



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



الرقم التسلسلي: .....

القسم: التدريب الرياضي

الرمز: .....

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني وذهني

مذكرة لنيل متطلبات شهادة

(ماستر أكاديمي)

## تأثير تأثير التمارين اللاهوائية في تنمية بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية في النادي أمل بوسعادة صنف أواسط U17

إشراف الدكتور:

-د. ديلمى محمد

إعداد الطالب:

- رحماوي محمد ياسين

السنة الدراسية 2020/2019

ملحق القرار رقم: 933 المؤرخ في: 28 يونيو 2016

الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

مؤسسة التعليم العالي:

نموذج التصريح الشرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لاجاز بحث

أنا الممضي أدناه،

السيد: **احمد بن محمد بن بشير** الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: **حساب**.....  
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **2044182702** والصادرة بتاريخ: **2014/02/18**.....  
المسجل بكلية **علوم وتكنولوجيا المعلومات** قسم **تكنولوجيا المعلومات** رتبة **مهندس** في **التحسين**.....  
و المكلف بإنجاز أعمال بحث ( مذكرة التخرج ، مذكرة **ماجستير** ، مذكرة **ماجستير** ، أطروحة  
دكتوراه)، عنوانها: **تصميم البنية التحتية للأجهزة المحمولة**.....  
المعهد **التقني** **الجزائري** **للدراسات** **والتكنولوجيا** **والتحسين**.....  
أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات  
المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: **2020** **20** **نوفمبر**

إمضاء المعنى

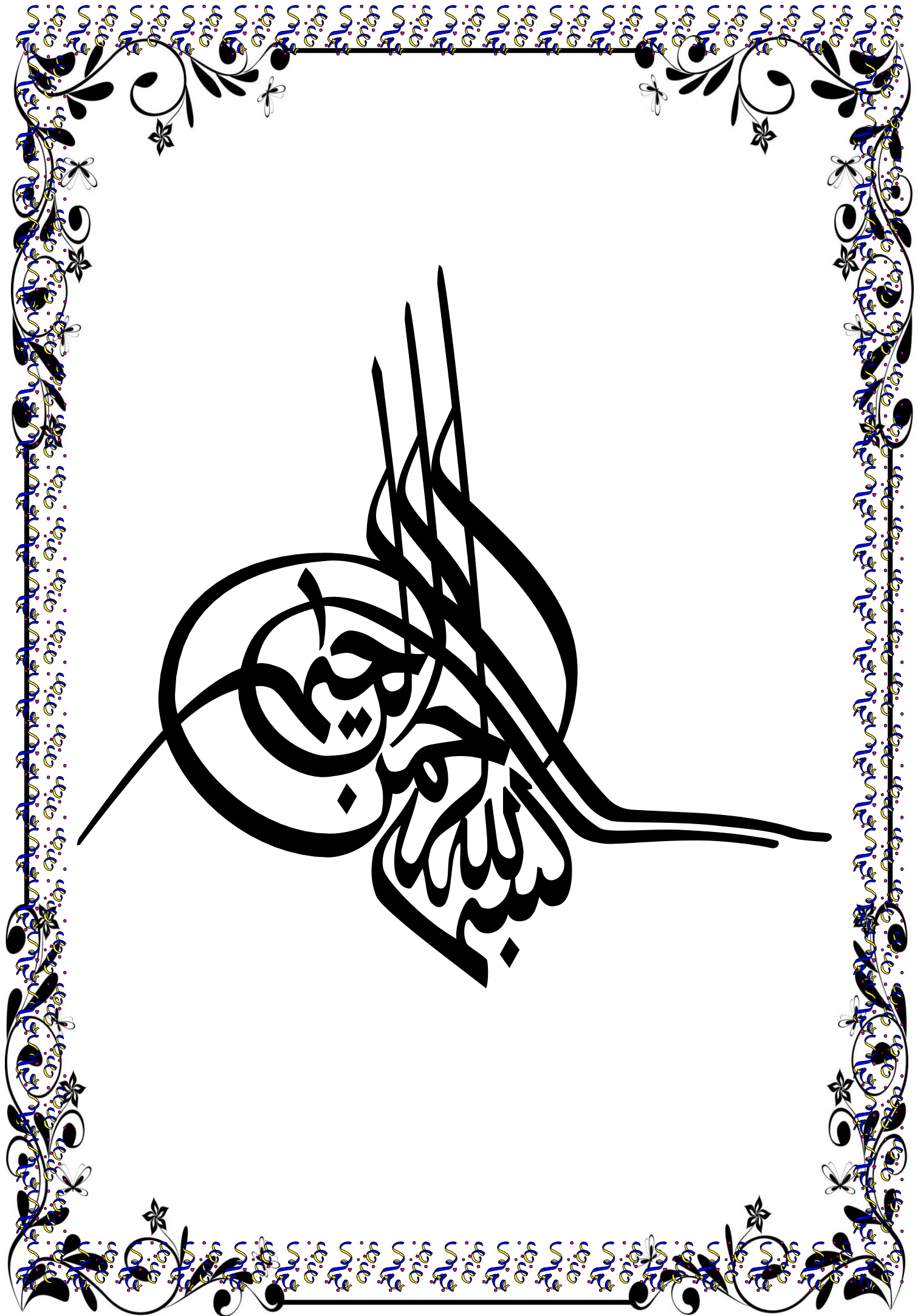


عن رئيس المجلس الشعبي البلدي  
ويستقويض منه  
مكون الإدارة الإقليمية  
عضو: **محمد شريف** **المعلم**





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر وتقدير

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم وكان فضله علينا عظيماً.  
الحمد لله أولاً وأخيراً على عظيم نعمه علينا وعلى توفيقه لنا في  
إتمام هذا العمل.

ومن باب الاعتراف بالجميل وأخذاً بقوله صلى الله عليه وسلم  
"التحدث بنعمة الله شكر، وتركها كفر، ومن لا يشكر القليل لا يشكر  
الكثير ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله "  
أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ المشرف ديلمي  
محمد عرفانا بمجهوداته واعترافاً بفضله  
كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
إلى كل طالب علم، يبتغي وجه الله وخدمة الوطن؛  
حاملاً رسالة الإخلاص والوفاء لبلد الشهداء.

الطالب: محمد ياسين

A decorative border made of black and white line art, featuring a central scroll at the top, a scroll at the bottom, and two vertical scrolls on the sides. The scrolls are filled with fine lines and have elegant, curved shapes.

# فهرس المحتويات

فهرس المحتويات  
مقدمة ..... أ.....

الإطار المنهجي  
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 3 ..... 1-1- الإشكالية  
4 ..... 2-1- فرضيات الدراسة  
4 ..... 3-1- أهمية الدراسة  
4 ..... 4-1- أهداف الدراسة  
4 ..... 5-1- الكلمات الدالة في الدراسة

الجانب النظري  
الفصل الثاني: أنظمة الطاقة

- 11 ..... تمهيد  
12 ..... 1-2- أنظمة إنتاج الطاقة  
12 ..... 1-1-2- النظام الفوسفاتي اللاهوائي.  
13 ..... 2-1-2- نظام حامض اللاكتيك ( الجلوكوز اللاهوائي) .  
16 ..... 2-2- اللياقة الهوائية:  
16 ..... 1-2-2- اللياقة اللاهوائية: Fitness Anaerobic  
16 ..... 2-2-2- العناصر البدنية المرتبطة بالنظام الطاقة الفوسفاتي (ATP-PC)  
18 ..... خلاصة

الفصل الثالث: التدريب الرياضي الصفات البدنية

- 20 ..... تمهيد  
21 ..... 1-3- التدريب الرياضي  
21 ..... 1—1—3 مفهوم التدريب الرياضي وأهميته  
22 ..... 2—3 الصفات البدنية لاعبي كرة القدم  
23 ..... 3-3 القوة العضلية  
23 ..... 1—3-3 تعريف القوة العضلية  
24 ..... 2—3-3 أهمية القوة العضلية  
24 ..... 3—3—3 العوامل المؤثرة على القوة العضلية  
25 ..... 4-3-3 أنواع القوة العضلية  
26 ..... 5—3—3 علاقة القوة العضلية بالجنس والسن  
26 ..... 4-3- السرعة  
26 ..... 1—4—3 تعريف السرعة  
27 ..... 2—4-3 أهمية السرعة  
27 ..... 3—4—3 العوامل المؤثرة في السرعة  
27 ..... 4—4—3 أنواع السرعة  
29 ..... 5—3 التحمل  
29 ..... 1-5-3 تعريف التحمل  
29 ..... 2—5-3 أهمية التحمل  
30 ..... 3—5—3 العوامل المؤثرة في التحمل  
31 ..... 4—5—3 أنواع التحمل  
34 ..... خلاصة

## الفصل الرابع: كرة القدم ومتطلباتها البدنية

36	تمهيد .....
37	1-4- كرة القدم .....
37	1-1-4- تعريف كرة القدم .....
37	2-1-4- تاريخ كرة القدم .....
38	3-1-4- مدارس كرة القدم .....
39	4-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم .....
39	5-1-4- صفات لاعب كرة القدم .....
41	6-1-4- قوانين كرة القدم .....
43	2-4- المرحلة العمرية (14-17) سنة . .....
43	1-2-4- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة .....
43	2-2-4- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة .....
45	3-2-4- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة .....
47	4-2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين .....
49	خلاصة .....

### الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس: منهجية الدراسة

52	تمهيد .....
53	1-5- الدراسة الإستطلاعية .....
53	2-5- المنهج المتبع في الدراسة .....
53	3-5- تحديد متغيرات الدراسة .....
54	4-5- عينة البحث .....
54	5-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات .....
55	6-5- المجال المكاني والزمني .....
56	7-5- الخصائص السيكومترية للأداة .....
56	8-5- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية .....
57	خلاصة .....

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

59	1-5- عرض وتحليل النتائج .....
62	2-5- مناقشة فرضيات البحث .....

## الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

64	1-6- استنتاجات عامة .....
64	2-6- الاقتراحات والتوصيات .....
66	قائمة المراجع .....
70	الملاحق .....



فهرس الجداول والأشكال

## فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح نسبة إعادة Atp-p مقارنة بزمن الراحة بالثانية	13
02	يوضح نسبة إعادة Atp-cp مقارنة بزمن الراحة بالثانية cazorla الصفات البدنية المرتبطة بالنظام الفوسفاتي.	13
03	يبين نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية	59
04	يبين نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الشاهدة	59
05	يبين نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية والشاهدة	60
06	يبين نتائج الوثب العمودي سارجنت للمجموعة التجريبية	60
07	يبين نتائج الوثب العمودي سارجنت للمجموعة الشاهدة	61
08	يبين نتائج الوثب العمودي سارجنت للمجموعة التجريبية والشاهدة	61

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
55	إختبار سارجنت لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	01

# مقدمة



## مقدمة:

تميزت السنوات الأخيرة بتطور كبي في جميع مناحي الحياة ومختلف توجهاتها، ومنها مجال التدريب الرياضي بمختلف تخصصاته ومجالاته ولعل أهمها مجال تدريب للمستويات النخبة كل هذه الفئات كان لها نصيب كبير في هذا التطور، وهذا الأمر الذي ظهر جليا من خلال تطور وتحسن الأرقام القياسية والإنجازات الرقمية المذهلة والرائعة والمشاهدة في شتى الألعاب والمذكورة في مختلف وسائل الإعلام السمعية منها والبصرية، وهذا الكم الرقمي جاء بارتباط مختلف العلوم وتطوراتها بالتدريب الرياضي من العلوم الإنسانية وعلوم الحركة والبيولوجي بمختلف شعبها من فلسفة وتشريح ومورفولوجي وكيمياء عضوية... الخ.

وعلى هذا الأساس سعى العديد من الباحثين والخبراء في مجال الرياضي الى ربط كافة التطورات العلمية الأخرى بالمجال الرياضي وخاصة مجال التدريب الرياضي وحل جميع مشاكله الميدانية والمعرفية واجتهادا منهم في تطبيق كل ما هو جديد في حركة الإنسان والكم الرقمي لديه في كل فعل حركي يقوم به ، وهذا كان ملموسا بقوة في علوم الحياة منها علوم الفلسفة والكيمياء الحيوية وهذه الأخيرة التي أعطت تصورا وتفسيرا لكل ما يحدث في جسم الرياضي من تفاعلات وتغيرات كيميائية حيوية بداية من الذرة إلى النسيج العامل في النشاط الممارس ، واستفادت معظم الأنشطة والتخصصات الرياضية من هذه النظريات العلمية الحديثة ومنها كرة القدم التي أخذت من هذا المشرب كما كافيا وكبيراً من التحديث والتعديل والتصحيح والتطوير، طبعاً هذا جاء بالرعاية الكاملة بالرياضيين وتوفر الإمكانيات الكاملة وتخطيط عالي وتوفر الموهبة ، ومن خلال تطبيق الطرق العلمية في تطوير الأداء الرياضي مستعملين بذلك الوسائل العلمية الحديثة للوصول إلى أعلى درجات التفوق الرياضي في هذا المجال الخصب.

ومن هذا المنطلق تبلورت لدينا مجموعة من الأفكار مرتبطة بتخصصنا ومتعلقة بكرة القدم من خلال نظامها الطاقوي من جهة والصفات البدنية المركبة من جهة أخرى ومحاولة الباحث لملاحظة الأثر بطريقة موضوعية من خلال تمرينات لاهوائية وملاحظة أثرها على مجموعة الصفات البدنية.

وقمنا بتقسيم تدرسنا إلى عدة فصول:

- الفصل التمهيدي تناولنا فيه الإشكالية والفرضيات وأهداف الدراسة... الخ
- الفصل الأول: تناولنا فيه أنظمة الطاقوية
- الفصل الثاني تناولنا فيه الصفات البدنية
- الفصل الثالث: تناولنا فيه كل ما يتعلق بالعبة كرة القدم.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي والمتعلق بالإجراءات فلقد اجرينا عليه مجموعة من التغيرات نظرا لظروف جائحة كورونا.

# الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة



### 1-1- الإشكالية:

يشير لاعب أن تقدم المستويات الرياضية يعتمد علي عدة عوامل منها الارتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الرياضي وتأتي ذلك عن طريق تطوير طرق وأساليب التدريب التي تهدف إلي تحسين النتائج والوصول إلي أعلى مستويات الإنجاز حيث تلعب طرق التدريب دورها الهام نحو هذا الهدف

(lamp : 1984,161-162)

الأمر الذي دفع بالعديد من الباحثين للدراسة والتقصي عن أفضل الأساليب المناسبة للوصول بالرياضين إلى أعلى المستويات والحفاظ على أعلى مستوى للأداء طيلة المدة الزمنية للمباراة في ظل المستجدات الحديثة في علم فيسيولوجيا التدريب الرياضي والطب الرياضي. واليوم وقد أضحى التدريب الرياضي يتوجه نحو اعتبار العلم هو الأساس في إعداد الرياضيين سواء كانوا رياضي النخبة أو تكوين الناشئين إلى أن الاختلاف يكمن في خصائص كل مرحلة وكل فئة عمرية ومن هنا تتجلى فلسفة التدريب في التوجه إلى انتهاج تطور العلوم الأخرى وربطها بالتدريب الرياضي.

وفي شتى أنواع الرياضات وخاصة في كرة القدم تتطرق إلى تأثير التمرينات اللاهوائية على القدرات البدنية والوظيفية للاعب كرة القدم، والهدف من كل الدراسات من هذا النوع هو الرفع من لياقة اللاعب البدنية والوظيفية حتى يكون في أحسن أحواله أثناء المباراة ليكملها بدون تراجع مستواه. ففي رياضة كرة القدم يحتاج اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة حتى يتمكن من تلبية المتطلبات البدنية والتي تفرضها طبيعة المباراة، كما تسمح درجة لياقة اللاعب باستخدام مهارته الفنية طوال المقابلة لمواجهة منافسين الذين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية و المهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد من الأداء الفني وتصبح الغلبة لأصحاب الكفاءة البدنية العالية نظرا لدورهم الحاسم في الأداء ومواجهة ظروف ومواقف اللعبة المختلفة. ومن هذا المنطلق قررنا التركيز على نوعية من التمارينات تعتمد على الطريقة اللاهوائية لما لها خصائص معينة وملاحظة تأثيرها على الفئات الشبانية باعتبارها المنطلق لتكوين رياضي النخبة وكان التساؤل العام على الشكل التالي:

- هل للتمرينات اللاهوائية المقترحة تأثير على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟ وتبلورت لدينا مجموعة من الأسئلة الفرعية:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة؟

### 1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتمرينات اللاهوائية المقترحة تأثير على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الفرضيات الجزئية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار سارجنت لصالح المجموعة التجريبية.

### 1-3- أهمية الدراسة:

- تتناول الدراسة موضوع يتعلق بتخصص الدراسة ومشكلة من مشاكل التدريب الرياضي ويحاول البحث عن طريق التجريب الوصول الى نتائج تكون مفيدة للدراسات اللاحقة.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية استخدام التمرينات اللاهوائية.
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة القدم الجزائرية.

