و نوع الانقباض العضلي ( المركزي، اللامركزي.. ) وطريقة الأداء ( سريع، بطيء ) ونوع القوة المطلوبة ( الانفجارية المتميزة بالسرعة ، تحمل القوة ) وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة . (محمد إبراهيم شحاتة:ص114 ) يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها. وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة . ( كمال درويش:ص46 ) .

لذا يجب على المدرب الرياضي أن يفكر جيدا في أنواع الحركات الخاصة باللعبة أو المسابقة التي يمارسها ، ثم يختار بعد ذلك التمرينات المناسبة لتنمية القوة العضلية للمجموعات العضلية التي تتضمنها تلك اللعبة أو المسابقة.

#### 1-3-2- مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة "ميلو" المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ "ميلو" في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، وكلما كبر العجل أصبح ميلو أكثر قوة وفي النهاية أصبح

قادرا على رفع العجل وهو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثال لتطبيق مبدأ الحمل الزائد. ( ألبرت فوركسال:1993 ص113 )

فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض محل زائد آخر وهكذا.

وفي مجال تدريب القوة بالأثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكثر من تلك المقاومة المعتادة عليها، ويتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإن يجب زيادة الحمل. ( مختار سالم:ص24. ) .

#### 1-3-3- مبدأ التكيف :

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم ، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب ، و من مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي :

\* التحسن في التنفس ووظائف القلب و الجهاز الدوري و كمية الدفع القلبي .

\* التحسن في التحمل العضلي و القوة و القدرة .

\* التحسن في صلابة العظام و قوة الأربطة و الأوتار و الأنسجة الضامة . ( قاسم حسن . بسطويسي أحمد : 135 ) .

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح و كفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته و الاهتمام به خلال تقدم التدريب .

#### 1-3-4- مبدأ التدرج :

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي ، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة ، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف و قد ينهار بدنيا و عقليا ، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف ، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء الجسم وقت كافي للتكيف ، و لهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 50% أسبوعيا ولعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيء . (محمد جابر بريقع . إيهاب فوزي البدوي : ص 18 ) .

يستخلص الباحث أن تطبيق هذه المبادئ في الترتيب عملية سهلة إذا وضعت في الاعتبار متغيرات الشدة والاستمرارية والكثافة لضمان تدرج الحمل ،ولكي تحدث هذه العملية بنجاح فإن مبدأ التدرج غلب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب وتطبيق المحل الزائد تدريجيا مع إعطاء الجسم الوقت الكافي للتكيف، وهذا بعد تحديد شدة محل التدريب باستخدام اختبار الحد أقصى ثقل يمكن التغلب عليه لمرة واحد (RM-1) و الذي سيعرض لاحقا .

#### 1-4 - نظم تدريب القوة بالأثقال :

- عند استخدام أي برنامج لتدريب القوة بالأثقال فإنه يجب وضع النقاط الآتية في الاعتبار: ( محمد نصر الدين رضوان:ص13 . ) .
- عدد مرات التدريب في الأسبوع .
  - متطلبات الفرد الخاصة باللعبة .
  - أهم العضلات العاملة .
  - تنمية القوة تبعاً لكيفية استخدامها في النشاط الممارس .

#### 1-4-1 نظام المجموعات :

##### ❖ نظام المجموعة الواحدة :

هو أداء كل تمرين بمجموعة واحدة، وهذا النظام يتأسس على استخدام أوزان ثقيلة وتكرارات قليلة مع فترة راحة بين التمرينات قدرها خمسة (5) دقائق .

##### ❖ نظام المجموعات المتعددة :

يتكون من مجموعتين إلى ثلاث (3) مجموعات للإحماء بمقاومات متزايدة حتى يصل وزن الثقل إلى الوزن المحدد ثم يتم أداء مجموعات متعددة بهذا الوزن، وقد أشارت نتائج الأبحاث إلى أن أداء (3) مجموعات على الأقل باستخدام 5-6 أقصى تكرار بعد الإحماء يؤدي إلى تنمية القوة بدرجة أفضل من التدريب بمجموعات وتكرارات أخرى مختلفة ، ويمكن استخدام نظام المجموعات المتعددة في أي مستوى من مستويات القوة و لأي عدد من التكرارات والمجموعات لتحقيق الأهداف من برنامج تدريب القوة . إن استخدام نظام المجموعات المتعددة ( 3 مجوعات كل مجموعة 10 تكرارات ) قد يؤدي إلى زيادة معنوية في القوة أفضل من استخدام نظام المجموعة الواحدة ( مجموعة واحدة من 10 تكرارات ) .ومن أمثلة ذلك:

##### ✓ نظام ديلورم:

ويُقترح كالتالي: ( عبد العزيز النمر. نريمان الخطيب:ص98 ) .

- المجموعة الأولى باستخدام 50 % من 10 أقصى تكرار
  - المجموعة الثانية باستخدام 75 % من 10 أقصى تكرار
  - المجموعة الثالثة باستخدام 100 % من 10 أقصى تكرار .
- ✓ نظام أوكسفورد: نظام عكس نظام ديلورم. ونلخصه كالتالي - :

- المجموعة لأولى باستخدام 100 % من 10 أقصى تكرار
- المجموعة الثانية باستخدام 75 % من 10 أقصى تكرار
- المجموعة الثالثة باستخدام 50 % من 10 أقصى تكرار

##### ❖ نظام المجموعات الخفيفة - الثقيلة :

ويطلق عليها نظام النصف الهرمي من الخفيف إلى الثقيل، وعند التدريب بهذه الطريقة فإننا نبدأ بمجموعة ذات شدة منخفضة ثم تزيد الشدة في المجموعة التالية تدريجياً حتى تصل إلى مقاومة سبق تحديدها .

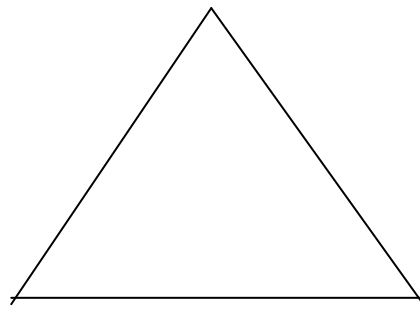
❖ نظام المجموعات الثقيلة - الخفيفة :

هذا النظام عكس النظام السابق، فبعد الإحماء الجيد تؤدي أصعب مجموعة (أشد المجموعات) أولاً ثم تؤدي مجموعات أقل في الصعوبة (الشدة) بشكل متدرج بعد ذلك، ويطلق عليها أيضاً اسم النظام النصف الهرمي من الثقيل إلى الخفيف .

❖ النظام الهرمي :

هذا النظام يشمل النظامين السابقين وسمي بنظام المجموعات الخفيفة - الثقيلة - الخفيفة. أي يبدأ بمقاومات خفيفة ثم تزداد المقاومة ويقل عدد التكرارات على مدى عدة مجموعات حتى الوصول إلى أقصى ثقل تم تحديده مسبقاً ثم يتم تقليل المقاومة تدريجياً على عدة مجموعات (بطريقة عكسية) حتى ينتهي التمرين بالمجموعة الواحدة التي بدأت بها. ( محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، ص 53 ) .

والنظام الهرمي الكامل يتكون من نوعين رئيسيين أولهما من المقاومة الأقل إلى المقاومة الأكثر شدة بطريقة تصاعديّة ويمثل نصف الهرم المتزايد المقاومة، وثانيهما من المقاومة الأكثر شدة إلى المقاومة الأقل بطريقة تنازلية: ويمثل نصف الهرم المتناقص المقاومة.



← 2 تكرار	80 %
← 6 تكرار	70 %
← 8 تكرار	60 %
← 10 تكرار	50 %

الشكل البياني رقم (1) يوضح النظام الهرمي.

مما سبق يستخلص الباحث إمكانية استخدام أي نظام من نظام التدريب حسب الهدف المراد تحقيقه.

1 - 5- تمارينات الأثقال الأساسية للاعبين كرة القدم :

وضع بريان شاركي Brian Sharkey مجموعة من تمارينات الأثقال للاعبين كرة القدم لتطوير القوة العضلية بمعدل كبير تتناسب مع خصائص اللعبة وهذا بتدريب العضلات الإرادية ضد مقاومات كبيرة نسبيا، حيث غلب زيادة هذه المقاومات كلما زادت قوة العضلة أي أنه يجب تحميل العضلات بمقاومات كبيرة متزايدة لأن العضلات تصبح أقوى عندما تعمل ضد مقاومات تتماثل مع قوتها للسماح بتنمية القوة إلى الحدود المرغوبة ولكن ليس بمثل ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والأمن لعنصر السرعة، فإن تنمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم تهدف إلى تحقيق السرعة الحركية فتكون في أفضل حالتها عندما يتم التدريب بتمارين سريعة، مع مراعاة تبادل العمل بين (GILLES COMETTI : 1993.p212).

أولاً: تمارين عضلات الرجلين :

العضلات الأمامية للفخذين (quadriceps) - العضلات الخلفية للفخذين (ischios) - عضلات السمانة (mollets).

1) ثني الركبتين كاملا والبار الحديدي على الكتفين (squat) :وقوف فتحا -انثناء -مسك البار الحديدي خلف الرقبة - ثني ومد الركبتين بشكل كاملا (quadriceps - ishios - molles).

2) ضغط الثقل بالكتفين لأعلى (squat-Hack) : تثبيت الثقل أعلى الكتفين من وضع الجلوس على الجهاز، الدفع بالرجلين للأعلى (ischios-quadriceps).

3) رفع العقبين عن الأرض و البار الحديدي على الكتفين (Machine à mollets) : مع الارتكاز و سند المشطين على عارضة من خشب -انثناء -مسك البار الحديدي خلف الرقبة على الكتفين ثني ورفع العقبين للأعلى للوقوف العالي على المشطين. و يهدف هذا التمرين إلى تقوية مجموعة عضلات الفخذ الخلفية و السمانة (Les mollets).

4) دفع الثقل بالرجلين لأعلى (presse) : ضغط الثقل الواقع على الساقين لأعلى بواسطة ماكينة خاصة ثني و مد الرجلين و دفع الثقل للأعلى (عضلات الفخذين الأمامية-quadriceps)-

5) نصف قرفصاء خلفية (1/2 squat): وضع نصف قرفصاء خلفية فوق جهاز خاص . وضع الكتفين تحت قضيب الآلة - دفع قضيب الآلة للأعلى بالكتفين - ثني و مد الرجلين كاملا. (العضلات العلوية للفخذين). Ischios- quadriceps-fessiers.

6) دفع الثقل بالرجلين للأمام في وضع الجلوس على الجهاز (machine à quadriceps):

من وضع الجلوس على الجهاز - الرجلين عموديين مع الأرض - ضغط الثقل بالقدمين إلى داخل الجهاز. تقلص ومد الساقين.

7) رفع الثقل بالقدمين لأعلى من وضع الجلوس على الجهاز (machine à quadriceps):

الجلوس- تثبيت ثقل الجهاز على مشطي القدمين . رفع الثقل للأعلى بمد الركبتين و التكرار بثني و مد الجلوس . تقوية عضلات الفخذ الأمامية و الخلفية و عضلات الساق (ischios fessiers – quadriceps –

8 ) رفع الثقل خلفا بالساقين لأعلى من وضع الرقود على الجهاز ( machine à ischios ) :

من وضع الاستلقاء على البطن فوق مقعد الجهاز مع تدليل أسفل الساقين نحو الخارج – رفع الثقل بخلف الجزء السفلي من الساقين إلى للأعلى حتى الاقتراب من الأرداف قدر الإمكان – ثني و مد الركبتين . تقوية عضلات الفخذ الخلفية (ischios) .

9 ) ضغط الثقل بالساق إلى الخلف من وضع الوقوف على الجهاز ( apparei à ischios )

من وضع الوقوف على جهاز تقوية عضلات الرجلين – ضغط ثقل الجهاز إلى الخلف بإحدى الساقين و بالعقب . تقوية عضلات الفخذ الخلفية ( ischios )

10 ) سحب حبل الثقل بالقدم إلى الأسفل ( jambe presse ) : من وضع الرقود على الظهر على

المقعد – سحب حبل ثقل الجهاز بإحدى القدمين من الأعلى إلى الأسفل . تقوية عضلات الفخذ الخلفية (ischios) .

11 ) رفع البار الحديدي بالركبتين من وضع الجلوس على المقعد (mollets):

12 ) تمرين تقوية عضلات الفخذ العلوية الداخلية (Adducteurs) :

من وضع الجلوس على جهاز تقوية عضلات الفخذ الداخلية – دفع الجهاز بالساقين الداخلية

وصولاً إلى وضعية الرجلين المنفرجتين – تكرار تمرين دفع الجهاز بضم وفتح الرجلين

13 ) العمل على البساط المتحرك والدراجة الأرجومترية ( tapis roulon et airgometre ) :

يهدف إلى تقوية المجاميع العضلية للأطراف السفلية .

ثانياً:

تمارين عضلات الأطراف العلوية: الصدر ( Pectoraux ) – الظهر ( Dorsaux ) الكتف (épaules

( الساعد أو العضد (Bras) .

1- سحب حبل ثقل الجهاز إلى الأعلى بالذراعين من الوقوف ( Tirage basse :poulie )

يهدف التمرين إلى تقوية كل من عضلات الظهر (Dorsaux) و في أعلى الظهر المربعة المنحرفة

( trapèze ) و الذراعين : عضلات العضد ثنائية الرؤوس (Biceps) و ثلاثية الرؤوس (Triceps)

2- رفع البار الحديدي للأعلى بالذراعين من وضع الجلوس على المقعد ( Développé nuque )

يهدف التمرين إلى تقوية عضلات الكتف (épaules) و عضلات الصدر والظهر العلوية والذراعين-

( Bras – Deltoide ) Trapèze .

3- ضغط على الجهاز بالذراعين جانبا من وضع الجلوس (pec machine):

من وضع الجلوس على مقعد الجهاز - دفع الجهاز بفتح و ضم الذراعان جانبا. تقوية عضلات الصدر (pectoraux).

4- رفع البار الحديدي للأعلى بالذراعين من وضع الرقود على الظهر (Développé couché) :

يهدف التمرين إلى تقوية كل من المجاميع العضلية التالية : ( Dorsaux triceps –pectoraux ) .

5- سحب حبل ثقل الجهاز من الأعلى إلى الأسفل بالذراعين من وضع الوقوف (Tirage poulie

haute) يهدف إلى تقوية كل من المجاميع العضلية التالية : (biceps –Trapèze– Dorsaux) .

6- التعلق على العقلة (La brre fixe) : يهدف إلى تقوية المجاميع العضلية لأطراف العلوية

7- سحب ثقل منخفض بالذراعين من وضع الجلوس على جهاز السحب (Tirage à La machine)

تقوية المجاميع العضلية التالية : (biceps –Trapèze– Dorsaux) .

ثالثا: تمارين عضلات البطن والجدع ( Abdominaux– Lombaire ) :

تتم تمارين تقوية عضلات البطن والجدع بالأدوات والأجهزة الخاصة عادة بدون أثقال أي وزن الجسم

كالمقعد السويدي (chaise romaine) ،استلقاء مثل الجلوس (crunch) .

رابعا : التدريب الشامل :

تمارين تقوية الأطراف السفلية والعلوية على الجهاز المتعدد المحطات والأغراض (الماكينة): (universel

multi gum)

يساعد الجهاز على تقوية المجاميع العضلية المختلفة السفلية والعلوية وهذا بضغط وسحب ثقل

الجهاز في الاتجاهات المختلفة مع تبادل القدمين أو الذراعين بالتناوب .

خامسا: الأثقال الحرة :

تستخدم الأثقال الحرة أو التقليدية في بداية البرنامج التدريبي كما تستخدم عادة للتسخين في بداية

الحصة التدريبية وهذا للمجاميع العضلية المختلفة ومن هذه الأدوات ما يلي: الشرائح المطاطية (les

) (les élastiques الكرات الطبية - حبل الوثب - البار - أثقال حديدية أسطوانية - أثقال يدوية ) ( les

( altàres) .

2 - أنواع التدريب بالأثقال

1-2 - التدريب بالانقباض العضلي بمقاومة متحركة :

الانقباض الحركي بمقاومة ثابتة هو الانقباض الذي يتغير فيه طول العضلة دون حدوث تغيير في

المقاومة المستخدمة، فحركة ثني الذراعين أو الجلوس من الرقود أو مد الركبتين كلها نماذج لهذا

الانقباض، ويلاحظ أن سرعة الحركة في مثل هذه الانقباضات تكون غير منتظمة وغير ثابتة وتعد

المقاومة هي المتغير الثابت في هذا النوع من الانقباض، ولكن التوتر الناتج ليس ثابتا لأنه يتغير مع

المزايا الميكانيكية للمفصل العامل في الحركة، وهذا النوع من الانقباض يتضمن كل من الانقباض

العضلي التقصيري والتطويلي، وتعد الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال (الآلات) في أكثر أنواع الأدوات والأجهزة استخداما للتدريب بالانقباض الحركي مقاومة ثابتة. (قاسم حسين، بسطويسي أحمد :ص291).

### 2-2- التدريب بالانقباض العضلي بمقاومة ثابت :

الانقباضات الثابتة هي انقباضات ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل دفع الحائط، وهي هذا النوع فإن العضلة تحاول أن تقصر ولكن لا تحدث حركة حيث أن المقاومة أكبر من أن لكن التغلب عليها، وبعض الأبحاث وجدت أن هذا التدريب قد توصل إلى زيادة في القوة 5% أسبوعيا بالتدريب مرة واحدة يوميا بثلاثي أقصى انقباض عضلي ثابت لمدة 6 ثواني. ( عبد العزيز النمر. نريمان الخطيب:ص76 ).  
أوضحت الدراسات أن الانقباض العضلي الثابت لا يخدم مبدئين أساسيين و هو مبدأ الخصوصية، إذ أن استخدام الانقباضات الثابتة ليس مناسباً لتنمية القوة الضرورية الأداء حركات الأنشطة الديناميكية، لكنه فعال لتنمية القوة العضلية بصفة عامة. ( مفتي إبراهيم محاد:ص88 )

### 2-3- التدريب بالانقباض الحركي بسرعة ثابتة :

وفي هذا النوع من الحركة فإن الفرد يعمل ضد جهاز مصمم خصيصاً للتحكم في سرعة الحركة المطلوبة أثناء التمرين، أي أن الانقباض العضلي يتم بسرعة زاوية ثابتة خلال المدى الكامل للحركة في المفصل العامل، ويعتبر من أفضل الأنواع تأثيراً الرياضات التي تعتمد على كل من القوة والسرعة، بالإضافة إلى أنه يتيح فرص التدريب بسرعة انقباض مشابهة للسرعة المطلوبة أثناء أداء الرياضي، كالجري على البساط المتحرك أو العمل على الدراجة الأرجومترية.

### 2-4- التدريب بالمقاومة المتغيرة :

يقوم على أساس أنه كانت عضلات اللاعب أقوى في نقاط معينة خلال مدى حركة المفصل فإنه من الحكمة استخدام جهاز قادراً على دفع العضلة أو مجموعة العضلات على بذل أقصى جهد في مدى الحركة الذي تكون فيه العضلة أقوى ما يمكن ويستعمل في هذا التدريب أجهزة خاصة لتغيير المقاومة أثناء التدريب ومن بينها الجهاز المتطور ( Universal )يغير الحركة في أي سرعة من سرعات الحركة وتحديد السرعة بدقة شديدة . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح:ص43) .

### 3 - أهمية التدريب بالأثقال للاعبين كرة القدم:

يتطلب الأمر في العديد من الرياضات قدراً كافياً من القوة والقدرة والتحمل لدى الناشئين الذين يمارسونها على المستوى التنافسي وتعتبر هذه المشكلة من المشكلات التي يعاني منها معظم مدربي الناشئين حيث يحتاجون إلى معرفة كيف يمكن أن تتعرض هذه الفئة إلى تدريبات عالية الشدة باستخدام المقاومات وما هي تأثيرات هذه التدريبات؟

حتى يكون تشكيل تدريبات الأثقال ذو فاعلية أكيدة في زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية أو السرعة العضلية أو درجة التحمل العضلي يجب معرفة إتجاه الحركة الأساسية في ممارسة اللعبة أولاً ثم أهم العضلات العاملة فيها وخاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبء العمل الحركي أثناء المنافسة وبذلك

يمكن تشكيل أو بناء حركات التمرين بالأثقال على أسس صحيحة ليستفيد اللاعب من هذا التمرين دون ضياع جهده. ( مفتي إبراهيم حماد : 1996 . ص 152 . )

والتدريب بالأثقال في رياضة كرة القدم يعني تدريب جميع أجزاء الجسم أي يشمل كل المجموعات العضلية أي تقويتها و تمرينات العضلات حول كل مفصل ( كالعنق - الكتفين - الظهر العلوي و السفلي - البطن و الجانبيين - الصدر - عضلات الفخذ الأمامية - عضلات الساق - عضلات الذراع الأمامي و العلوي ) فتحتل تنمية قوة الطرف السفلي لدى لاعب كرة القدم أهمية خاصة حيث تلعب عضلات الفخذين ذات الأربع رؤوس الفخذية ( quadriceps ) وعضلات الساق ( Mollet ) و الخلف فخذية ( les ischion-jambiers ) وهذه المجاميع العضلية تلعب دورا هاما في إنتاج قوة عضلية كبيرة يستخدمها اللاعب في الوثب و ركل الكرة و الضغط على المنافس و توقيفه و الدوران و تغيير سرعات الجري . ( Gilles Cometti ; 1993 p16 )

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى اللياقة العضلية لإنجاز المهارات الحركية المختلفة بالقوة والسرعة والتحمل المطلوب، ويذكر بعض الباحثين على أهمية تدريبات الأثقال للاعبين في تطوير القوة العضلية بأنواعها، فتعتبر القوة المميزة بالسرعة هي المطلب الأكثر أهمية عند تنمية القوة العضلية بالأثقال وخاصة إذا ما أضيف لها ضرورة محاولة اللاعب رفع الثقل بطريقة انفجارية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة وهمزة وصل بين كل من القوة العضلية والقدرة العضلية في إمكانية الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجات عالية من سرعة الانقباضات العضلية حتى يستطيع اللاعب الوثب لأعلى والتمرير والتصويب . ( بطرس رزق الله : 1994 . ص 89 ) .

حيث يذكر Fisher et genson أن الأبطال العالميين في رياضة كرة القدم يصرفون يوميا من وقت تدريبهم حوالي ساعة لتمرين القوة. ( يوسف لازم كماش : 2000 . ص 113 ) .

حيث يؤكد كل من جيرمان و هانلي أن التدريب بالأثقال هام في تطوير القوة العضلية للاعبين ويعتبر أحد المحتويات العديدة للنجاح في صنع لاعبي كرة القدم . (موفق مجيد المولى:2000.ص134). ويؤكد Gilles cometti1993 أن معظم البرامج الناجحة لإعداد اللاعبين تتضمن التدريب بالأثقال كجزء من نظام العام للتدريب وإحدى الطرق التدريبية المتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين على وجه الخصوص، وأن التدريب بالأثقال هام و أساس كرة القدم وذلك يعمل على تحسين الأداء الفني والتنافسي وتطوير الصفات البدنية الخاصة لهم . ( أمر الله أحمد البساطي : 2001 ، ص 52 ) .

يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالأثقال للاعبين كرة القدم إلى تنمية القوة والسرعة معا بواسطة الثقل المناسب و زيادة الحمل على العضلات معا للسماح بتنمية القوة إلى الحدود المرغوبة، ولكن ليس بمثل ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والأمن لعنصر السرعة، وإن السرعة الحركية تكون في أفضل حالتها عندما يتم التدريب لها بتمرينات سريعة.

( رفاعي مصطفى حسين : 2005 . ص 126 ) .

ويحتاج لعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقاومات معينة ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لا بد أن تكون عضلاته قوية حيث يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة وأبعد مسافة وفي حالة التصويب على المرمى أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه والتصدي للتصويبات القوية، أو كأن يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق في ساحة اللعب مشاركا في الواجبات الدفاعية والهجومية، وكذلك التغلب على مقاومات وزن الجسم عند الاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير إتجاه جسمه وسرعته والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم .

وتشير دراسة رفاعي مصطفى حسن ( 1990 ) إلى ضرورة دمج التدريب بالأثقال ضمن برامج تدريب اللاعبين، بحيث يؤدي ثلاث أيام في الأسبوع خلال فترة الإعداد ومن حصة إلى حصتين أسبوعيا خلال فترة المنافسات للحفاظ على مستوى القوة العضلية. ( مفتي إبراهيم حماد : 1996 ص 152 ) .

يستخلص الباحث مما سبق إمكانية إعداد برامج التدريب بالأثقال للاعبين كرة القدم بحيث يجب أن تحدد بعناية عند استخدامها طبقا لنوع القوة التي يتميز بها اللاعب من تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وطبقا لطبيعة العمل العضلي السائد في المهارات الحركية.

#### خلاصة :

يعطي التدريب بالأثقال قاعدة عريضة في بناء مجموعة عضلية وقوام قوي يساعدان بعد ذلك على تنمية كل من العنصرين السرعة والمرونة بشكل أكبر لأن القوة عنصر بدني مهم لتطوير العناصر الأخرى ، وتخليص الرياضي من الإصابات التي يتعرض إليها كالشد العضلي وتعمل على تأخير ظاهرة التعب وعدم إصابة الأربطة والعظام حيث أن التدريب بالأثقال يبني عضلة قوية وهذه العضلة تعمل كدعامة للأربطة والعظام ، وقد اتفق العلماء على أن تنمية القوة العضلية مهمة وضمن متطلبات الأداء الجيد للاعبين .

الفصل الثالث :

الأداء الرياضي

**تمهيد :** إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف , وهو يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول للاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود . وسنتطرق في هذا الفصل إلى دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي بحيث أنه يجب أن يكون هناك تقويم الأداء بعد كل حصة تدريبية حتى يتسنى للاعبين معرفة مستواهم .

### مفهوم الأداء الرياضي:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز , فيذكر "THOMAS" أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة , وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق , لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج . وكان تعريف منصور 1973 للأداء ( بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ) وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما :

**الأول :** مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله , أي واجباته ومسؤولياته .

**الثاني :** يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى إرتباطها وآثارها على مستوى

أدائه لعمله , أي واجباته ومسؤولياته .

وعرف **SINGER 1975** الأداء بأنه " المهارات المكتسبة " ويضيف **توماس** بأن الأداء هو " الإستعداد " ( عصام عبد الخالق , 1992 , ص 168 )

### وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها :

- **الأداء الأقصى :** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته .

- **الأداء المميز :** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه , وليس ما يستطيع أدائه .

- **دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي :**

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن إرتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الإنفعالي والعاطفي في المنافس

- كيفية التحكم في إنفعالات اللاعب أثناء المنافسة

- الدوافع المرتبطة بإشتراك اللاعب في المنافسة

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المتقبلات في إطار حالة نفسية إيجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي بمجموعة من العوامل النفسية منها مايلي :

- الصفات العقلية ودره ثباتها مثل : التذكر , الانتباه , سرعة رد الفعل , التصور في تنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبة الخارجية .

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات ( محمد حسن علاوي 1987 , ص 24-25 )

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت ( صعوبات داخلية أو صعوبات خارجية ) , فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الإرتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المبارات , كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعبين قبل المنافسة .

- العلاقات التنافسية والإجتماعية بين أفراد الفريق التي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة إلتحام وأتماسك الفريق لما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة .

#### اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي

يجب أن يكون تقييم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية ليتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية ولكي يستطيعوا مواصلة التقدم في الوحدات التي بعدها , وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي :

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف , لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف الوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة .

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها ؟ ولماذا ؟ أو لماذا لم يتحقق ؟ وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب .

#### \* أنواع الأداء الرياضي : تتمثل أنواع الأداء في :

- أداء بمواجهة : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد , ويستطيع المعلم / المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

- أداء دائري : طريقة هادفة من طرق في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة , وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية .

- أداء في محطات : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة , أي تثبيت في الأداء الحركي بإستخدام الحمل .

- أداء في مجموعات : يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات , حيث اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية , وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي .

- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم : الإنقباض الإنعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الإنعكاسي أو الشد التلقائي , والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى إنقباض ثابت , وهذا ما يفسر وضع الجسم , والإنعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان :

- إنعكاسات ثابتة , وتنقسم إلى إنعكاسات عامة , وأخرى جزئية , والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع .

- إنعكاسات حركية أو وضعية , وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية , ونتيجة لهذه الإنعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في إنقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الإنقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم , ويسبب إنقباض الأوتار للتمدد , وبعد هذا التغير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الإندفاع للأمام .

- أداء رياضي والجهاز العصبي : يعمل الأداء الإنعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية , حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية , للأداء الإنعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا , ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة , وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية ( قاسم حسن حسين 1998 ص 41-42 )

#### خلاصة :

إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري أو الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الإنسجام , حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء الحركات في آن واحد أو بالتدرج , حيث تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعنية من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل الإستيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي , إن تعلم فن الأداء الحركي الرياضي في كرة القدم يهدف إلى اكتساب الأداء الحركي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي أثناء أداء التمارينات في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها لتحقيق المستوى الأمثل .