#### 1-4- أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير التمرينات اللاهوائية على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطور الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعب الجزائري في كرة القدم.
- تحسيس المدربين بأهمية التمارين اللاهوائية في التحضير البدني أثناء التدريب.

#### 1-5- الكلمات الدالة في الدراسة:

##### • التمارين اللاهوائية:

في مجال فسيولوجيا الجهد البدني والرياضة تعني كلمة لا هوائي العمل العضلي الذي لا يعتمد على الأكسجين في إنتاج الطاقة، وتنقسم الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالعمل العضلي اللاهوائي إلى قسمين أساسيين، يتمثل أحدهما في الأنشطة الديناميكية المتحركة مثل سباقات السرعة في العدو والسباحة والدراجات وكذلك مهارات ورياضات الوثب والقفز والرمي، بينما يتمثل القسم الثاني في الأنشطة الإستاتيكية الثابتة مثل الثبات في أوضاع جسمية تستلزم القوة العضلية كرفع الأثقال.

(أحمد نصر الدين السيد: 2003، ص85)

##### • المتغيرات البدنية:

هيا الصفات الجسمية أو الصفات الحركية – القدرات الحركية-الفيزيولوجيا، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية (التحمل-القوة –السرعة المرونة-الرشاقة).

(بسوطي أحمد، عباس صالح، ص241)

##### • كرة القدم:

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

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

(رومي جميل، 1984 ص50)

- **التعريف الإجرائي:** هي رياضة ذات شعبية عالمية تمارس داخل ملاعب معشوشبة طبيعيا واصطناعيا بعدد 11 لاعب لكل فريق.

الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع:

#### ❖ الدراسة الأولى: دراسة قليل محمد ماجيستر 2014:

حملت عنوان إسهام التدريب التكراري ذو الشدة القصوى في تحسين العتبة اللاهوائية لدى عدائي السرعة **الهدف من الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى معرفة تائي التدريب التكراري ذو الشدة القصوى على تحسين العتبة اللاهوائية لدى عدائي السرعة.

**المنهج المتبع في الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:**

قام الباحث بإختيار عينة بالطريقة العمدية والمتمثلة في النادي الرياضي لألعاب القوى لولاية باتنة الذي يحتوي على 10 عدائين لمسافات قصيرة صنف أواسط.

**النتائج المتوصل إليها:**

أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري ذو الشدة القصوى لتطوير العتبة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى عدائي السرعة.

❖ **الدراسة الثانية:دراسة هاشم ياسر حسن وإخلاص حسين مقال منشور في مجلة علوم التربية الرياضية (المجلد 7 العدد 1) 2014**

**عنوان الدراسة:تأثير تمرينات لاهوائية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم**  
هدف البحث إلى معرفة تأثير تمرينات لاهوائية في بعض المتغيرات الوظيفية (معدل ضربات القلب، نسبة حامض اللاكتيك، القدرة اللاهوائية) وبعض المتغيرات البدنية (السرعة القصوى، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة) لدى عينة من لاعبي نادي القوة الجوية للشباب بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعبا قد قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. إذا جاء حساب هذه المتغيرات من عينة البحث قبل المنهج التدريبي و كانت مدة المنهج ثمانى أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع و المجلد (24) وحدة تدريبية و مدة الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة، إذ كان تنفيذ المنهج التدريبي في فترة ما قبل المنافسات و في فترة المنافسات، و التدريب كان مركزا على الصفات البدنية، و قد أكد عند وضع التمرينات في الاحتفاظ بأعلى مستوى عند تنفيذ الحركات من تكرار لآخر و هذا يؤدي إلى حالة جيدة من الاستشفاء النسبي للكفاءة البدنية في بداية كل تكرار و الذي يتوقف على قدرة تنويع التمارين الحركية السريعة التي تم اختيارها إذ تؤدي هذه التمارين بالكرة و التي تتطلب سرعة أداء الحركي و هذا يتطلب مستوى عاليا لمعدلات استهلاك الطاقة، و إتباع مبدأ التناوب المثالي للعمل و الراحة بحيث يستطيع كل لاعب أداء جميع التمارين بكفاءة عالية و تحديد مستوى العلاقة المثالية بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم، الشدة، الراحة)

❖ **الدراسة الثالثة:دراسة سهير متعب مناف 2014**

**أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة السرعة في بعض المتغيرات البايوكيميائية وإنجاز ركض 400 م حرة للاعبين المتقدمين**  
**هدفت هذه الدراسة**

- 1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مطاولة السرعة وإنجاز ركض (400 م) حرة.
- 2- التعرف على نسبة مساهمة بعض المتغيرات البايوكيميائية وإنجاز ركض (400 م) لدى أفراد عينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح فري تطوير صفة مطاولة السرعة في بعض المتغيرات البايوكيميائية وإنجاز ركض 400 م لدى أفراد عينة البحث.

**عينة البحث**

استخدم الباحث عينة مكونة من 7 من أصل 12 عداء لمسافة 400 متر

**النتائج المتوصل اليها:**

- 1- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبارات التحمل الخاص (200-400) وإنجاز ركض 400 متر بين الاختبارات القبلية والبعديّة.
- 2- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في كل من المتغيرات الوظيفية المستخدمة.

**الدراسة الرابعة: دراسة بوفدان عثمان دراسة دكتوراه 2015:**

**عنوان الدراسة: تأثير التدريب الفترى المنخفض الشدة في تحسين العتبة اللاهوائية والهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.**  
**الهدف من الدراسة:**

معرفة تأثير التدريب الفكري المنخفض الشدة على تحسين العتبة اللاهوائية والهوائية لدى لاعبي كرة القدم.

**منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة  
**عينة الدراسة:**

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، أما عينة البحث فتمثلت بنادي وداد مستغانم لكرة القدم أقل من 19 سنة والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور من نفس المواصفات والسن ويتمتعون بنفس العمر التدريبي (أكثر من 3 سنوات تدريب)

**النتائج المتحصل عليها**

توصل الباحث الى أن طريقة الكشف عن تركيز حمض اللاكتيك في الدم أفضل طريقة لتقدير عتبة الأيض اللاهوائية والهوائية، وأن مقارنة كيندرمان لتحديد عتبتى الأيض اللاهوائية والهوائية عن طريق القيمة الثابتة 2مليمول/لتر و4 مليمول/لتر من بين أسهل الطرق عندما لا تتوفر الوسائل التكنولوجية الحديثة لذلك. كما توصل الى أن طريقة تحديد شدة الحمل عن طريق النسبة المئوية من السرعة الهوائية القصوى والسرعة الموافقة للعتبة الفارقة اللاهوائية ومنطقة الانتقال هوائي-لاهوائي تجعل المدرب أكثر تحكما في العملية التدريبية.

❖ **الدراسة الخامسة**

دراسة عبد الحميد قنونة دراسة دكتوراه 2018:

**عنوان الدراسة:** اقتراح برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب الدائري وإسهامه في تحسين بعض القدرات اللاهوائية.

**الهدف من الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى معرفة مقدار تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأسلوب الدائري وإسهامه في تحسين بعض القدرات اللاهوائية متمثلة في قدرات بدنية مركبة وهي (تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة

**المنهج المتبع في الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي  
**عينة الدراسة:**

عينة البحث مختارة بالطريقة العمدية حيث قدر عددها بـ 06 عدائين قسموا إلى مجموعتين، إذ تتكون كل مجموعة من 03 عدائين.

**النتائج المتوصل إليها:**

توصلت نتائج البحث إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات اللاهوائية باستخدام برنامج تدريبي مقترح لدى المجموعة التجريبية للبحث..

**التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:**

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

**من حيث العنوان:**

على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية الا ان محورهم يدور حول التمارين اللاهوائية وتأثيرها على المتغيرات البدنية

**من حيث المنهج:** استعملت المنهج التجريبي

**من حيث الأدوات:** استخدمت الدراسات الاختبارات البدنية

**الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة:**

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

- اختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية استخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث

- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة
- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته.
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.
- استخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.

A decorative border made of black line art scrollwork, featuring various curves, swirls, and scroll-like shapes that frame the central text.

الجانب النظري

# الفصل الثاني

أنظمة الطاقة



## تمهيد

تعد البرامج التدريبية المقننة وفق المبادئ والطرق العلمية السليمة الوسيلة الأمثل لبلوغ قمة اللياقة لدى الرياضيين بمختلف تخصصاتهم وأعمارهم وميولاتهم هذا بما تحتويه من تطبيقات عملية لمختلف نظريات العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضى وخاصة العلوم الطبية كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحيوية... الخ.

ويعتبر موضوع إنتاج الطاقة لدى الرياضيين أحد الاهتمامات من طرف العديد والكثير من علماء التدريب الرياضي سواء مدربين أو رياضيين محترفين كانوا أم هواة، والتدريب الرياضي يعد مجالاً خصباً والذي بدوره إستفاد ويستفيد من نظريات وتطبيقات فهم الطاقة الحيوية لدى الرياضي وجعلها تفعل عملياته وتمهد له الطريق للوصول إلى قمة الأداء الحركى الإنسان.

ومن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى أهم المواضيع المرتبطة بالطاقة الحيوية لدى الرياضيين بشقيها الهوائية واللاهوائية مهتمين بالطاقة اللاهوائية وما يرتبطها من قدرات نظراً لارتباطها بموضوع الدراسة.

## 2-1-1- أنظمة إنتاج الطاقة:

- يتفق كلا من هولمان و هنتجر (وكونسلمان) فوكس ولامب ووليام ماك ردل حول وجود ثلاث أنظمة أساسية لإنتاج الطاقة هي.
- النظام الفوسفاتي اللاهوائي.
  - نظام حامض اللاكتيك اللاهوائي.
  - نظام الأوكسجين أو النظام الهوائي. (فهيم البيك وآخرون، 2009، ص 62).

### 2-1-1- النظام الفوسفاتي اللاهوائي.

يعد الكرياتين فوسفات من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة، وهو يوجد في الخلايا العضلية، وعند انشطاره تتحرر كمية كبيرة من الطاقة تعمل على استعادة بناء ثلاثي أدينوزين الفوسفات المصدر المباشر للطاقة، ويؤكد كل من وليم ماكردل وآخرون على أن (ATP) يعد من أهم المركبات ذات الطاقة العالية في الجسم ويتكون من الأدينوزين (Adénosine) بالإضافة إلى ثلاثة جزيئات فوسفات (Triphosphate) وعند تحلل مركب (ATP) ينتج عنه أدينوزين ثنائي الفوسفات (ADP) بالإضافة إلى جزيء فوسفات طاقة. يتم تجديد النظام الفوسفاجيني لتجديد وتوفير الطاقة اللازمة للنشاطات أو الحركات السريعة من النوع الانفجاري والتي تدوم بين 2 إلى 7 ثواني (القوة والسرعة).

أثناء الانقباض العضلي عالي الشدة يتم إعادة بناء ثلاثي فوسفات ادينوسين المخزون في العضلة (CP) وهذا بعد تحطيم مركب الفوسفاجيني (PI) و (ADP) من (ATP) يسمح بضمن استمرار نشاط عالي الشدة بين IO إلى 45 ثانية على الأكثر.

ويشير لامب (1984) إلى أن حجم (ATP) قليل جدا، لذا تعتمد العضلة على كرياتين فوسفات كمصدر للطاقة وعند تحلله ينتج طاقة تساعد في إعادة بناء (ATP)

ويذكر فوكس 1984 م ووليام وآخرون أن الكمية الكلية لمخزون الطاقة في العضلة (ATP.CP) قليلة جدا 01 ثوان لا يكفي لعدد من الانقباضات العضلية القصوى في زمن يتراوح بين 5-10 ثواني غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها، وذلك لأن هذا النظام يعتمد على سلسلة من التفاعلات الكيميائية والتي تتم بطريقة المركبات لا هوائية أي في غياب الأوكسجين. (فهيم البيك وآخرون، 2009، ص 68).

ويذكر الكسندر دلال أن مخطط العمل بهذا النظام هو كالتالي.

- السعة: 7 إلى 10 ثواني.
- القدرة 45 ثانية.

ومن المعلوم أنه عند انتهاء من أداء المجهود البدني يتم إعادة بناء المركبات الفوسفاتية والجدول التالي يوضح ذلك:

### الجدول رقم (01): يوضح نسبة إعادة Atp-p مقارنة بزمن الراحة بالثانية

نسبة إعادة atp-cp	زمن الراحة بالثانية
قليل جدا	تحت 10
50%	30
75%	60
88%	90
94%	120
100%	120 فما فوق

وفي دراسة للبروفيسور cazorla تم عرضها في التبرص التكويني بالاتحادية الجزائرية لكرة القدم مارس 2015 فإنه يتم إعادة بناء المركبات الفوسفاتية على النحو التالي:

الجدول رقم (02): يوضح نسبة إعادة Atp-cp مقارنة بزمن الراحة بالثانية cazorla الصفات البدنية المرتبطة بالنظام الفوسفاتي.

نسبة إعادة المركب الفوسفاتي	زمن الراحة بالثانية
70%	30 ثانية
84%	2
89%	4
97-100%	8-6

Fox, e, l-mathews, d, k (1974) interval training conditioning for sports and general fitness, saunders (w, b) col td

توجد ثلاث صفات بدنية ترتبط ارتباطا بنظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي وتتمثل في:  
 - القوة العضلية (المتحركة، الثابتة).  
 - السرعة.

- القوة العضلية وهي محصلة: القوة في السرعة.

## 2-1-2- نظام حامض اللاكتيك ( الجلوكزة اللاهوائية ) .

يعتمد هذا النظام أيضا على إعادة بناء ATP لا هوائيا بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية وتختلف هنا مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة أو يمكن أن يخزن في الكبد أو في العضلات على هيئة جليكوجين لاستخدامه فيما بعد. (أبو علاء و أحمد نصر الدين، 2003، 152).

ويذكر لامب 1984 Lamb أن كمية جزيئات ATP التي تنتج لا هوائيا انشطار من 180 جم جليكوجين حوالي 3 مول فقط، أما في حالة توافر الأكسجين فإن نفس الكمية تعطي 39 مول، والأنشطة الرياضية التي تعتمد على الجلوكزة اللاهوائية لا تحتاج إلى إعادة كمية كبيرة من ATP وقد يرجع السبب في ذلك إلى قدرة العضلات والدم على تحمل من 60-70 ملليجرام أي حوالي من 6-7 مللي مول /كجم من حامض اللاكتيك حتى ظهور التعب، فإذا انشطار كل كمية الجليكوجين والي مقدارها 180 ملليجرام فلا تستطيع العضلات تم وكذلك الدم تحمل كل الكمية من حامض اللاكتيك وينتج عن ذلك هبوط في مستوى الأداء، ومعظم الأنشطة التي تعتمد على العمليات اللاهوائية غالبا ما تكون أنشطة ديناميكية مثل سباقات السباحة والعدو، كما تتميز أنشطة العمل اللاهوائي بالشدة العالية ويستمر زمن أدائها ما بين 5 ثواني و 1 دقيقة.

## 2-1-2-1- إعادة تصنيع ATP في الخلايا العضلية من الطاقة المنبعثة من نظام حامض اللاكتيك .

تحدث عملية الجلوكزة يدخل جزئ الجلوكوز (سكر الدم) إلى الخلية فانه يستخدم كمصدر لتوليد الطاقة بدون الحاجة إلى O<sub>2</sub> ووكسجين الهواء الجوي، فهو بسلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تهدف إلى الحصول على الطاقة، وهذه العملية تسمى باسم عملية أو الطاقة الغذائية اللاهوائية.

وتكون جزئ الجلوكوز من (6) ذرات أو كسجين، و(12) ذرة من الهيدروجين (C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>) وتحدث الجلوكزة اللاهوائية كالتالي:

1- تتكسر الروابط الكيميائية في جزئ سكر الجلوكوز بفعل إنزيم خاص فتتفصل ذرات الكربون C 6 ويتكون حامض بروفيك كالتالي:

جزئ Glycolysesj3 ← حامض بيروو J. Pyruvique

وتحدث عملية التحول هذه في منطقة داخل الخلية تعرف بالميتوكوندريا وهي أجسام سيتوبلازمية في الخلية وتعتبر مركز للإنزيمات اللازمة لتحويل المواد الغذائية إلى طاقة، ولذلك يطلق عليها اسم (بيوت الطاقة).

2- تتفصل مجموعة ذرات الهيدروجين (H 12) عن جزء الجلوكوز وينتج عن ذلك طاقة تستخدم في إعادة تخليق (ATP) داخل الخلية.

ومن الملاحظ أن إنتاج الطاقة في النظامين الأول والثاني (A)(ATP-PC) المنبعثة من النظام الثالث في وجود أو كسجين الهواء الجوي وهي طاقة هوائية. (أحمد نصر الدين السيد، 2003، ص 49)

### 2-2-1-2-العناصر البدنية المرتبطة بنظام حامض اللاكتيك.

يرى الدكتور أحمد نصر الدين سيد أن هناك علاقة إرتباطية بين عناصر اللياقة البدنية ونظام حامض اللاكتيك، وهذه العناصر البدنية هي:

- تحمل السرعة.