الفصل الرابع :

المنافسة الرياضية

تمهيد :

في هذا الفصل سنتطرق إلى نبذة تاريخية عن المنافسات الرياضية ومحاولة إعطاء تعاريف العلماء للمنافسة الرياضية وأهم النظريات التي تحدثت عن المنافسة كي نكون ملمين نوعا ما بهذا الموضوع .  
- مفهوم المنافسة الرياضية :

يعتمد الباحثين في تعريف المنافسة على وصف عملياتها كما يعرفها :

مورتون دوتس 1969 الذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي " موقف تتوزع فيه المكافئات بصورة غير متساوية بين المتشاركين أو المتنافسين " وهذا يعني مكافئة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافئة المهزم

تعريف ماتيفيف عن المنافسة " هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى " ( MTVIEV,1997,P23 )  
ولاحظ مارتيز حسب مذكوره وانبيرغ غولد 1997 أن المنافسة الرياضية " هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي"  
( SWIENBERG,D,GOULD,1997,P125)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي : أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت للأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى البدني ولصفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي والتفاخر والإعتزاز القومي . ( عبد الله حسين اللامي , 2004 , ص 71 ) .

- أهم النظريات التي تحدثت عن المنافسة :

1 - المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال : أي المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسين التدريب , فهي تعتبر وسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها يمكن تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة . ( ALDERMAN RECHARD 1999 P99 )

2 - المنافسة كشرط إيجابي : على نهج ألدومان المنافسة " هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الوسائل التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك تطور الدوافع " .  
( JURGENWEINECLE,1997,P27)

3 - المنافسة كوسيلة للتطور : حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه , مدربه , منافسين والمتفرجين .  
( ALDERMAN RECHARD, OPCIT,P99 )

4 - المنافسة كوسيلة للتقييم : تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل : تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة , تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة, إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية , المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة . ( نبيل محمد ابراهيم , 2004 , ص 3 )

خلاصة :

تعتبر المنافسة من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية .

إن أسمى ما جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة ترجح الفوز للأفضل دون أن تترك أثرا سلبيا على نفسية الخاسر وتعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لأظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي وقد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة .

الفصل الخامس :

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين ، هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمام الشعوب وممارستهم لها بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج للتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال .

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

- نشأة كرة القدم :

لقد اختلف المؤرخون في أصل ونشأة كرة القدم - فمتحف الأجناس البشرية يضم نصبا كتبه المؤرخ " لي جو " يتحدث عن مباريات بين الصين واليابان ، وذكرت بعض المراجع أن الصين عرفوا اللعبة السابقة الذكر من 250 سنة ق.م وأشارت مراجع إلى أن الإغريق قد مارسوا أنواعا من الكرات تشبه لعبة كرة القدم كانت تسمى " بيكروس " والإنجليز هم أكثر الشعوب إدعاءا بإنشائهم للعبة قبل غيرهم (محمد الغفار عروسي - دحمان معمر مرجع سبق ذكره ، ص 36 )

ولقد قامت جامعة كمبردج بوضع أول قانون مكتوب لرياضة كرة القدم . ( صمدي احمد وياسر عبد العظيم ، 1999، ص 83 )

ثم تشكلت بعد ذلك الاتحادات القارية والوطنية ونظمت المسابقات التي تعد أكبرها بطولة كأس العالم . تعتبر كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تهتم بالفرد ، إذ أصبحت في وقتنا الحالي تمارس من ملايين البشر على كلى الجنسين (ذكور- إناث) فهي تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية وتخطيط دقيق لعملية التدريب وأسس تربوية علمية هادفة للوصول بلاعبين إلى أدق المستويات الرياضية خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفيزيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية . ( حسن السيد أبو عبده ، مرجع صدق ذكره ، ص 29 ) .

تعريف رومي جميل لكرة القدم : " رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس " ، أي أنها رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع . ( رومي جميل ، 1986 ، ص 50 )

ويرجع الفضل في تطوير كرة القدم إلى مختلف مدارس رياضة كرة القدم إذ تتميز كل مدرسة عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثير مباشر من اللاعبين اللذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها ونميز المدارس التالية :

مدارس كرة القدم :

1- مدرسة أوروبا الوسطى ( النمسا , المجر , التشيك )

2 - المدرسة اللاتينية .

3 - مدرسة أمريكا الجنوبية . ( عبد الرحمان عيساوي , 1980 , ص 72 )

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه , وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها سواء أكانت مادية أو معنوية , وللوصول إليها يجب أن تكون ذات طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام , فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام ووسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين .

خلاصة :

أصبحت رياضة كرة القدم تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ماخصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات تم تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي , وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة , والأکید أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب , ولهذا يجب الإهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة , وإعطاء النتائج المرجو منه .

ولعل مايجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس , ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين , وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين

الجانِب التَطبيقي

الفصل السادس :

منهجية الدراسة

**تمهيد :**

لإصدار أحكام موضوعية وحتى نتمكن من استخلاص النتائج المرجوة تم التطرق من خلال هذه الدراسة لإبراز دور ومدى أهمية التدريب بالأثقال في تحسين الأداء لدى المدربين وذلك لمدى خبرتهم وتوفيرهم على معلومات تفيدنا في البحث العلمي .

**1- الدراسة الإستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الإستطلاعية إحدى الطرق التمهيدية للدراسة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الإختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة , فكان لابد منا القيام بزيارات ميدانية لغرض التعرف على ميدان البحث , إلا أنه حال دون ذلك هذه السنة مايسمى بجائحة كورونا , حيث عرضنا على بعض المدربين أسئلة استبيان لمعرفة ما إذا كانت محاوره تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته ومن أجوبة الأسئلة الموجهة إليهم والمتعلقة بـ " دور التدريب بالأثقال في تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم -اواسط - " اتصلنا ببعض المدربين الذين ينشطون في أندية الجهوي الثاني التابعة لرابطة باتنة من أجل الوقوف على واقع التدريب بالأثقال من خلال التدريبات التي يقومون بها , وعن دوره في الأداء الرياضي لدى اللاعبين خلال المنافسة الرياضية , ومن خلال هذه الدراسة تقديم استمارات الاستبيان على المدربين بغرض الإستفادة منهم في الجانب التطبيقي .

**2- المنهج المتبع :**

مما لا شك أن أي منجز علمي يطمح الإتصاف بصفة العلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها , ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بعدم الدقة والمنهجية .

بما أننا نهدف إلى دراسة موضوع دور التدريب بالأثقال في تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ولما كانت طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج المتبع , وكنا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة وجمع بيانات ومعلومات حولها , فقد اقتضى ذلك منا اتباع " المنهج الوصفي "

فيعرفه "بشير صالح الرشيدي" بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا للإستخلاص والوصول إلى نتائج ومعلومات على الظاهرة أي الموضوع محل البحث . ( بشير صالح الرشيدي , 2000,ص59 )

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم , وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لإختياره .

**3- ضبط متغيرات البحث :**

من أجل الحصول على نتائج علمية موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى تعزل المتغيرات الأخرى والتي تعرقل البحث وكانت متغيرات بحثنا كالتالي :

**المتغير :** هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

**3-1- المتغير المستقل (السبب) :** هو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ، أو هو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر ، وحدد المتغير المستقل في بحثنا ب " **التدريب بالأثقال** "

**3-2- المتغير التابع (النتيجة) :** وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع . (عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات, 1995 ص56) .

وحدد المتغير التابع في بحثنا ب " **الأداء الرياضي** "

**4 - مجتمع وعينة الدراسة :**

ان مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفئة يتكون مجتمع المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة ,وفي هذه الدراسة ببحثنا من مدربي أندية الجهوي الثاني التابعين لرابطة باتنة لكرة القدم صنف اواسط والتي تتمثل في 10مدربين .

أما عن العينة التي هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية , تستند إلى الإستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يتجلى على النحو التالي :

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث " . (رشيد زرواتي,2007,ص334) ,

حيث اعتمد الباحث على عينة قصدية قوامها 10 مدربين (عينة مسحية) تم اختيارها بالطريقة البسيطة ممثلة لمجتمع الدراسة الذي يتكون من مدربي الفرق الناشطة في الجهوي الثاني لرابطة باتنة

ولغرض إجراء الباحث بطريقة عملية صحيحة قمنا وفق المنهجية التي سطرها لنا المشرف باختيار ( **العينة القصدية** ) والتي هي العينات التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوفر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة ، كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توفر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي ، فمثلا إذا أراد باحث دراسة آراء القراء حول صحيفة معينة فعليه الحالة اختيار عينة من قبل الأفراد الذين لديهم بعض الاطلاع على ما ينشر في تلك الصحيفة . (د محمد عبيدات ، وآخرون ، 1999 ، ص 97) .

**5- أدوات جمع البيانات :**

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث كيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وفي موضوع بحثي اعتمدت على أداة الاستبيان .

يعرف على أنه أداة من الأدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ،ومن بين مزايا هذه الطريقة ، الاقتصار في وقت ، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية . (حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل ، بدون سنة ، ص 205 )

**5-1 الاستمارة :**

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة والمستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة ،والتي لايمكن أن تجدها في الكتب ، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية منها :

- تحديد الهدف من الاستبيان .
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان .
- اختيار العينة التي يتم استجوابها .
- وضع عدد كاف من الاختبارات لكل سؤال .
- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان .

**6- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :**

• **الصدق :** حيث تم الاعتماد على صدق المحكمين ، من خلال الاستفادة من خبرتهم وأرائهم ، عرض الاستبيان في صورته الأولية عليهم ، من خلال تعديل بعض البنود ، وإلغاء للبعض منها ، وذلك حسب رأيهم في ذلك حيث كانت آرائهم مفيدة مما استدعى الباحث بحذف بغض عبارات الاستبيان ،والتعديل للأخرى بدلالة المحكمين

• **الثبات :** يعد الثبات من المفاهيم الجوهرية في الأسس العلمية لكي تكون الأداة صالحة للتطبيق ، لذى قام الباحث باستخدام :

**• طريقة إعادة الإختبار Test-Retest :**

حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على 10 أفراد من عينة الدراسة وزع عليهم الاستبيان 10 جولية 2020 ، وبعد 10 يوم من نفس الشهر تم توزيع نفس الاستبيان الأول بتاريخ 21 فيفري 2020 .

حاول الباحث التقليل التي قد تؤثر على الموقف بين الاختبار الأول والثاني ، فعمد على مراعاة عامل التذكر للأسئلة المطروحة ناهيك عن توزيع للاستبيان في نفس الوقت ونفس الظروف التطبيق الأول

والثاني تم الحصول على معامل ثبات في درجات الإجابة للأفراد العينة عن طريق المعامل (الارتباط بيرسون )

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X}) (Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

فتوصل الباحث إلى أن : قيمة معامل الثبات بلغت **0.88** وبالتالي يمكن القول أن هذه الاستمارة ثابتة بدرجة كبيرة .

7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

▪ التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالاً ، من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال ، لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي :

$$\frac{\text{العدد الفعال (التكرار)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}} = \text{النسبة المئوية}$$

8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

8-1- المجال الزمني : لقد تم إجراء هذا البحث ابتداء من 02 أفريل 2020م بالنسبة للجانب النظري إلى غاية 25 جوان 2020م ، ثم انطلقت في الجانب التطبيقي الذي دام أكثر من شهر ابتداء من 01 جويلية 2020م إلى غاية 10 أوت 2020م .

بعد الصياغة النهائية لإستمارة الإستبيان انطلقنا توزيعها عبر مواقع التواصل الإجتماعي ، حيث وزعت الإستمارات بدأ من تاريخ 15/جويلية/2020م وتم إسترجاعها في 02/أوت/2020م ثم بدأنا عملية التفرغ وأخضاع البيانات المتحصل عليها على المعالجة الإحصائية .

8-2- المجال المكاني : لقد تمحورت الدراسة في ملاعب الفرق الناشطة في قسم الجهوي الاول لولاية مسيلة التابعة لرابطة باتنة حيث تم توزيع الإستبيان الموجه للمدربين بالفرق التالية :

- اتحاد الميكانيك بين سرور
- سريع بلعايبة
- نجم محمد بوظياف
- كوكب بن سرور
- اتحاد حمام الضلعة
- أمل برهوم
- وداد عين الحجل
- مولودية لغروس
- اتحاد عين الخضراء
- اتحد بوشقرون

#### خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى توضيح منهج البحث والمجتمع وعينة البحث ومجالاته وقبل التطرق إلى الدراسة الأساسية قمنا بمجموعة من الخطوات للدراسة الإستطلاعية كدراسة أولية للدراسة الأساسية إلى أداة الدراسة المتمثلة في الإستمارة الإستبائية والتي سيتطرق الباحث إلى المعالجة الإحصائية وعرض النتائج في الفصل الذي يليه

الفصل السابع :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

المحور الأول : يساهم التدريب بالأثقال في تحسين الصفات البدنية والمهارية أثناء المنافسة

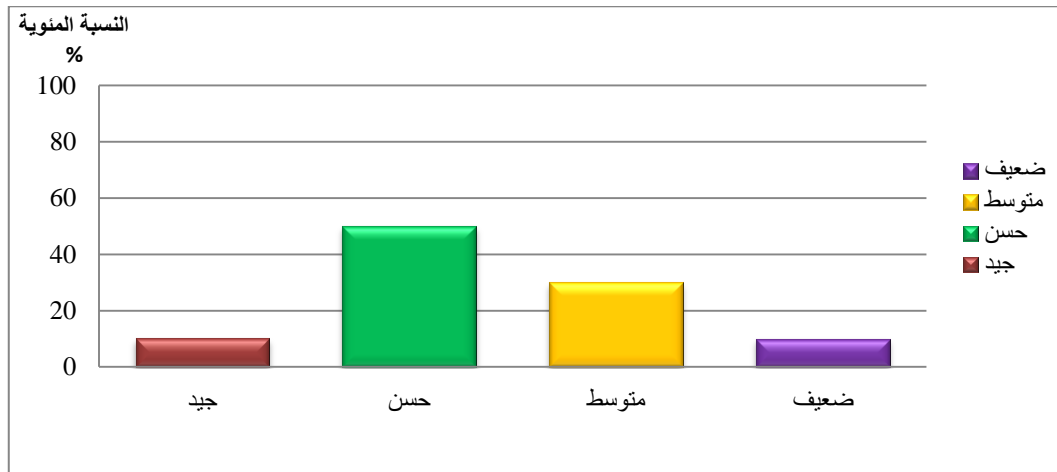
السؤال الأول : كيف تقيمون مستوى القوة العضلية عند لاعبيكم ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة كيفية تقييم مستوى القوة العضلية عند اللاعبين

الجدول رقم : (01) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال

الأول .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
جيد	01	10
حسن	05	50
متوسط	03	30
ضعيف	01	10
المجموع	10	100



الشكل (01) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بجيد (10%) ، ونسبة الإجابة بحسن (50%) ، ونسبة الإجابة بمتوسط (30%) و نسبة الإجابة بضعيف (10%) .