- تحمل القوة (المتحركة، الثابتة). (احمد نصر الدين السيد، 2003، ص86)

### 2-2-1-3-نظام الأكسجين.

يرى i1980Lumsden-Martinü النظام الأكسجيني يعد من أنظمة إنتاج الطاقة المستخدمة في الفعاليات ذات الشدة المعتدلة ولفترة طويلة نسبياً فبعد دقيقتين أو ثلاث دقائق من العمل العضلي المستمر يبدأ هذا النظام بالسيطرة في تجهيز الجسم بالطاقة بوجود الأوكسجين، وأن متطلبات الطاقة هنا يتم تزويدها عن طريق التحلل الكامل للكربوهيدرات والدهون التي تتأكسد بمساهمة الأوكسجين.

يتميز هذا النظام عن النظامين الآخرين لإنتاج الطاقة بوجود، ويتم النظام الأكسجيني في داخل الخلية العضلية، وفي حيز محدود هو الميتوكوندريا Mitochondrie وهي عبارة عن أجسام تحمل المادة الغذائية للخلية وتكثر وجودها في الخلايا العضلية.

ويؤثر التدريب الرياضي بصورة فعالة على الميتوكوندريا فتزداد في العدد والحجم معاً، وهو أمر هام لإنتاج مزيد من الطاقة عند الرياضيين. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 1999، ص67)

فيؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون مصادر الطاقة وزيادة نشاط الأنزيمات مما يزيد من معدل إنتاج (ATP) بسرعة ولفترة أطول.

ويؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون فوسفات الكرياتين مما يزيد سرعة بناء (ATP) عن طريق (PC) مما يقلل حدوث التعب.

ويؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون الكلايكوجين في العضلات، إذ يوجد الكلايكوجين بكمية أكبر لدى الشخص الرياضي، وهذه ميزة لها أهميتها في أنشطة التحمل.

ويؤدي التدريب الرياضي إلى مضاعفة كفاءة الميتوكوندريا في إعادة بناء (ATP) هوائياً عن طريق استهلاك الكربوهيدرات والدهون، كما أن تقليل إنتاج حامض اللاكتيك يساعد على الاستفادة من الأحماض الدهنية الموجودة في الدم في إنتاج الطاقة. (أبو علاء، 2000، ص37).

وفي بداية العمل تتخذ عملية إعادة تكوين جزيئات ATP في عملية الفوسفو كرياتين أرجحية واضحة ومع استنفاد الحجم اللاسيدي للاحتياط يبدأ في العضلات العاملة دور متصاعد لعملية التحلل السكري اللاهوائي. ويبلغ أكبر قيمة له في الفترة المحصورة بين 20ثا و2.5دقيقة من العمل، ولكن التراكم الكبير لحامض اللبنيك وتعزيز إيصال الأوكسجين إلى العضلات العاملة فان سرعته تتناقص بالتدريج وما إن تحل الدقيقة 2-3 للعمل تأخذ العملية الهوائية التي تنفذ في سبقيات الخلايا على عاتقها الدور الرئيسي في إيصال الطاقة. ويذكر ألكسندر دلال أن مخطط العمل بهذا النظام.

### 2-2- اللياقة الهوائية:

### 2-2-1- اللياقة اللاهوائية: Fitness Anaerobic

في مجال فسيولوجيا الجهد البدن والرياضة تعني كلمة " لاهوائي " Anaerobic : العمل العضلي الذي لا الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالعمل العضلي اللاهوائي إلى يعتمد على الأكسجين في إنتاج الطاقة ، وتنقسم قسمين أساسيين يتمثل إحداهما في الأنشطة الديناميكية (المتحركة) مثل سباقات السرعة في العدو والسباحة والدراجات وكذلك مهارات ورياضات الوثب والقفز والرمي ... بينما يتمثل القسم

الثاني في الأنشطة الإستاتيكية (الثابتة) مثل الثبات في أوضاع جسمية تستلزم القوة العضلية كرفع الأثقال وأوضاع الجمباز ومسكات المصارعة وغيرها...

ولقد تم الإتفاق على أن هناك نوعين من نظم إنتاج الطاقة اللاهوائية هما نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي ATP—PC وهو النظام الأسرع والمسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة في حدود ما لا يزيد عن 30 ثانية، والنظام الثاني هو نظام حامض اللاكتيك System Acid lactic (الجلكزة اللاهوائية) والذي يمتد فيه العمل لفترة زمنية أطول تمتد حتى أقل من دقيقتين، ومن خلال هذا التقسيم بين بعض عناصر اللياقة البدنية وهذين النظامين تتضح فيما يلي:

## 2-2-2-الغناصر البدنية المرتبطة بالنظام الطاقة الفوسفاتي (ATP-PC):

وشي تتمثل في:

– القوة العظمى (المتحركة الثابتة) Strength Maximum Dynamic and Static السرعة  
Speed.

– القدرة العضلية Power Muscular وهي محصلة: القوة السرعة.

– ثانيا العناصر البدنية المرتبطة بنظام طاقة حامض اللاكتيك (Acid Lactic) وتشمل:

– تحمل السرعة Speed of Endurance

– تحمل القوة (المتحركة الثابتة). (نصر الدين سيد 2003، ص 86).

وإذا ما طبقنا النظامين على النشاط البدني الذي يؤديه الإنسان سواء في حياته الرياضية أو حياته اليومية فسنلاحظ أن كثيرا من الأنشطة يمكن تحت تطبيقها تحت هذين النظامين اللاهوائيين ، فعلى سبيل المثال يمكن أن يندرج تحت هذين النظامين أنشطة تؤدي بأقصى شدة ولا يزيد زمن الأداء فيها عن (30) ثانية سواء كانت هذه الأنشطة متحركة أو ثابتة مثل العدو (200,100) متر والسباحة (50) متر ، وجميع مسابقات الرمي والدفع والوثب من ألعاب القوى كما يمكن إدراج أنشطة القوى تتطلب أداء بأقصى الشدة العالية مع نوع من التحمل بحيث يؤدي العمل العضلي بما لا يزيد عن دقيقة أو دقيقتين على الأكثر مثل العدو(400) متر و السباحة (100) متر وبعض الأجزاء من جولات المصارعة والملاكمة وغيرها.  
(عمر ميد الخياط، 2006، ص01).

حيث ذكر أبو العلاء عبد الفتاح 2003 حول هذا تطوير هذا النظام والتدريب في هذا المجال.

– تدريب اللياقة اللاهوائية:

هناك ثلاثة مستويات أساسية لتدريب نظم الطاقة اللاهوائية ويمكن تقسيمها كما يلي:

– تدريب القدرة trainIng Power.

– تدريب إنتاج اللاكتات training Production Lactate.

– تدريب تحمل اللاكتات training Tolerance Lactate.

1- **تدريب القدرة training Power**: يعتبر نظام الطاقة الفوسفاتي ATP—CP هو النظام الأساسي الذي تعتمد عليه الأنشطة الرياضية التي تتطلب عنصر السرعة أو القوة المميزة بالسرعة مثل العدو ورفع الأثقال ، وهذه الأنشطة أيضا تتميز بصفة القدرة وهي القوة المميزة بالسرعة.

2- **تدريب إنتاج اللاكتات training Production Lactate:E1** كان هدف تدريب تدريبات تحمل اللاكتات هو تقليل معدل تجمع اللاكتات في العضلة ، فإن هدف تدريبات إنتاج اللاكتات عكس ذلك وهو زيادة إنتاج اللاكتات بالعضلة ، وتحتاج كثير من الأنشطة اللاهوائية إلى هذا النوع من التدريب مثل سباق 50 مترا ،400 متر عدوا ، فإن طبيعة الأداء هنا تتطلب أقصى سرعة لمدة أطول من تمرينات القدرة وهذا يعني الحاجة إلى مزيد من الإعتماد على الجلكزة اللاهوائية .

3- **تدريب تحمل اللاكتات training Tolerance Lactate**: تهدف تنمية تحمل الاكتات إلى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك أي تحمل السرعة.( أبو العلاء عبد الفتاح.2003، ص 312).