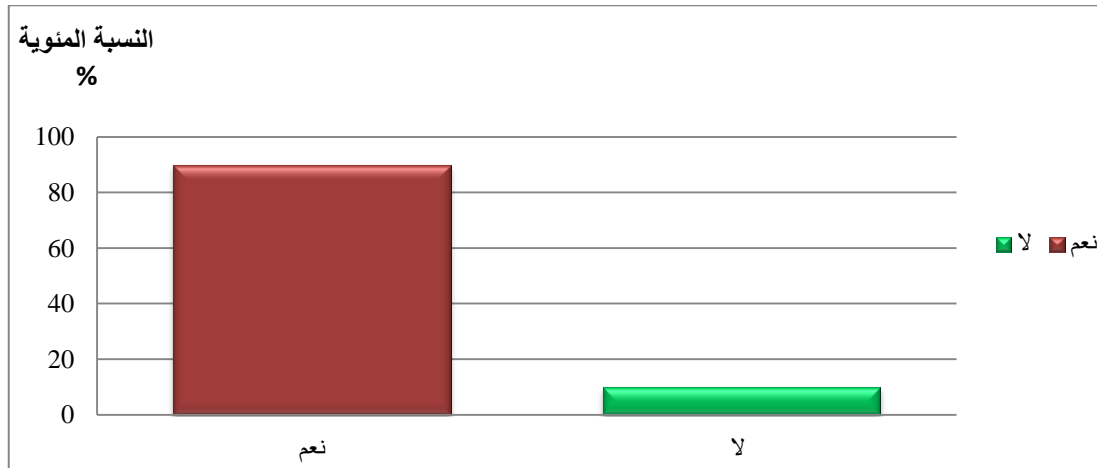
الإستنتاج : بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بحسن ومتوسط فإننا نستنتج أن معظم المدربين يجمعون ويؤكدون ان مستوى القوة العضلية عند لاعبيهم ما بين الحسن ومتوسط .

السؤال الثاني : هل يمكن إستخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة إمكانية استخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثاني .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	% 90
لا	01	%10
المجموع	10	%100

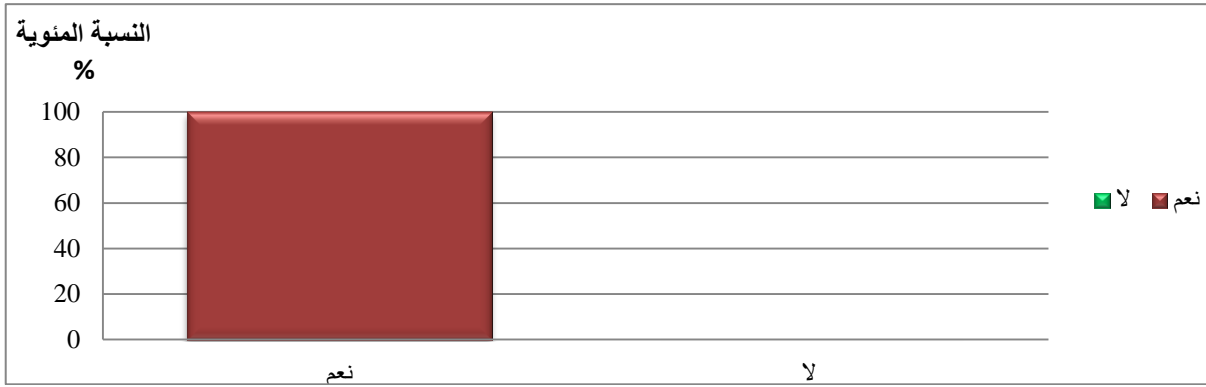


الشكل (02) :تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثاني تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (90%) , ونسبة الإجابة بلا (10%) .  
الإستنتاج : بما أن المدربون أجمعو على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أنه من الضروري استخدام التدريب بالانتقال عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم .

السؤال الثالث : هل سبق وإن برمجتم حصص تدريبية لتنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم ؟  
الغرض من طرح السؤال : معرفة ما إذا كان المدربون يقومون لتنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم .  
الجدول رقم (03) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثالث .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	% 100
لا	00	% 00
المجموع	10	%100



الشكل (03): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثالث

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) :

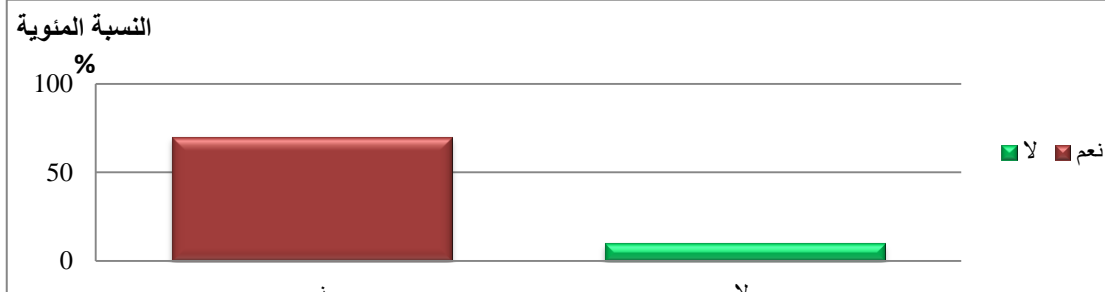
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (100%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) .

الإستنتاج : بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن المدربين قد أكدوا أنهم يعتمدون على برمجة حصص تدريبية لتنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم .  
السؤال الرابع : هل لديكم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاصة بلاعبي كرة القدم ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة المخزون العلمي والمعرفي حول إستخدام برامج التدريب بأجهزة الأثقال الخاصة عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم .

الجدول رقم (04) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال الرابع .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	07	% 70
لا	03	%30
المجموع	10	%100



الشكل (04): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الرابع

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (70%) , ونسبة الإجابة بلا (30%) .

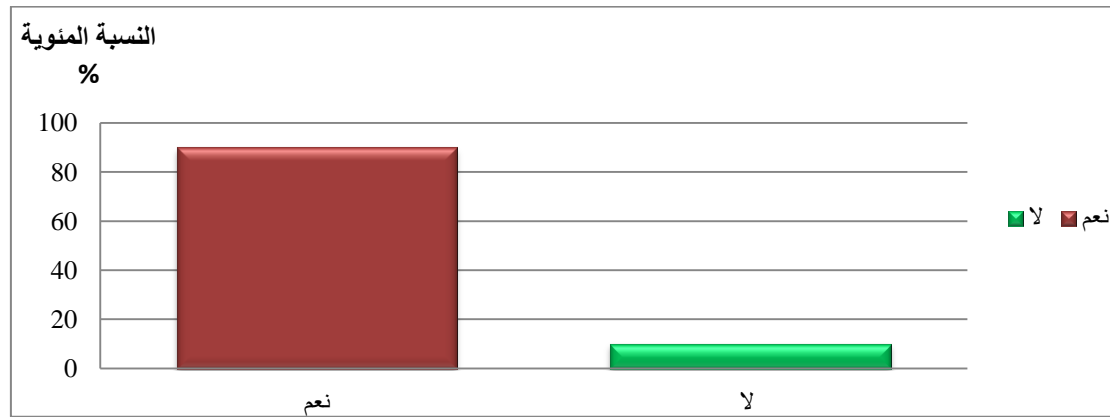
**الإستنتاج :** بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن معظم المدربين أن لديهم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاصة بلاعبي كرة القدم .

**السؤال الخامس :** هل تستخدمون التدريب بالأثقال أثناء فترة الإعداد البدني ؟

**الغرض من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان المدربون يستخدمون التدريب بالأثقال أثناء فترة الإعداد البدني .

**الجدول رقم (05) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال الخامس .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	% 90
لا	01	%10
المجموع	10	%100



**الشكل (05) :** تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الخامس

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05) :**

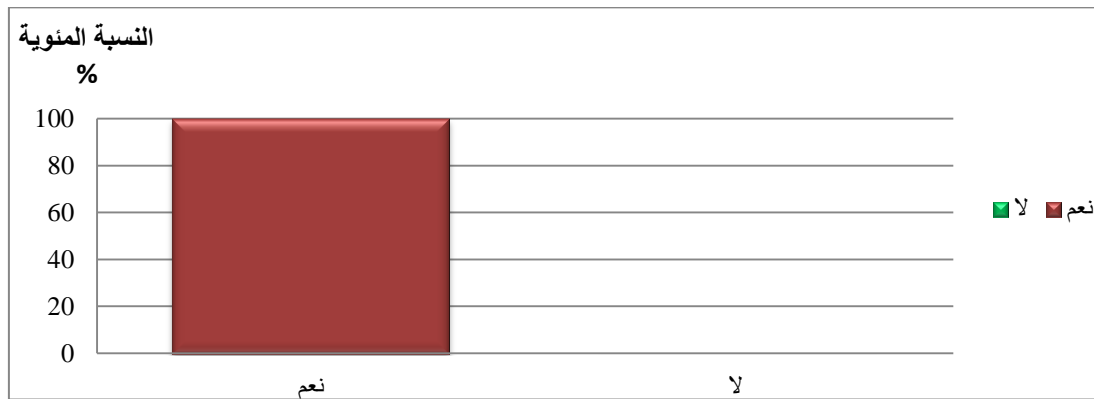
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (90%) , ونسبة الإجابة بلا (10%) .

**الإستنتاج :** بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن المدربين يؤكدون على استخدام التدريب بالأثقال أثناء فترة الإعداد البدني لأنها الفترة الأكثر تطلباً لمثل هذا التدريب

**السؤال السادس :** هل التدريب بالأثقال يتناسب مع احتياجات لاعبي كرة القدم ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة مدى تناسب التدريب بالأثقال مع احتياجات لاعبي كرة القدم.  
الجدول رقم (06) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال السادس .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	% 100
لا	00	%00
المجموع	10	%100



الشكل (06) :تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السادس

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (90%) , ونسبة الإجابة بلا (10%) .

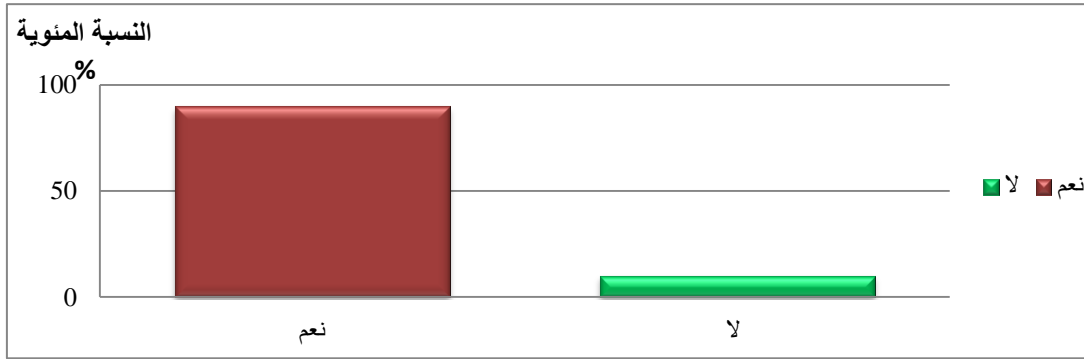
الإستنتاج : معظم المدربين اجمعو على الإجابة بنعم وبالتالي فإن التدريب بالأثقال يتناسب مع احتياجات لاعبي كرة القدم .

السؤال السابع : هل هناك تأثير إيجابي للتدريب بالأثقال على الصفات البدنية الأخرى ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة مدى التأثير الإيجابي للتدريب بالأثقال على الصفات البدنية الأخرى .

الجدول رقم (07) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال السابع .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	% 90
لا	01	%10
المجموع	10	%100



الشكل (07) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السابع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (07) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (90%) ، ونسبة الإجابة بلا (10%) .

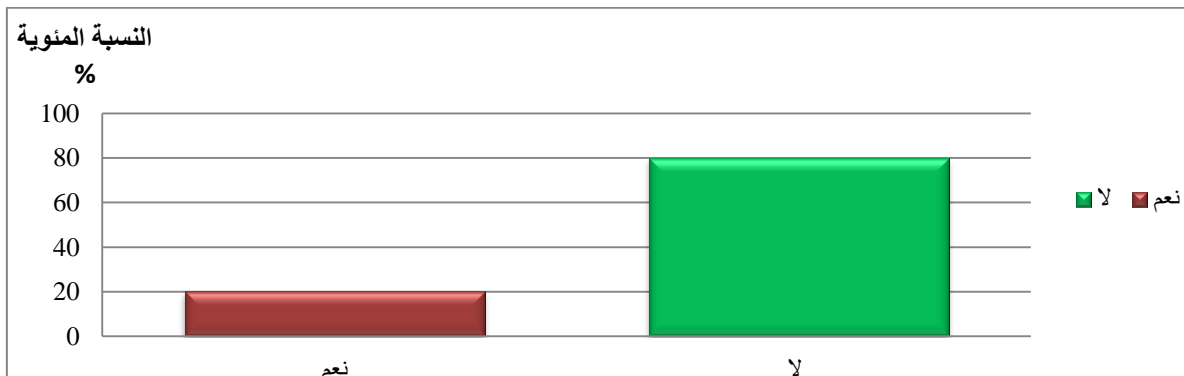
الإستنتاج : بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن التدريب بالأثقال له تأثير إيجابي على الصفات البدنية الأخرى ويطور صفات مركبة لتحسين الأداء المهاري أثناء المنافسات الرياضية .

السؤال الثامن : هل يتوفر ناديكم على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة مدى توفر النوادي الرياضية على قاعات خاصة بوسائل الأثقال .

الجدول رقم (08) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثامن .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	20 %
لا	08	80 %
المجموع	10	100 %



الشكل (08) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثامن

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (08) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (20%) , ونسبة الإجابة بلا (80%) .

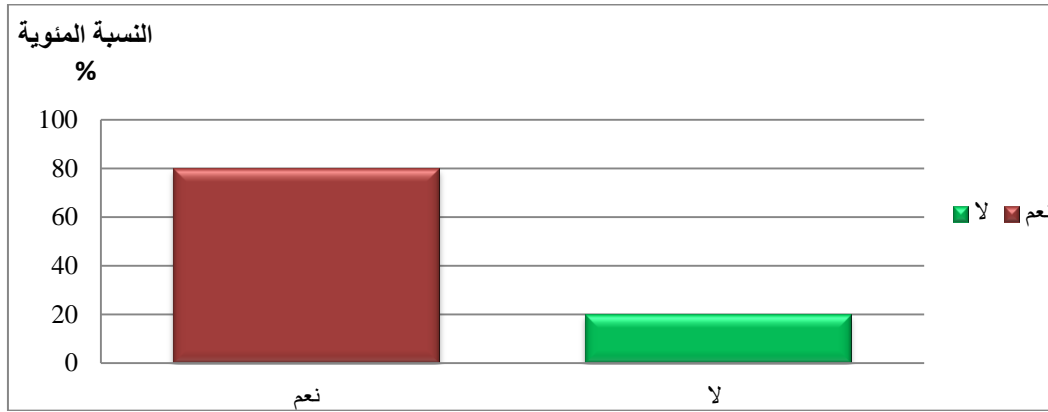
الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بلا فإننا نستنتج أن معظم الأندية الرياضية لا تتوفر على قاعات خاصة مجهزة بوسائل الأثقال .

**السؤال التاسع :** هل من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال

الغرض من طرح السؤال : معرفة أهمية توفر النوادي الرياضية على قاعات خاصة بوسائل الأثقال .

الجدول رقم (09) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال التاسع .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	% 80
لا	02	% 20
المجموع	10	%100



**الشكل (09) :** تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال التاسع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (09) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (80%) , ونسبة الإجابة بلا (20%) .

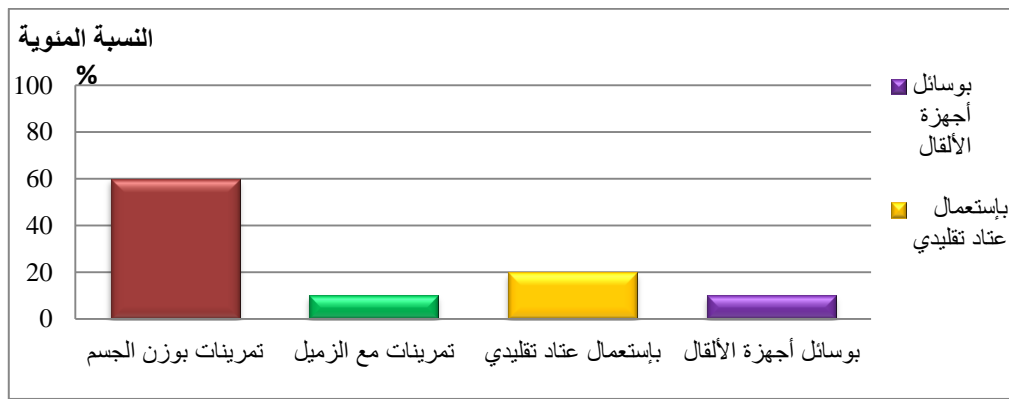
الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أنه من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال .

**السؤال العاشر :** ماهي التمارينات المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة نوعية التمارين المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية .

الجدول رقم (10) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال العاشر .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تمارينات بوزن الجسم	06	60 %
تمارينات مع الزميل	01	10 %
باستعمال عتاد تقليدي	02	20 %
بوسائل أجهزة الأثقال	01	10 %
المجموع	10	100 %



الشكل (10) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال العاشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة ب: تمارينات بوزن الجسم (60%) , ونسبة الإجابة ب : تمارينات مع الزميل (10%) , ونسبة الإجابة ب : استعمال عتاد تقليدي (20%) , ونسبة الإجابة بوسائل وأجهزة الأثقال (10%) الإستنتاج : نستنتج أن المدربون قد أجمعوا على أن التمارين المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية هي تمارينات بوزن الجسم لعدة ظروف من بينها عدم توفر وسائل أجهزة الأثقال .

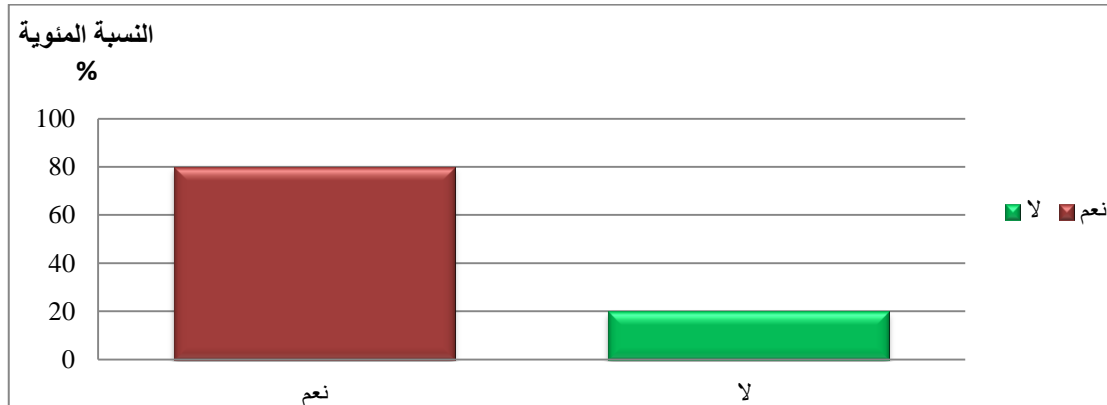
المحور الثاني : يساهم التدريب بالأثقال في التحكم الجيد بأداء المهارات أثناء المنافسة

السؤال الأول : هل للتدريب بالأثقال دور في التحكم بالأداء والقدرات الحركية والمهارية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة دور التدريب بالأثقال في التحكم بالأداء والقدرات الحركية والمهارية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة .

الجدول رقم (01) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال الأول .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	% 80
لا	02	% 20
المجموع	10	%100



الشكل (01): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (80%) , ونسبة الإجابة بلا (20%) .

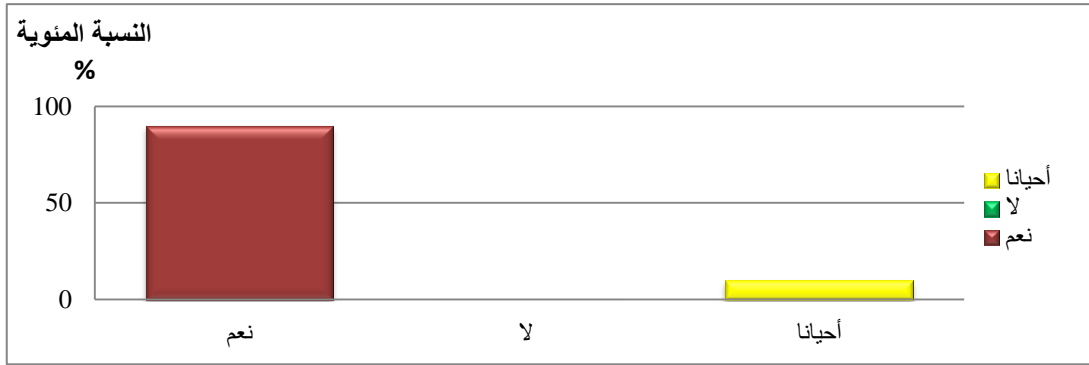
الإستنتاج : بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن للتدريب بالأثقال دور في تطوير التحكم في الأداء والقدرات الحركية والمهارية للاعب كرة القدم .

السؤال الثاني : هل الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة علاقة اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الممتاز أثناء المنافسة .

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثاني .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	% 90
لا	00	% 00
أحيانا	01	% 10
المجموع	10	%100



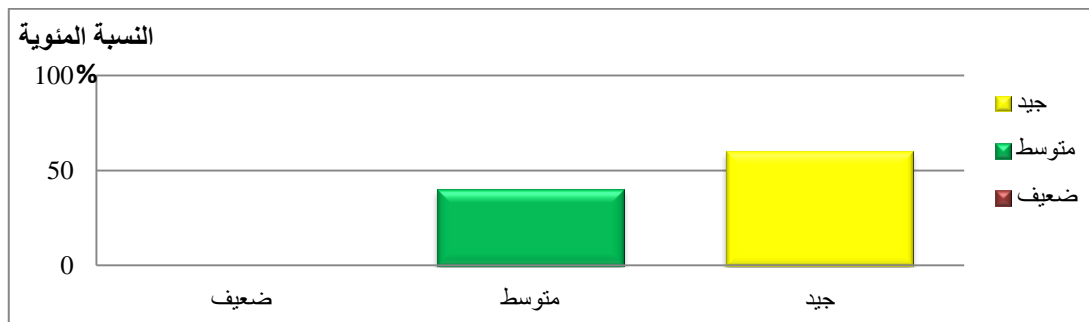
الشكل (02) :تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول  
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (90%) , ونسبة الإجابة بلا (00%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (10%)  
الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية .

السؤال الثالث : في رأيك كيف يمكن للتدريب بالأثقال أن يساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية ؟  
الغرض من طرح السؤال : معرفة درجة مساعدة التدريب بالأثقال في أداء المهارات الحركية للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

الجدول رقم (03) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثالث .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	00	00 %
متوسط	04	40 %
جيد	06	60 %
المجموع	10	100%



الشكل (03) :تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة **بضعيف (00%)**، ونسبة الإجابة **بمتوسط (40%)** ، ونسبة الإجابة **بجيد (60%)**

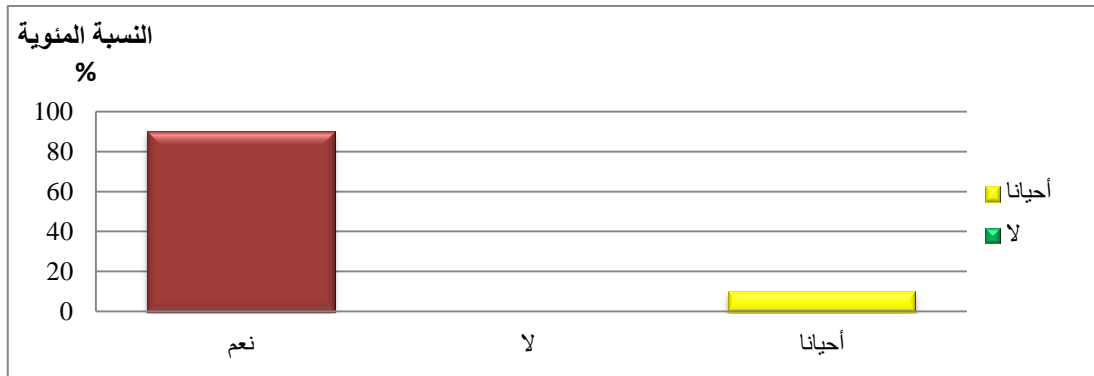
**الإستنتاج :** بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بجيد الى بمتوسط فإننا نستنتج أنه يمكن للتدريب بالانتقال أن يساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية بشكل جيد حيث أن تحسين الصفات المركبة الناتجة عن التدريب بالانتقال لها دور مهم في الأداء الجيد للمهارات الحركية خلال المنافسات الرياضية

**السؤال الرابع :** هل التدريب بالانتقال مرتبط بالمهارات الحركية وأدائها بغرض التكيف مع الاحمال ذات شدة عالية للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ؟

**الغرض من طرح السؤال :** معرفة علاقة التدريب بالانتقال والمهارات الحركية بغرض التكيف مع الاحمال ذات شدة عالية للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

**الجدول رقم (04) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الرابع .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	% 90
لا	00	% 00
أحيانا	10	% 10
المجموع	10	%100



**الشكل (04) :** تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04) :**

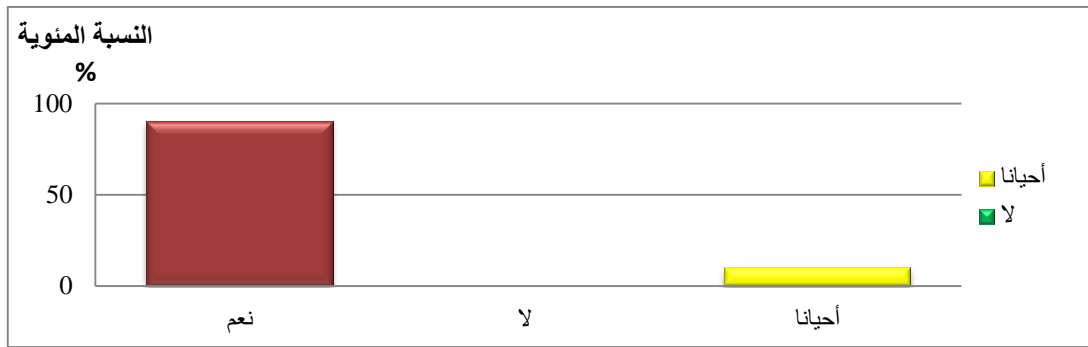
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة **بنعم (90%)** ، ونسبة الإجابة **بلا (00%)** ، ونسبة الإجابة **بأحيانا (10%)**

**الإستنتاج :** بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن التدريب بالانتقال مرتبط بالمهارات الحركية وأدائها بغرض التكيف مع الأحوال ذات شدة عالية أثناء المنافسات الرياضية للاعبين كرة القدم .

**السؤال الخامس :** هل لكثافة التدريب بالانتقال تأثير على اللاعب في أداء مهاراته أثناء المنافسة ؟  
**الغرض من طرح السؤال :** معرفة تأثير كثافة التدريب بالانتقال على اللاعبين في أداء مهاراتهم أثناء المنافسة الرياضية .

**الجدول رقم (05) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الخامس .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	90 %
لا	00	00 %
أحيانا	10	10 %
المجموع	10	100 %



**الشكل (05) :** تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

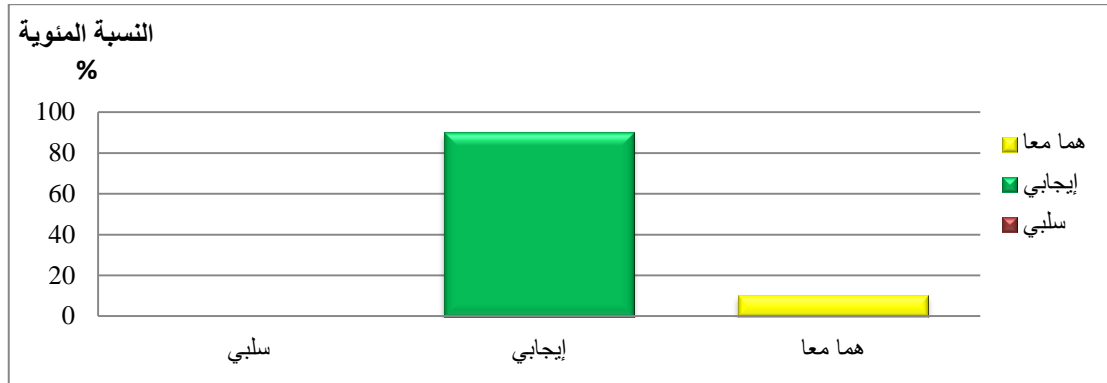
**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (90%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (10%)  
**الإستنتاج :** بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن لكثافة التدريب بالانتقال تأثير على اللاعب في أداء مهاراته أثناء المنافسة لأن الزيادة أو الإفراط في الحمل له تأثير الأجهزة الوظيفية والتكيف معها بالإضافة الى خبرة المدرب في توجيه اللاعب للتأقلم مع الحجم والشدة .

**السؤال السادس :** حسب رأيك كيف يؤثر التدريب بالانتقال على الأداء المهاري والحركي للاعب كرة القدم  
**الغرض من طرح السؤال :** معرفة كيفية وشكل تأثير التدريب بالانتقال على الأداء المهاري والحركي للاعب كرة القدم ؟

الجدول رقم (06) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال الثاني .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
سلبي	00	% 00
إيجابي	09	% 90
هما معا	01	% 10
المجموع	10	%100



الشكل (06) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بسلبي (00%) ، ونسبة الإجابة بإيجابي (90%) ، ونسبة الإجابة هما معا (10%) الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن للتدريب بالانتقال تأثير إيجابي على الأداء المهاري والحركي للاعب كرة القدم .