### خلاصة:

تستطيع الخلايا و آليات التمثيل الغذائي توفير الطاقة في الظروف المتغيرة كانت هوائية أم لا هوائية في ظروف مناخية متغيرة أو إرتفاعات متنوعة ، ويعمل الجسم وفق ما هو موجود في البيئة الخارجية له متوافقا مع بيئته الداخلية في عدة متغيرات منها إنتاجية الطاقة ، وكلما كانت البيئة الخارجية تسير وفق تقنين محكم ونعني به البرنامج التدريبي العلمي السليم وفق استراتيجية التدريب في الوصول إلى قمة الفورمة مع مواقيت المنافسة جنبا إلى جنب ، وتصل آليات الجسم الطاقوية إلى مستويات كبيرة في إنتاجية الطاقة والمحافظة عليها والإقتصادية فيها اللياقة الطاقوية أو التكيف حيث تفوق الحدود البشرية العادية أو الإنسان العادي وهذا ما يكون وفق مسمى الطاقوي والتي تم التطرق إليها من خلال هذا المبحث فأفادت بأن اللياقة لا تكمن في لياقة القدرات البدنية فقط كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة و فقط وإنما هناك مؤشرات أخرى لا تظهر للعين المجردة وتكشف بالإختبار والقياس العلمي الميداني أو المخبري وفق معايير مقننة تحدد مستوى كل درجة وهذا ما سوف يحاول الباحث اكتشافه في منهجه التطبيقي الموالي هذا الفصل الخاص بلياقة الطاقة في المجال الرياضي.

# الفصل الثالث

التدريب الرياضي الصفات البدنية

### تمهيد :

يعتبر لاعبي كرة القدم كغيرهم من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية وأخرى مهارية لتجعل منه الرياضي ذا مستوى عالي ما يجعل تنميته هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري تتعلق بتخصصه وتعتبر لعبه كرة القدم من الألعاب التي تتميز بصفات بدنية ومهارات مختلفة وهذه الصفات أساسية بحيث كل واحد منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها ويحتاج لاعبي كرة القدم لهذه الصفات لكي يكون لاعبا ذاك فاء بدنية ومهارية تمكنه من ايجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينات ولا زمن المباراة فلا بد للاعبي كرة القدم إن يكتسب صفات بدنية ومهارية جيدة لتحسين نتائجه أثناء المنافسات فيجب على المدرب بحيث أن صفات بدنية مهمة لتطوير اللياقة الاهتمام بهما من أجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء والنتيجة البدنية أما الصفات المهارية لها دور بارز في عمله الإتقان ونجاح طريقه التي يلعب بها حيث تعتبر من احد أركان الاساسيه في كرة القدم متطلبات الكرة الحديثه تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حيث يتمكن اللاعب من أداء واجبات وأصعبت خطاطيه الموكلة إليه بكفاءة طوال المباراة ويحقق اعلي مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات والمنافسات وتنميته الصفات البدنية للاعبي كرة القدم ترتبط ارتباطا بعملية تنميته المهارات الحركية حيث يكمل كل واحد منهما الآخر إذ لا يستطيع لاعبي كرة القدم إتقان مهارات حركية الاساسيه في حاله افتقاره للصفات البدنية حيث يجد أن تنميته صفات البدنية ضرورية تهدف أساسا إلى مساعده على الارتفاع بالمستوى المهاري لاعبي هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يجد أن طابع المميز لصفات المهارية لكرة القدم هو الذي يحدد ن وعيه تنميتها وتطويرها وكذلك لا يمكن تنفيذ أداء مهارة إليه بدون امتلاك اللاعب للسمات والسؤال التي تخدم الأداء الحركية للمهارات فمقدره اللاعب في تحقيق انجاز مستوى عالي من أداء يرتبط بإمكانية اللعب بما يملكه من صفات بدنية وأخرى مهارية وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى أهم الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم

### 3-1-1- التدريب الرياضي:

#### 3-1-1- مفهوم التدريب الرياضي وأهميته:

التدريب الرياضي هو عملية تربويه هادفة ذو تخطيط عالمي لإعداد اللاعب بمختلف مستوياتهم للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالمية (عماد ابو زيد، د.س.ص155) ويعرف أيضا انه الاستعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكييجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة وكذا إعداده مهاريا خطيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكراره (صه إسماعيل وآخرون 1989ص17) ومما سبق يتضح أي التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرض أن يقوم به حيث له أخصائون وخبراء مؤهلون ومتمرسون في أسراره فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأفضل للارتقاء بالمستوى وتطور فريق الرياضي

أن تقنين التدريب الرياضي يعتبر أمرا هاما وضروريا وهذا يستخدم طرق التدريب المستمر فتري مرتفع الشدة منخفض الشدة تكراري وأساليب تقنين الحمل حجم الكثافة راحة وتخطيط التدريب الرياضي طويل قصير في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات ممارسين

#### 3-1-2- المبادئ التعليمية التربوية الاساسيه في تدريب كرة القدم

يقوم التدريب الرياضي بصفه عامه والتدريب في كرة القدم بصفه خاصه على مبادئ تعليمية أساسيه حيث تعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامه لنجاح عملية التدريب أنها تسهل عمل المدرب وتتمثل في هذه المبادئ الاساسيه في

- مبدأ الشمول (الشمولية): يجب أن يكون التدريب شاملا ويحتوي التدريب الشامل في كرة القدم على تمرينات لتنميته عناصر اللياقة البدنية كالقوة سرعه تحمل مرونة ومهارة وعلى تدريبات إتقان

المهارات الفنية مثل الجري بالكره وتمريرها وإيقافها والسيطرة عليها والمهاجمة والمراوغة والتصويب على المرمى بالإضافة الى تكتيك اللعب خطط اللعب مع استخدام الأساليب التربوية تتكون لدى اللاعب مقومات الشجاعة وقوه الاراده وضبط النفس والسرعه البديله وحسن التصرف المواقف المختلفه اما اما المحاضرات النظرية فإنها تساعد على الاستفادة الكاملة عمليه التدريب الرياضي وعلى زيادة المعرفة واتساع الأفق عند التطبيق العملي والعلمي ا

- **مبدأ التكرار (الإعاده)** يحقق هذا المبدأ عند أعاده تكرار الحركات يحسن من مستوى أداء ومهارات اللاعب ويعمل على تطويرها وكلما زادت تكرار كلما كان التأثير اكبر كلما وصل اللاعب الى مستويات اعلى

- **مبدأ التدرج :** ويراعي مبدأ التدرج في التدريب التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن القريب الى

- **مبدأ الوعي:** يعتمد نجاح التدريب على مدى إدراك الوعي اللاعب وفهمه لما يجب تحقيقه ولا يحتاج اللاعب إلى التوجيهات المستمرة من المدرب والاعتماد على الحركات والتدريبات التي لا تتحقق التقدم

- **مبدأ الإيضاح:** من الضروري ان يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه ومن احد اللاعبين المتميزين كما يتم الاستعانة بعرض الأفلام المصورة لهذه المهارات مع الشرح لها

- **مبدأ التدريب الفردي:** ولتحقيق اكبر نجاح لعمليه التدريب من الضروري الاعتماد على التدريب الفردي لتحسين مستوى اللاعبين في المهارات او النواحي البدنية عند بعض اللاعبين نتيجة الفرق الفردية بين اللاعبين

- **مبدأ التنظيم:** فتنظيم العمل الخاص بالفريق وتنظيم البرنامج ضوتنظيم عمليه التدريب وما يرتبط بها من مباريات وراحة وواجبات أخرى كل ذلك يسهل عمل المدرب ويعمل على نجاح العملية التربوية التي تهدف إلى نجاح التدريب والوصول الى مستويات اعلى

**مبدأ التتابع (الاستمرارية):** واستمرار التدريب لا يعني استمرار لفترة زمنية محدهه أو لموسم أو أكثر وإنما يعني استمراره في تدريب حتى يظل محتفظا بمستواه لذلك فان تتابع واستمرار التدريب يعد مبدأ من المبادئ التربوية الهامة التي يعتمد عليها المدرب في أداء عمله

**مبدأ التنوع:** تنوع التدريبات حتى لا يشعر اللاعب بالملل كما يساعد التنوع على الانتقال بين جوانب التدريب البدنية والمهارية والخططية إلى أخره

**مبدأ التموج في الحمل:** يحتوي التدريب على قدرات عمل مختلفة من ناحية الأحمال ما بين خفيف ومتوسط والعالي ولا يمكن أن يتم التدريب بصورة واحده وإنما يجب أن يتم توزيع حمل التدريب بين الانخفاض والارتفاع بأحمال خفيفة ومتوسطه أو عاليه وفق نظام دقيق لحجم وشده الحمل خلال الدورة التدريبية الاسبويه

### 3-2 الصفات البدنية لاعبي كره القدم:

تعد الصفات البدنية أو اللياقة البدنية مظهرا يشير إلى مستوى عمل الاجهزه الجسم الوظيفية وكلما زاد كفاءة هذه الأجزاء ارتفع مستوى هذه الصفات ويعتبر مصطلح الصفات البدنية من المصطلحات المستخدمة بصورة أساسيه في عمليه التدريب الرياضي وخاصة في عمليه الأداء البدني في كل الدول الاشتراكية اتحاد السوفياتي وألمانيا ولا تحبذ الدول استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عمليه التدريب الرياضي وهو المصطلح الذي يكثر استخدامه في الدول الغربية كالولايات المتحدة الامريكه لاستعمال في مجال بحوث الرياضة وقد أعطيت عده تعاريف لها ألقدره والصفات البدنية مفهوم شاسع ورامت البدنية اللياقة البدنية الكفاءة البدنية الخ...