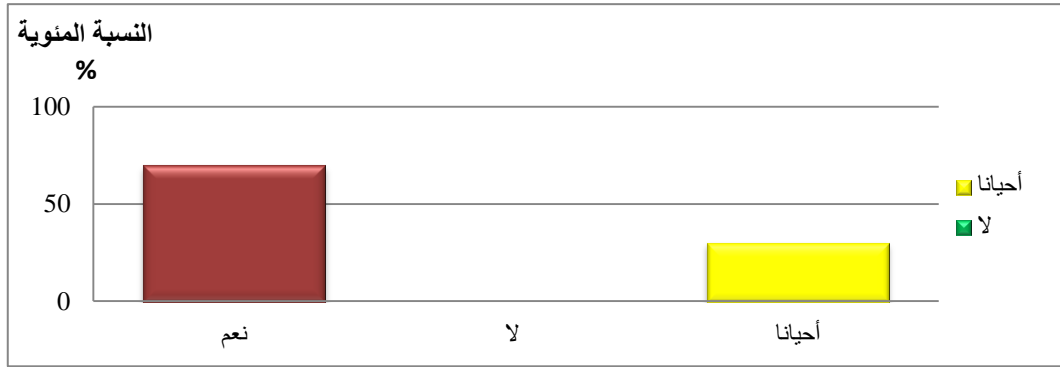
السؤال السابع : في رأيك هل حسن إختيار التوقيت المناسب للتدريب بالانتقال تأثير على أداء المهارات والتحكم فيها أثناء المنافسة ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة ما إذا كان هناك تأثير لكثافة التدريب بالانتقال على أداء المهارات والتحكم فيها أثناء المنافسة .

الجدول رقم (07) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (07) :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	07	% 70
لا	00	% 00
أحياناً	03	% 30
المجموع	10	%100



الشكل (07): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

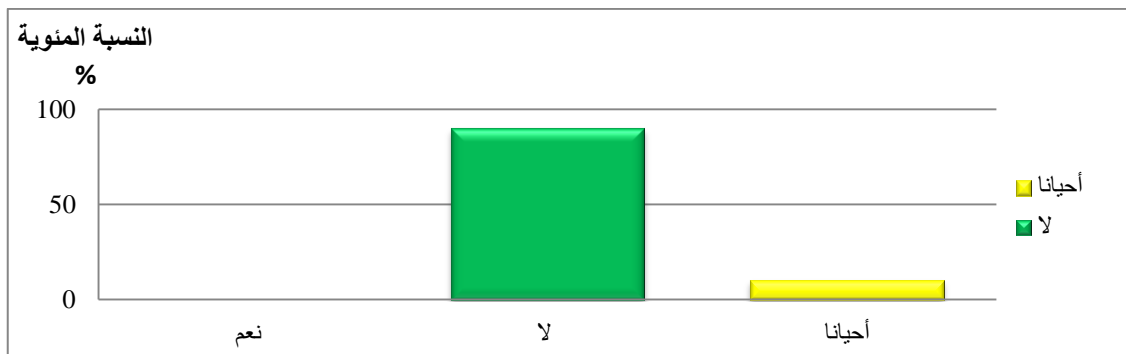
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (70%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (30%) الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن حسن اختيار التوقيت المناسب للتدريب بالانتقال له تأثير على أداء المهارات والتحكم فيها أثناء المنافسة حيث هناك أوقات يكون اللاعب في قمة التركيز الذهني والراحة الكافية للقيام بالتدريب بالانتقال كي يعطي مردودا كافيا وفعالا أثناء المنافسة .

السؤال الثامن : هل عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب واتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لإفتقاره لتدريبات الانتقال ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة تأثير إفتقار اللاعبين لتدريبات الانتقال على سرعة اكتساب واتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها .

الجدول رقم (08) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثامن .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	00	00%
لا	09	90%
أحيانا	01	10%
المجموع	10	100%



**الشكل (08) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول**

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (08) :**

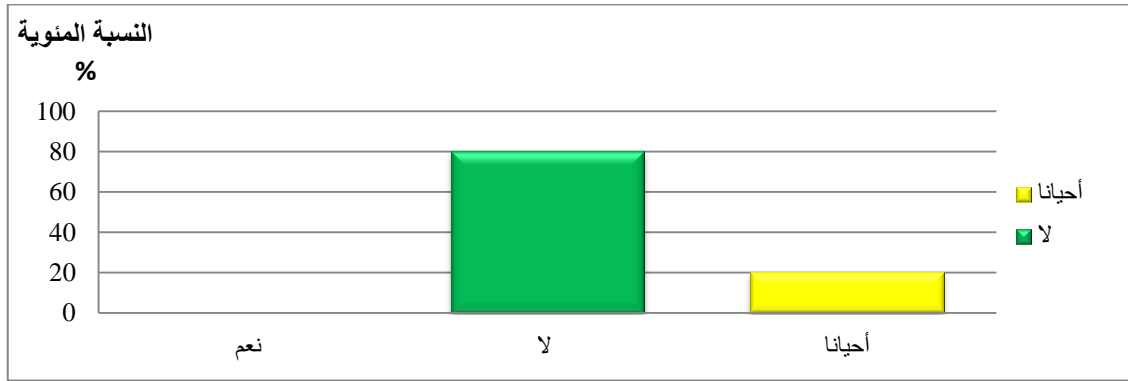
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (00%) , ونسبة الإجابة بلا (90%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (10%)

الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بلا فإننا نستنتج أن عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة إكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها غير مرتبط لإفتقاره لتدريبات الأثقال وإنما هو مرتبط بعدة عوامل بدنية مهارية خطئية نفسية وأخرى معرفية .

**السؤال التاسع :** هل التدريب بالأثقال يكسب اللاعب الدقة اللازمة لأداء مهارات معينة أثناء المنافسة ؟  
**الغرض من طرح السؤال :** معرفة علاقة التدريب بالأثقال بإكتساب اللاعب الدقة اللازمة لأداء مهارات معينة أثناء المنافسة .

**الجدول رقم (09) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال التاسع .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	00	00 %
لا	08	80 %
أحيانا	02	20 %
المجموع	10	100%



**الشكل (09) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول**

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (09) :**

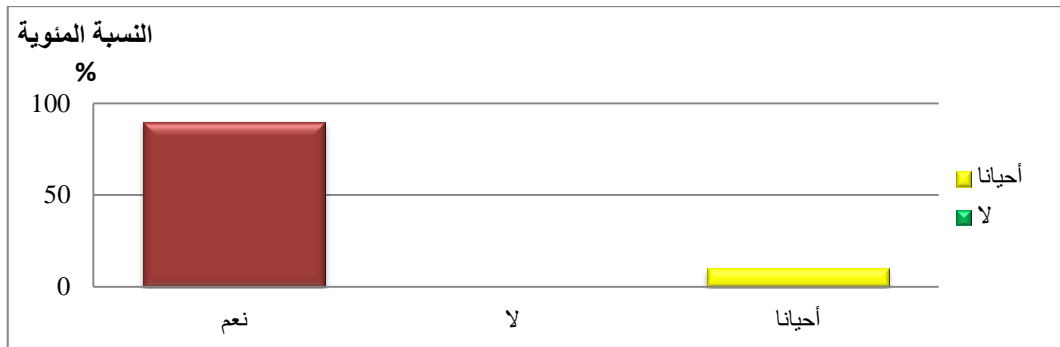
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (00%) , ونسبة الإجابة بلا (80%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (20%)

الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بلا فإننا نستنتج أن التدريب بالأثقال لا يكسب اللاعب الدقة اللازمة لأداء مهارات معينة أثناء المنافسة لأن التدريب بالأثقال يُكسب صفة القوة وصفات مركبة حيث إذا ازدادت أو كان لها فرط في استخدامها نقصت الدقة في الأداء .

**السؤال العاشر :** في رأيك هل عند اتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج **الغرض من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان اتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج .

**الجدول رقم (10) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال العاشر .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	% 90
لا	00	% 00
أحيانا	01	% 10
المجموع	10	%100



**الشكل (10) :** تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة **بنعم (90%)** , ونسبة الإجابة **بلا (00%)** , ونسبة الإجابة **بأحيانا (10%)**

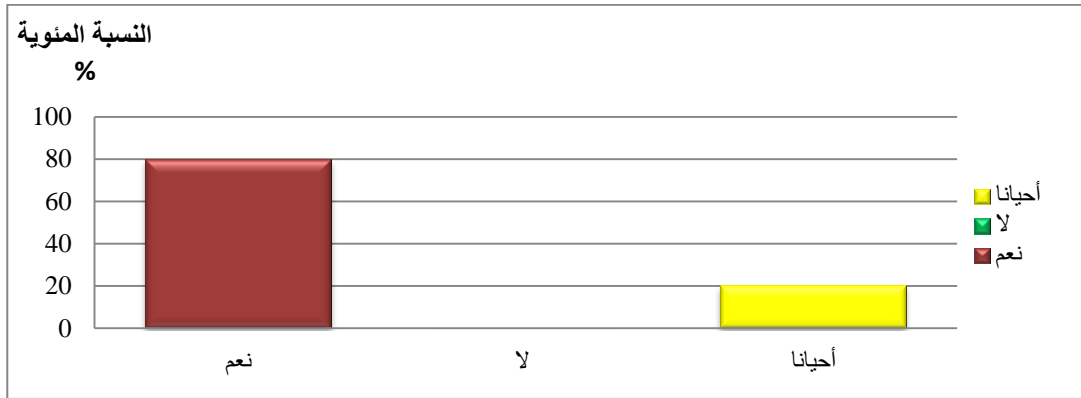
**الإستنتاج :** بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن عند اتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج حيث يركز المدرب على متابعة وملاحظة اللاعب أثناء المنافسة والإعداد البدني الجيد كذلك كثرة التدريب قبل المنافسة وتخصيص المدرب حصص إضافية هادفة ومحاكية لظروف المنافسة لتحسين مهارات اللاعب أثناء المبارات لذلك تتحقق أفضل النتائج .

**المحور الثالث :** يساهم التدريب بالأنقال في تحسين استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة **السؤال الأول :** هل للتدريب بالأنقال مساهمة كبيرة لإستجابة لاعب كرة القدم عند تطبيق الجانب الخططي أثناء المنافسة ؟

**الغرض من طرح السؤال :** معرفة مدى مساهمة التدريب بالأنقال لإستجابة لاعب كرة القدم عند تطبيق الجانب الخططي أثناء المنافسة .

الجدول رقم (01) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الأول .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	% 80
لا	00	% 00
أحيانا	02	% 20
المجموع	10	%100



الشكل (01) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01) :

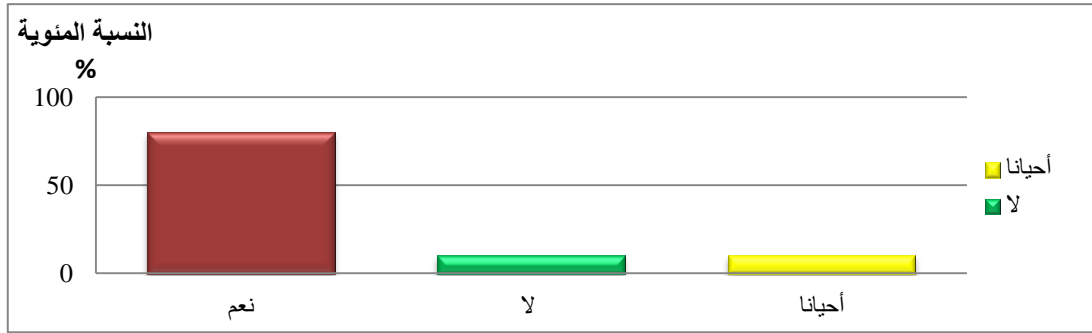
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (80%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة ب أحيانا (20%) الإستنتاج : بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن التدريب بالانتقال له مساهمة كبير في استجابة لاعب كرة القدم عند تطبيق الجانب الخططي أثناء المنافسة .

السؤال الثاني : عند بناء خطة تدريبية تراعي الجانب البدني أم الجانب المهاري أثناء المنافسة ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة نوع الجوانب المهمة التي يراعيها المدرب عند بناء خطة تدريبية .

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثاني .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	% 80
لا	01	% 10
أحيانا	01	% 10
المجموع	10	%100



الشكل (02): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (80%) , ونسبة الإجابة بلا (10%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (10%)

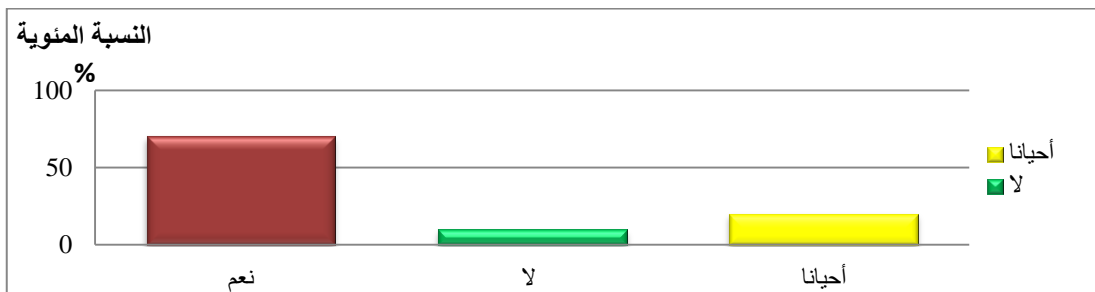
الإستنتاج : بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة الأولى فإننا نستنتج أن المدربين يراعون عند بناء خطة تدريبية الجانب البدني للاعبين على الجانب المهاري أثناء المنافسة الرياضية .

السؤال الثالث : هل يرتبط التدريب بالانتقال بالجانب الخططي في اختيار مراكز لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة علاقة التدريب بالانتقال بالجانب الخططي في اختيار مراكز لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

الجدول رقم (03) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثالث .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	07	70 %
لا	01	10 %
أحيانا	02	20 %
المجموع	10	100 %



الشكل (03): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

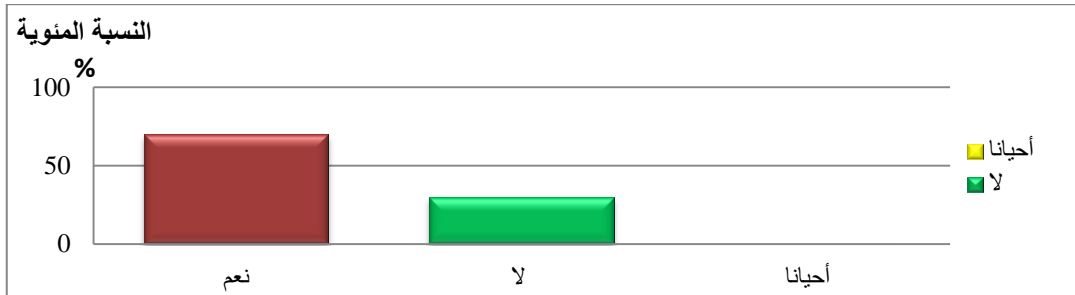
**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (70%) , ونسبة الإجابة بلا (10%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (20%)  
الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن التدريب بالأنقال مرتبط بالجانب الخططي في اختيار مراكز اللاعبين في كرة القدم حيث أن مراكز الدفاع والهجوم والوسط تختلف من الناحية المورفولوجية والفيزيولوجية كل حسب هدف وطبيعة المهمة داخل المستطيل الأخضر أثناء رسم الخطط .

السؤال الرابع : هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال رسم خطة مرتبطة ببرنامج تدريبي بالأنقال ؟  
الغرض من طرح السؤال : معرفة ما إذا كان تحقيق الفوز له علاقة برسم خطة مرتبطة ببرنامج تدريبي بالأنقال .

الجدول رقم (04) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الرابع .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	07	70 %
لا	03	30 %
أحيانا	00	00 %
المجموع	10	100 %



الشكل (04) :تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04) :**

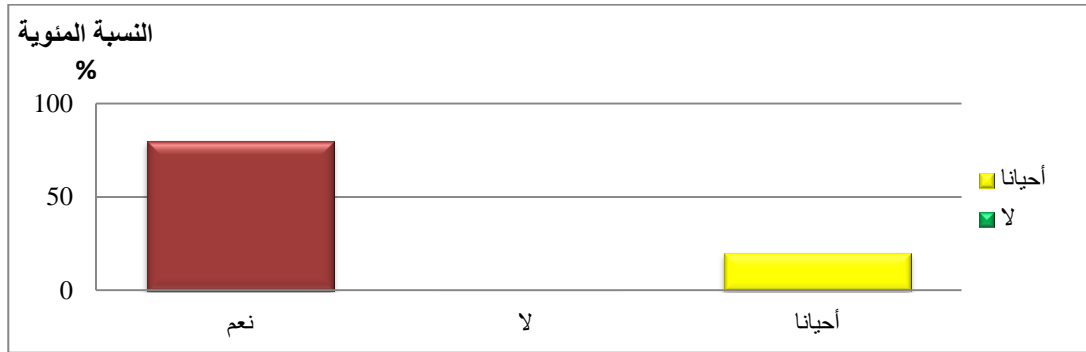
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (70%) , ونسبة الإجابة بلا (30%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (00%)  
الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن غالبية المدربين قد سبق لهم أن حققوا الفوز من خلال رسم خطة تدريبية مرتبطة ببرنامج تدريبي بالأنقال لأهميته في التحضير البدني وتهيأت اللاعب في التكيف مع الأحمال الشديدة أثناء المنافسة .

**السؤال الخامس :** هل الإستغناء عن التدريب بالأثقال يؤدي إلى ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة للاعب كرة القدم ؟

**الغرض من طرح السؤال :** معرفة أهمية التدريب بالأثقال في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة للاعب كرة القدم ؟

**الجدول رقم (05) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الخامس .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	80 %
لا	00	00 %
أحيانا	02	20 %
المجموع	10	100%



**الشكل (05) :** تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة **بنعم (80%)** , ونسبة الإجابة **بلا (00%)** , ونسبة الإجابة **بأحيانا (20%)**

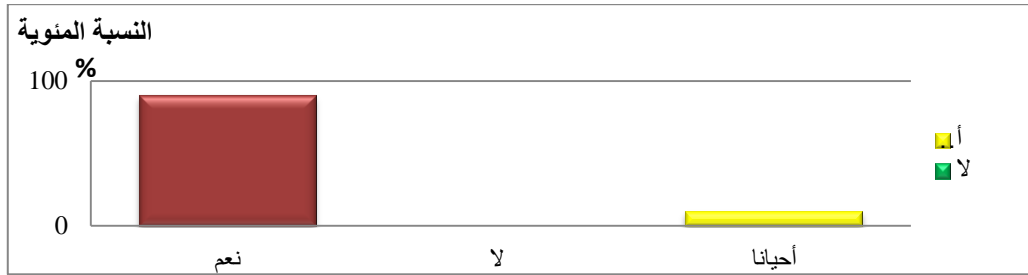
**الإستنتاج :** بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن أي تفريط أو استغناء عن التدريب بالأثقال في الإعداد للمنافسات يؤدي إلى ملاحظته في عدم استجابة اللاعبين للجانب الخططي أثناء المنافسات الرياضية .

**السؤال السادس :** هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المهارية المسطرة لها تأثير على مردود الفريق

**الغرض من طرح السؤال :** معرفة مدى تأثير استجابة الفريق للخطط المهارية على مردود الفريق

الجدول رقم (06) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال السادس .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	90 %
لا	00	00 %
أحيانا	01	10 %
المجموع	10	100 %



الشكل (06) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06) :

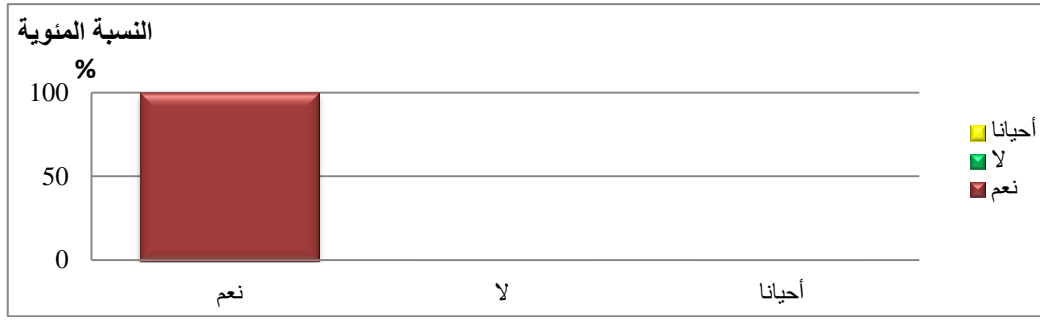
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (90%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (10%) الإستنتاج : بما أن المدربين قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن عدم استجابة الفريق للخطة المهارية المسطرة لها تأثير على مردود الفريق حيث عدم فهم الخطة من طرف اللاعبين بشكل صحيح ونقص في التحضير البدني والمهاري ونقص خبرة المدرب في شرح الخطة كلها عوامل تؤثر على استجابة الفريق للخطة وبالتالي على مردود الفريق .

السؤال السابع : هل تهتمون عند وضع خطة للاعب كرة القدم بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسات الرياضية ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة أهمية الحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء وضع الخطة للاعب كرة القدم في المنافسات الرياضية .

الجدول رقم (07) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال السابع .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	100 %
لا	00	00 %
أحيانا	00	00 %
المجموع	10	100 %



**الشكل (07): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول**

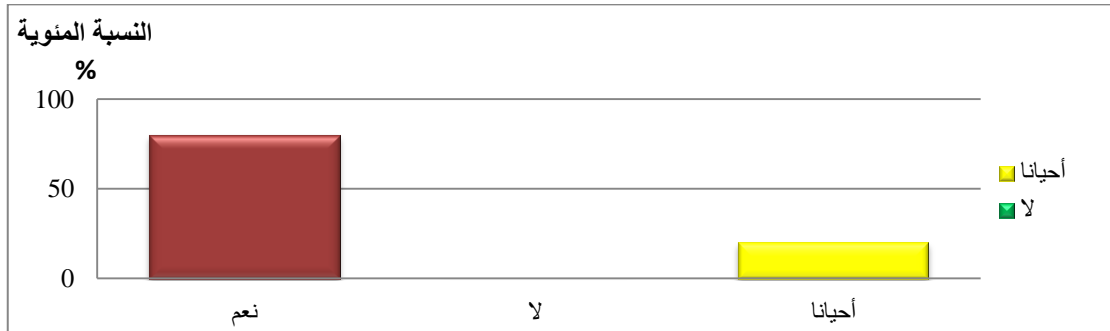
**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (07) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (100%) , ونسبة الإجابة بلا (00%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (00%)  
 الإستنتاج : بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن الناحية النفسية والفيزيولوجية والعقلية هي من النواحي الأساسية في بناء الخطة التي يعتمد عليها المدرب أثناء وضع الخطة التدريبية , وكذلك الخبرة من طرف المدرب في مراعاة وفهم هذه النواحي ومدى توفرها لدى اللاعبين أثناء وضع الخطة .

**السؤال الثامن :** هل يؤدي التدريب بالانتقال إلى تحسين الإستجابة للجانب الخطي أثناء المنافسة ؟  
 الغرض من طرح السؤال : معرفة أهمية التدريب بالانتقال في استجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة للاعب كرة القدم ؟

**الجدول رقم (08) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثامن .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	80 %
لا	00	00 %
أحيانا	02	20 %
المجموع	10	100%



**الشكل (08) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول**

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (08) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (80%) , ونسبة الإجابة بلا (00%) , , ونسبة الإجابة ب أحيانا (20%)

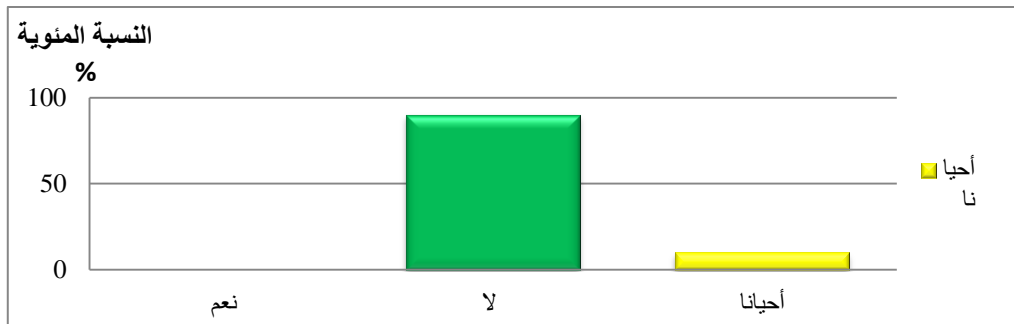
**الإستنتاج :** بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن التدريب بالأنقال يؤدي إلى تحسين الإستجابة للجانب الخططي أثناء المنافسة حيث أن له علاقة كبيرة بتحسين الصفات البدنية المركبة التي تساعد على الأداء ومنه إلى الاستجابة لمضمون الخطة .

**السؤال التاسع :** في رأيك هل بإمكان التدريب بالأنقال تغطية عجز الجانب المهاري أثناء الخطة التدريبية في المنافسات الرياضية ؟

**الغرض من طرح السؤال :** معرفة أهمية التدريب بالأنقال أثناء رسم الخطة التدريبية وعلاقته بالجانب المهاري في المنافسات الرياضية ؟

**الجدول رقم (09) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال التاسع .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	00	% 00
لا	09	% 90
أحيانا	01	% 10
المجموع	10	%100



**الشكل (09) : تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول**

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (09) :**

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (00%) , ونسبة الإجابة بلا (90%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (10%)

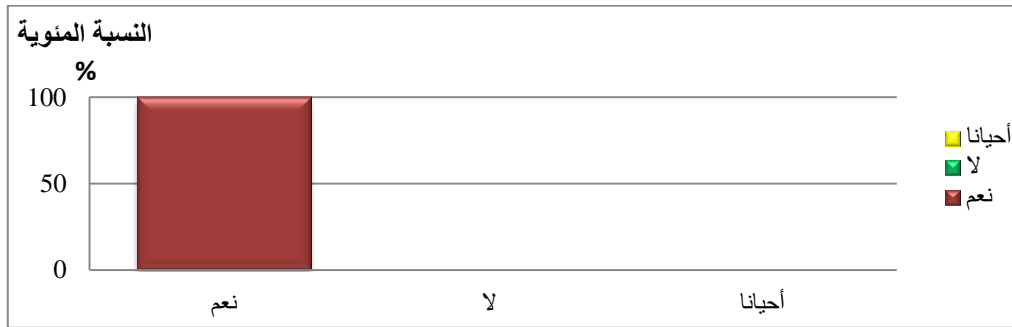
**الإستنتاج :** بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بلا فإننا نستنتج أنه لا يمكن للتدريب بالأثقال تغطية الجانب المهاري أثناء الخطة التدريبية في المنافسات الرياضية لأن هناك عدة جوانب مكملة لبعضها البعض والتي منها البدنية والعقلية والفيزيولوجية والمهارية والخطئية والمعرفية لنجاح الخطة .

**السؤال العاشر :** هل تقومون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالتطبيق الجيد للخطة أثناء المنافسة ؟

**الغرض من طرح السؤال :** معرفة مدى تحفيز اللاعب من قبل المدربين عند التطبيق الجيد للخطة أثناء المنافسة الرياضية .

**الجدول رقم (10) :** يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال العاشر .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	100 %
لا	00	00 %
أحيانا	00	00 %
المجموع	10	100%



**الشكل (10) :** تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

### تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10) :

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة **بنعم (100%)** , ونسبة الإجابة بلا (00%) , ونسبة الإجابة بأحيانا (00%)

**الإستنتاج :** بما أن المدربون قد أجمعوا على الإجابة بنعم فإننا نستنتج أن كلهم يقومون بتشجيع اللاعب الذي يطبق الخطة جيدا أثناء التدريب والمنافسات حيث أن تحفيز المدرب للاعب على الأداء الجيد لتحقيق النتائج أثناء المباراة , التفاهم الجيد بين اللاعبين والمدرب , الشخصية المثالية للمدرب , كثرة التدريبات قبل المنافسة تساعد اللاعب على الأداء الجيد وكذلك استغلال المدرب الناحية النفسية للاعب لتحفيزه قبل المباراة وخلق روح الإندفاع لديها وكذلك خلق روح التعاون مع اللاعبين .

## مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

## 1- التحقق من الفرضيات :

من خلال ماتناولناه في الجزء التطبيقي, من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدرسين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها استخلصنا, من خلال هذا البحث النتائج التالية :

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه لجأنا بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها , ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدرسين في الإستبيان الذي وضعناه بين أيديهم, فكانت جملة النتائج

## 1-1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التدريب بالأثقال يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية , حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الإستبيان في المحور الأول .