وقد عرف بمجيد المولى اللياقة البدنية الخاصة بكره القدم بأنها مدى توفر عناصر البدنية الاساسيه التي تدفع قابليه اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عالي من الكفاءة ورغم اختلاف وجهات النظر حول تعريف الصفات البدنية إلا انه يكاد يكون اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم أركان لتعليم المهارات الحركية في الانشطه الرياضيه والحاله البدنية تعني أمكانيه تحريك أعضاء الجسم بقوه مثاليه

المطلوبة ومن هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على إنهاء تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد او العمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين في كرة القدم على أن متطلبات البدنية لاجع كره القدم تتضمن أم السرعة القوه تحمل السرعة القوه المميزة بالسرعة تحمل القوه الرشاقة المرونة التوافق (محمد رضا الوقاد ، 2003ص125)

### 3-3 القوة العضلية :

#### 3-3-1 تعريف القوه العضلية:

القوه العضلية أو مجموعه العضلات المشتركة في العمل وهي قدره العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومه خارجية أو مواجهتها على أساس أن الأداء البدني أو الحركي يتطلب محاوله التغلب على مقاومه أو يستدعي مواجهه هذه المقاومات

(محمد حسين علاوي 1994,ص19)

وتعتبر القوه العضلية بأشكالها المختلفة من الصفات البدنية التي يمكن ان يطورها المدرب بشكل كبير نسبيا فالألعاب الجماعية تتطلب إلى حد كبير الى كل من القوه الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة إلا أن الإشكال المختلفة من القوه هي ضرورية ويجب تطويرها خلال عمليه الاعداد

(عماد الدين عباس ابو زيد 2005 ص286)

وتعتبر القوه العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول الي المستويات العاليه .(كمال عبد الحميد اسماعيل 2001 ص 61 )

وتتمية القوة العضلية في كرة اليد تكون خاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم اثناء اللعب كتنمية قوة عضلات الذراعين حتي يمكن تصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا وتحدد هذي القوة بمقدار ماتستطيع ان تيدله العضلة من جهد في لحظة او لحظات معينة

### 3-3-2- اهمية القوة العضلية :

بأشكالها المختلفة من الصفات البدنية التي يمكن ان يطورها المدرب بشكل كبير نسبيا فالألعاب الجماعية تتطلب الى حد كبير الى كل من القوه الانفجاريه والقوه المميزه بالسرعة إلا أن الأشكال المختلفة من القوه هي ضرورية ويجب تطويرها خلال عمليه الاعداد

وتعتبر القوه العضلية واحده من العوامل الفعالة في ممارسه رياضه كره اليد وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق الوصول إلى مستويات العاليه وتنمية القوه العضلية في كره اليد تكون خاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوه عضلات الذراعين حتى يمكن تصويب بقوه وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثبة عاليا وهكذا وتحدد هذه القوه بمقدار ما تستطيع ان تيدله العضلة من جهد في لحظه او لحظات معينه

• اهمية القوه العضلية وتتمثل في تسهم في انجاز أي نوع من الأنواع أداء الجهد البدني في كاهه الرياضة وتفاوت نسبه مساهمتها طبقا لنوع الأداء

تسهم في تقدير العناصر والصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة هي تشغل حيزا كبيرا من برنامج التدريب الرياضي (ماهر احمد حسن البياتي فارس سامي 2004 صفحه 165)

• تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات ولقد اتفق كثيرا من العلماء والرواد امثال هاره ومولر ليتسيلتر وهنتجر وغيرهم على الاهميه الكبرى لعنصر القوه العضليه كما اشار جارى 1990 الى فوائد تمارين القوه العضليه في

- أننا نطور من خلال تمارين القوة العضليه حمل الطاقه المرونه برامج و تمارين الوزن والتي يعود تقدمها الى تمارين الاحمال
- ان الطاقه التي تمثلها القوه تكون عنصر تكون عنصرا اساسيا لتنوع النشاطاتاليوميه في كل الافراد يحتاجون الى قسط بسيط من الطاقه والقوه
- كما ان القوه تمثل عنصرا اساسيا في تاهيل الطبيعى للفرد
- تعتبر القوه العضليه من اهم الصفات البدنيه لما لها فعاليه كبيره في الحياه العامه وفي مجال التربيه البدنيه والرياضيه خاصه الامر الذي دعى كثيرين من الباحثين فيهما في هذا المجال جعلها موضوع لدراستهم وبحثهم امثال لارسون ويكون فليشمان هارا ماتفيف سلتسيوركي ماتيبوز كلارك بيوتشر كيورتن ولجورس كروز بير وغيرهم

### 3-3-3 العوامل المؤثره على القوه العضليه :

تتأثر القوه العضليه بعده عوامل اهمها :

- المقطع الفيزيولوجي للعضله
- اثاره الالياف العضليه
- حاله العضله قبل الانقباض
- فتره الانقباض العضلي
- نوع الالياف العضليه
- درجه التوافق بين العضلات المشتركه
- تنفيذ الحركه ميكانيكيه
- حاله والعامل نفسه

### 3-3-4 انواع القوى العضليه:

في معظم الانشطه الرياضيه التي توقف متطلبات النشاط الرياضي على القوى العضليه القصوى للانضباط العضلي في حسب غالبا ما يتطلب ذلك ايضا بدل القوه المقرونه بالسرعه كالوسط والرمل والقفز الخ وغالبا ما يحتاج ايضا استمرار وتوزيع القوه لفته من الزمن تمتاز بتكرار المستمر وهذا التعاون بين القوه العضليه والسرعه والتحمل يجب وضعه في الاعتبار عندما يخطط للتدريب على قوه العضلات لرفع مستوى الاعداد البدني (عادل عبد البصير علي 199 ص 97)

### القوه العضليه القصوى (العظمى) :

وهي اقصر قوه عضليه يستطيع الجهاز العضلي انتاجها عند حدوث الاختصاص انقباض عضلي بالتعاون مع الجهاز العصبي

وقد عرفنا هينجر بأنها القوه التي تستطيع العضله اخراجها في حاله اقسا انقباض عضلي ايزوميترى ايرادي

وتظهر اهميه القوه القصوى في مواقف كثيره في كره اليد وذلك عند مواجهه المنافس ومقاومته ومحاولة ايقافه حيث ان كره اليد تدخل ضمن الالعاب الاحتكاك الجسمي بين المنافسين ان القوه القصوى تساهم في تجنب الاصابات الخطيره وخاصه كما هو الحال في السقوط على الارض

### • القوه العضليه المميزه بسرعه:

تعني القوه المميزه بالسرعه القوه السريعه والقوه الانفجاريه والقدرة وتظهر القوه المميزه بسرعه عند مواجهه مقاومه غير كبيره نسبيا او مقاومه متوسطه وقد عرفها الشرودر بانها مقدره الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعه انقباض عاليه

كما انها احدى الصفات الحركيه المركبه واحده مكونات الرئيسييه في ممارسه العديد من الانشطه الرياضيه كالوثب والجري والرمي والموانع في العاب القوه والتصويب والتمرير في الالعاب الجماعيه

**تحمل القوه (التحمل العضلي):**

يقصد بها مقدره العضله والمجموعه العضليه على الوقوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضليه المتكرره والوقوف ضد المقاومات الخارجيه لفته زمنييه طويله ويمكن ان يتم ذلك عن طريق استخدام مجموعه من التمرينات المتتابعه والخاصه بجميع اجزاء الجسم وقد عرفناها راي بانها القدره على مقاومه الشعب اثناء المجهود العضلي مستمر الذي يتميز بارتفاع درجه القوه العضليه في بعض اجزاءه مكوناته (عادل عبد البصير علي 1999 ص 88

فالتحمل العضلي مركب من صفتي القوه والتحمل ويعبر عن الصفات البدنيه الضروريه لجميع انواع الانشطه الرياضيه التي تستلزم متطلباتها قدرا معيناً من القوى العضليه لفته طويله وتتمثل اهميه التحمل القوه في كونها احد القدرات البدنيه التي تلعب دورا كبيرا في الحفاظ على معدلات الاداء بمستوى ثابت طيله فتره مباراه كره اليد وبذلك يعد هذا العنصر من العوامل المهمه والفعاله والمساهمه بقدر كبير في تحقيق الفوز