فأكدوا أن التدريب بالأثقال له دور في تنمية الصفات البدنية والمهارية والقدرات الحركية للاعب , ومن خلال النتائج الحصل عليها من الجداول مايلي :

- تأكيد أن الأثر الإيجابي للتدريب بالأثقال ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية والمهارية
- وعي المدرسين تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص بالتدريب بالأثقال لتنمية هاته الصفات
- المعلومات الكافية للمدرسين حول برامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاصة بلاعبي كرة القدم
- سعي المدرسين استخدام التدريب بالأثقال في فترة الإعداد البدني
- الوعي السليم للمدرسين بتقييم مستوى القوة العضلية عند اللاعبين قبل وبعد برامج التدريب بالأثقال

- سعي المدرسين أن يتوفر لأنديتهم قاعات خاصة مجهزة بوسائل الأثقال
- حرص المدرسين على توفير بدائل لإنعدام وسائل التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية كتمارين بوزن الجسم مثلا

- حرص المدرسين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة بشكل مستمر .  
وهذا يعني أن آراء المدرسين تتفق مع ما يذكر مخطار سالم أن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات ويذكر أن نتائج جميع الدراسات وآراء خبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فعالية وأسرع في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال ( مختار سالم تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال 2006 ص06)

من الكل نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول : ( التدريب بالأثقال يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية )

### 1-2- التحقق من الفرضية الثانية :

- من خلال عرض النتائج للمحور الثاني التي صيغت بأن التدريب بالأثقال يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة , حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الإستهيبان في المحور الثاني لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على أسئلة الإستهيبان ومن خلال النتائج المحصل عليها مايلي
- المدربون يجمعون على التدريب بالأثقال يساهم في التحكم الجيد الأداء المهاري أثناء المنافسة
  - تأكيد المدربين على ضرورة التدريب بالأثقال ودوره في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة
  - وعي المدربين ببرمجة حصص تدريبية للتدريب بالأثقال لتنمية الصفات البدنية التي تساعد في تحسين الأداء المهاري
  - التدريب بالأثقال مرتبط بالأداء الحركي والمهاري بغرض التكيف مع الأحمال ذات شدة عالية
  - وعي المدربين أن لكثافة التدريب بالأثقال تأثير على اللاعب في أداء مهاراته أثناء المنافسة
  - اجماع المدربين على أن حسن اختيار التوقيت المناسب للتدريب بالأثقال له تأثير على أداء المهارات والتحكم فيها أثناء المنافسة
  - السهر على إتقان اللاعب للمهارات بشكل جيد أثناء المنافسة لتحقيق أفضل النتائج .
  - التدريب بالأثقال يكسب اللاعب القوة اللازمة لأداء مهارات معينة أثناء المنافسة
- من الكل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول : (التدريب بالأثقال يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة )

### 1-1- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة :

- من خلال عرض النتائج للمحور الثالث التي صيغت بأن التدريب بالأثقال يساهم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة , حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الإستهيبان في المحور الثالث لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على أسئلة الإستهيبان ومن خلال النتائج المحصل عليها مايلي
- المدربون يجمعون على التدريب بالأثقال يساهم في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة
  - تأكيد المدربين على ضرورة التدريب بالأثقال لأنه يساعد اللاعبين على في الإستجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة
  - وعي المدربين بضرورة التدريب بالأثقال الذي يساعد الجانب الخططي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب والعمل به أثناء المباريات .
  - وعي المدربين بأهمية مراعات الجانب البدني عند بناء الخطط التدريبية
  - تأكيد المدربين إرتباط التدريب بالأثقال بالجانب الخططي وفي إختيار مراكز اللاعبين أثناء المنافسة

- تأكيد المدربين على ضرورة وضع برامج تدريبية خاصة بالانتقال لمساعدة اللاعب في الإستجابة للجانب الخططي .
- إهتمام المدربين عند وضع الخطة بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة
- تأكيد المدربين على أن عدم الإستجابة الفريق للخطة المهارية المسطرة له تأثير على مردود الفريق ؟
- من الكل نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول : (التدريب بالانتقال يساهم في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة )

الفصل الثامن :

الاستنتاجات والاقتراحات

الإستنتاجات العامة :

من خلال كل ما تم تقديم في كلا الجانبين النظري والتطبيقي يمكن القول أننا وصلنا إلى الخروج بنتائج هذا العمل المتواضع في ظل الظروف الصعبة لهذه السنة جراء جائحة كورونا حيث تطرقنا إلى دراسة ميدانية وعمل إستبيان وإرساله عبر مواقع التواصل الإجتماعي إلى المدربين الذي كشفت لنا الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي إجابة للجداول والأشكال السابقة , وكنتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج مايلي :

- نقص الفاعات الخاصة بالتدريب بالأنقال لدى النوادي التي تنشط في القسم الجهوي الثاني  
- عدم استخدام وسائل وأجهزة الأنقال الحديثة في تنمية القوة العضلية في الإعداد البدني لنقص  
الإمكانيات

- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدربين  
- التدريب بالأنقال المقنن يعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية  
- التدريب بالأنقال له دور في تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية  
- أهمية المناقشة لها دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا  
- من المناسب أن يكون المدرب الرياضي على دراية وصلة وثيقة بلاعبيه وأن يعرف بعض الأمور الشخصية المرتبطة بكل لاعب في الفريق  
- تحفيز اللاعب من خلال رفع من معنوياته والمحافظة على راحتهم البدنية للوصول إلى مردود بدني  
جيد

- استقرار الفريق يساعد على الرفع من مستوى اللاعب البدني

إقتراحات :

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة , ورغم ذلك أردنا ان نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر , وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التدريب بالأنقال وعلى ضوء النتائج نتقدم ببعض الإقتراحات :

- عدم إهمال التدريب بالأنقال باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة
- الإهتمام بالوصول إلى الياقة البدنية من خلال التدريب بالأنقال الجيد
- إتباع الطرق العلمية في التدريب بالأنقال
- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في التدريب بالأنقال مما يساعد اللاعبين والمدربين
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والإهتمام بالفئات الصغرى .
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل مي أحسن الظروف .

## الفرضيات المستقبلية للدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية واستكمالاً لها , نرى إمكانية القيام بدراسة أخرى في مجال أهمية التدريب بالانتقال على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم , وما تأثيره الدراسة من بحوث بإمكانها أن تكون محور لدراسات المستقبلية لما يلي :

- دراسة الأهمية الكبيرة للتدريب بالانتقال على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة التطور الحاصل بينهما

- دراسة التداخل والتكامل بين التدريب بالانتقال والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

- دراسة العلاقة بين التدريب بالانتقال والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم قبل وبعد المنافسة .

## قائمة المصادر :

### المراجع باللغة العربية

- 1- مفتي إبراهيم حماد: " الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم " دار الفكر العربي , مصر 1978م
- 2- هارة : " أصول التدريب , ترجمة علي نصيف , جامعة الموصل , العراق م1986
- 3- أبو العلا عبد الفتاح , إبراهيم شعلان : فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم " , دار الفكر العربي , مصر , 1994م
- 4- أمر الله أحمد البساطي : " أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته " , دار المعارف,العراق, 1999م
- 5- أمين أنور الخولي . " الرياضة والمجتمع " , ط1, علم المعرفة ,القات , 1996م
- 6- انوف ويتيج " مقدمة في علم النفس " , ترجمة عادل عز الدين وآخرون ديوان المطبوعات الجامعية ,الجزائر, 1994م
- 7- أسامة كامل راتب : " تدريبات المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي), دار الفكر العربي , ط1,القاهرة , 2000م
- 8- بطرز رزق الله "التدريب في مجال التربية الرياضية " , جامعة بغداد , العراق , 19984م
- 9- ثامر محسن " أصول التدريب في كرة القدم " , دار الكتب للطباعة والنشر ,بغداد, 19984
- 10- ثامر محسن وآخرون "الإختبار والتحليل في كرة القدم" مطبعة بغداد , 1977م
- 11- حسن السيد أبو عبده: "الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " , ط1 , مكتبة ومطبعة الإشعار الفنية , الاسكندرية, مصر , 2001م
- 12- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم " , دار العام للملايين ,ط4, بيروت , 1977م
- 13- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " , دار الفكر العربي , مصر , 1988م
- 14- حنفي محمود مختار: "مدرّب كرة القدم " , دار الفكر العربي , مصر , 1980م .
- 15- ريسان مجيد خريط : " موسوعة القياس والإختبارات في لتربية البدنية والرياضية " ,الجزء الأول ,جامعة بغداد , 1989م .
- 16- رومي جميل : " كرة القدم " ,دار النقائص , بيروت (لبنان) , ط1 , 1986م .
- 17- موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم " , دار الفكر , بدون طبعة , لبنان, 1999م
- 18- كمال درويش , محمد حسين : "التدريب الرياضي " , دار الفكر العربي , مصر , 1984م

- 19- كورت ماينل : "التعلم الحركي" , عبد علي نصيف , دار الكتب للطباعة والنشر , بغداد , 1987م
- 20- محمد رفعت : "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية" , دار البحار , بدون طبعة, لبنان , 1998م
- 21- محمود عوض بسيوني, فيصل ياسين الشاطي : "نظريات وطرق التربية البدنية" , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1983م
- 22- محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي" , دار المعارف , ط12 , مصر, 1994م
- 23- مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين" , مكتبة المعارف , بدون طبعة , بيروت , 1988م
- 24- مفتي ابراهيم : "الهجوم في كرة القدم" , دار الفكر العربي , مصر , 1998م
- 25- مفتي ابراهيم : "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" , دار الفكر العربي , مصر , 1978م
- 26- ناصر ثابت : "أضواء على الدراسة الميدانية" , ط1 , مكتبة الفلاح , الكويت , 1984م
- 27- سامي الصفار : "كرة القدم" , ج1 , بدون طبعة , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , العراق , 1988م
- 28- عباس أحمد صالح السامرائي , عبد الكريم السامرائي : "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية" , مطبعة الحكمة , العراق , 1991م
- 29- عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو" , دار النهضة العربية , بدون طبعة , بيروت , 1980م
- 30- علي خليفة العنشري وآخرون : "كرة القدم" بدون طبعة , الجماهيرية العربية الليبية , 1987م
- 31- علي فهمي بيك : "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" , دار الفكر العربي , القاهرة .
- 32- يحيى كاظم النقيب : "علم النفس الرياضي" , معهد إعداد القادة , بدون طبعة , السعودية , 1990م

#### الأطروحات والرسائل العلمية :

- 1- عبد العزيز أحمد النمر , نريمان الخطيب : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ . بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . العدد 37.أفريل.2001
- 2- عجمي محمد عجمي : برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق . جامعة الزقازيق.2000م .

- 3- عمرو السكري : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على ديناميكية تطور القوة العضلية وعلاقتها بالقدرة العضلية , المجلة العلمية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان 1999م
- 4- إسلام توفيق محمد : : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومتريك على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان . 1998م

#### المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Gilles commeti :Football et musculation .edition.Amphora2000
- 2- Weineck Gurgain : Manuel D entrainement . edition.Vigot , paris 1986
- 3- Commeti g : La preparation physique en football, dijan ,chiron 2002,1993
- 4- Regle de jeu (Fediration algerienne de football) ,edition, 1985
- 5- Jobbes B leveque M football : "La preparation physique"  
Ed,Amphora,paris1987
- 6- Blazevic ,M.Duinovic : " guide pratique de l entraineur",  
Fleuroyger,1978 .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

- المسئلة -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

- استمارة الاستبيان -

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " دور التدريب بالأنقال في

تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم " - صنف أواسط -

نرجو من سيادتكم الموقرة ملاً استمارة الاستبيان بكل مصداقية وموضوعية , ولعلمكم أنه لا

يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

الأستاذ المشرف :

د. لورنيق يوسف

السنة الجامعية : 2019-2020

أسئلة الاستبيان الموجهة إلى المدربين :

الفرضية 01 : هل يساهم التدريب بالأثقال في تحسين الصفات البدنية والمهارية أثناء المنافسة ؟

01 - كيف تقيمون مستوى القوة العضلية عند لاعبيكم ؟

جيد      حسن      متوسط      ضعيف

02 - هل يمكن استخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم ؟

نعم      لا

03 - هل سبق وان برمجتم حصص تدريبية لتنمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم ؟

نعم      لا

04 - هل لديكم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاصة بلاعبين كرة القدم ؟

نعم      لا

05 - هل تستخدمون التدريب بالأثقال أثناء فترات الإعداد البدني ؟

نعم      لا

06 - هل التدريب بالأثقال يتناسب مع احتياجات لاعبي كرة القدم ؟

نعم      لا

07 - هل هناك تأثير إيجابي لتدريبات الأثقال على الصفات البدنية الأخرى ؟

نعم      لا

08 - هل يتوفر ناديتكم على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال ؟

نعم      لا

09 - هل من الضروري ان تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال ؟

نعم      لا

10 - ماهية تمارين المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية ؟

تمارين بوزن الجسم      تمارين مع الزميل      باستعمال عتاد تقليدي      بوسائل واجهزة الاثقال

الفرضية 02 : يساهم التدريب بالانتقال في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة

01 - هل للتدريب بالانتقال دور في تطوير التحكم في الأداء والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم خلال المنافسة ؟

نعم أحيانا لا

02 - هل الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

03 - في رأيك كيف يمكن للتدريب بالانتقال أن يساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية ؟

ضعيف متوسط جيد

04 - هل التدريب بالانتقال مرتبط بالمهارات الحركية وأدائها للاعبين كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات شدة عالية أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

05 - هل لكثافة التدريب بالانتقال تأثير على اللاعب في أداء مهاراته أثناء المنافسة ؟

نعم أحيانا لا

06 - حسب رأيك كيف يؤثر التدريب بالانتقال على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة ؟

سلبي ايجابي هما معا

07 - في رأيك هل حسن اختيار التوقيت المناسب للتدريب بالانتقال له تأثير على أداء المهارات والتحكم فيها أثناء المنافسة ؟

نعم أحيانا لا

08 - هل عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لتدريبات الانتقال ؟

نعم أحيانا لا

09 - هل التدريب بالانتقال يكسب اللاعب الدقة اللازمة لأداء مهارات معينة أثناء المنافسة ؟

نعم أحيانا لا

10 - في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج ؟

نعم أحيانا لا

الفرضية 03 : يساهم التدريب بالأثقال في تحسين استجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة

01 - هل للتدريب بالأثقال مساهمة كبيرة للاستجابة ل لاعب كرة القدم عند تطبيق الجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

02 - عند بناء خطة تدريبية تراعي الجانب البدني أم الجانب المهاري للاعب أثناء المنافسة ؟ الجانب البدني الجانب المهاري عدة جوانب

03 - هل يرتبط التدريب بالأثقال بالجانب الخطي في إختيار مراكز لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ؟

نعم أحيانا لا

04 - هل سبق لكم أن حققتم الفوز أثناء المنافسة الرياضية من خلال خطة مرتبطة ببرنامج تدريبي بالأثقال ؟

نعم أحيانا لا

05 - هل الإستغناء عن التدريب بالأثقال يؤدي إلى ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

06 - هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المهارية المسطرة لها تأثير على مردود الفريق أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

07 - هل تهتمون عند وضع الخطة للاعب كرة القدم بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

08 - هل يؤدي التدريب بالأثقال بالضرورة إلى تحسين الإستجابة للجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

09 - عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير على نتائج الفريق ؟

نعم أحيانا لا

10 - هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالتطبيق الجيد للخطة أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني

مذكرة مكملة لنيل شهادة : الماستر

العنوان

دور التدريب بالانتقال في تحسين الأداء أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم - صنف أوسط -

- دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الثاني لرابطة باتنة -

إعداد الطالب :

- بن حشاد مراد

تاريخ المناقشة :

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

-  
-  
-

السنة الجامعية : 2020 / 2019

# كشاف جامعة " محمد بوضياف " بالمسيلة

## لرسائل ليسانس ماستر

للفترة 1 [2019/2020]

## على شكل Word

كلية : معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : M20105076406

الباحث : بن حشاد مراد

تاريخ المناقشة :

عنوان الرسالة : دور التدريب بالأثقال في تحسين الأداء أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم -  
صنف أواسط -

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : لورنيق يوسف

عدد الصفحات : 80

التخصص : تحضير بدني وذهني