### 3-3-5 علاقته القوه العضليه بالجنس والسن:

هناك حقيقه ثابتة بان الحد الاقصى للقوى العضليه التي يمكن ان يصل اليها الانسان الطبيعي تكون فيه ماء بين سن 25 و 30 سنه كما نجد ان هناك فروق جوهريه بين الرجل والمرآه وعموما تنخفض القوه العضليه انخفاض تدريجيا في السره والانقباض العضلي بعد هذا السن

### 3-4-4 - السره:

تري السره بانها كفاءه اللاعبين على اداء حركات معينه في اقصر وقت وجهد ممكن وقد عرفها كلارك بانها السره تعمل على حركات من نوع واحد بسرعه متتابعه كما ان لارسون ويوكم بالاتفاق مع بوتشر يعرفونها بانها قدره الفرد على اداء حركات متتابعه من نوع واحد في اقصر فتره زمنييه ممكنه اي هي عدد الحركات التي تؤدي في وحده زمنييه ويعرفها هارا بانها اقصى سرعه لتبادل الاستجابه العضليه ما بين الانقباض والانقباض فسرعه من العوامل الحاسبه التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجته المباراه في اللعب غالبا ما يكون عامل السره وراءه وبالنسبه لكره اليد فان تمرير وقطع الكره في اللحظه المناسبه وسرعه اتخاذ المواقف المناسبه وتلبيه المدافع مع تصويبه المهاجم وخاصه بالنسبه لحارس المرمى الى غير ذلك يقرر في كثير من الحالات نجاح او فشل الهجمه ولقوه الجهاز العصبي اثر في رد الفعل بالنسبه لكل فرد

### 3-4-2 اهميه السره:

يشير بارو الى ان عنصر السره يعد مكونا في الاديبي من الانشطه الحركيه وهو احد عوامل الاداء الناجح واعتبرها لارسون ويوكم و بوتشر واخرون ضمن مكونات اللياقه البدنيه وهي بهذا المعنى مكون هام للعديد من جوانب الاداء البدني في الرياضات المختلفه وتعتبر احد عوامل النجاح للعديد من المهارات الحركيه كما ان التدريب على السره ينمي ويطور الجهاز العصبي والالياف العضليه لما لهم من اهميه وفائده في الحصول على النتائج الرياضيه والفوز في المباراه وتنضج اهميه السره في المباراه عند مفاجاه القسم من خلال سرعه الالباء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسه تحليل النشاط الحركي لمباراه الدوليه ان السره بانواعها من مميزات لاعب الكره الحديثه حيث يساهم ذلك في زياده فعاليات الخطط الهجومييه

### 3-4-3 العوامل المؤثره في السره:

- تتوقف السره على توفير بعض العوامل الهامه منها
- تحتاج السره الى احماء قبل اداء يعمل على تحسين مطاطيه العضلات وتنبيه الجهاز العصبي
- ترتبط السره بتردد عدد الخطوات اي المسافه طول الخطوه طول الرجل وقوتها
- تتاثر السره بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبه الالياف العضليه السريعه والبطيئه
- سرعه سماع الصوت سرعه الجهاز العصبي في استقبال الصوت او الحركه
- نوعيه اداء الحركه وما تتميز بها من صعوبه وسهوله
- قدره العضله على الاسترخاء

- قوه الاراده خاصه في السرعه الانتقاليه. ( كمال عبد الحميد اسماعيل محمد صبحي حسنانين 1987 صفحه 65)

### 3-4-انواع السرعه

السرعه تعني قدره اللاعب على اداء حركه معينه في اقصى رزمن ممكن ولا يمكن قصر السرعه على نوع واحد من الحركات وانما هي تدخل في الاداء الرياضي لجميع الحركات الرياضيه (حنفي محمود مختار 1990 ص 57)

لذلك فان السرعه تقسم الى الانواع التاليه  
**أولا السرعه الانتقاليه:**

يقصد بها سرعه الانتقال من مكان الى اخر في اقصى زمن ممكن ان العدد الكبير من الحركات هو الشرط الاساسي للسرعه الانتقاليه

وهي التحرك من مكان الى اخر باقصى سرعه ممكنه للتغلب على المسافات باقصى زمن ممكن وهي المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتله الجسم في الهواء بواسطه حركات متشابهه من نوع واحد لاكتساب حركه التزايديه اي معدل تزايد السرعه بالنسبه للزمن ان السرعه الانتقاليه في فعاليه كره اليد تعد احد العناصر الاساسيه والتي يحتاجها اليها الرياضي لكون فعاليه كره اليد تحتاج الى سرعه انتقال من مكان الى اخر بسبب نوع المهارات المستخدمه ودقتها لذا يتطلب من اللاعبين الاهتمام والتركيز على التدريب بهذا النوع من السرعه

### ثانيا السرعه الحركيه (سرعه الاداء):

والتي تتمثل في انقباض العضلات او مجموعه عضليه لاداء حركه معينه في اقل الزمن ممكن مثل حركه تمرير الكره او حركه التصويب نحو المرمى او المحاوره بالكره او السرعه استلام وتمرير الكره او سرعه المحاوره والتمرير(ابو العلاء عبد الفتاح 1994 صفحه 47)

ونقصد بسرعه الحركه الواحده هي انجاز حركه او مهاره حركيه واحده في اقل زمن ممكن ومن امثلتها دفع الجله والرمايه والتصويب اما سرعه الحركه المركبه فتعني انجاز اكثر من مهاره حركيه لمره واحده في اقل زمن ممكن مثل بعض حركات جمباز والوثب لذلك يجب على المدربين في فعاليه كره اليد ان يلتزم بالشروط الاساس الصحيحه في عمليه البدء بالتدريب الصحيح على هذا النوع من السرعه ولذلك تعتبر السرعه الحركيه عملا اساسيا للاعبين كره اليد وان السرعه الحركيه مع الكره تتحدث من خلال تطور مستوى الصفات البدنيه للرياضي وسرعه التفكير والتغيير من حركه الى اخرى لدفي ان هنالك ترابط بين الصفات المختلفه لذا توجب التدريب عليها بشكل دقيق

### ثالثا سرعه الاستجابيه (سرعه رد الفعل)

ويقصد بها سرعه التحرك لاداء حركه نتيجه ظهور موقف او مثير معين مثل سرعه بدء الحركه لمناقات الكره بعد تمرير الزميل او السرعه التغيير الاتجاه نتيجه لتغيير موقف مفاجئ اثناء المباراه (بودواو عبد اليمين 1996 صفحه 13)

وسرعه رد الفعل تمثل احد المتطلبات الاساسيه لنجاح الاهداف في الانشطه الرياضيه بصفه عامه ورياضه كره اليد

بصفه خاصه خاصه في تطور الحادث مع الاداء التقني والنهاري والخطط التي على سرعه الاداء والحركه في استغلال فرص ظهور الثغرات في المنافس مما قد يتوقف عليها تحديد الفوز و تسجيل الاهداف او نجاح العمل الدفاعي نتيجه الاخلال بالقصور الجهمومي للمنافس

### السرعه في العاب الكره:

ان صفه السرعه تعد امرا اساسيا في العاب الكره فقد اكد لنا بان تطور الحديث الذي امتاز به فعاليه كره اليد وكره الطائره بالسرعه والقوه حيث ان فعاليه كره اليد الحديثه اصبحت تتحكم فيها السرعه بانواعها والقوه والمواصفات الجسميه بالدرجه الاساس ام كره الطائره ايضا تركز على سرعه والقوه والاداء الحركي الجيد بالاضافه الى الامكانيات الجسميه اما فعاليه كره السله تحتاج الى السرعه ايضا بالاضافه

الى المواصفات التي يمتلكها اللاعبين وان فاعليه كره القدم تنطبق عليها العديد من المؤشرات لكون ساحه الملعب كبيره جدا لذا يتطلب من اللاعبين امتلاك صفة بدنيه وبالتحديد عامل السرعة بانواعها ان التدريبات السرعة يتطلب الاخذ بنظر الاعتبار الطرق التدريبيه وما هي انواع السرعة التي تطبقها الفعاليه الخاصه بالالعاب الكره لذلك نراه بشكل واضح بان السرعة بشكلها العام والسرعه الحركيه والسرعه الانتقاليه ومطاوله السرعة هي الاكثر استخداما وخاصه العاب كره على الرغم من وجود بين فعاليه واخرى مث سعيد (احمد سعيد احمد 2012 صفحه 1)

### 3-5 التحمل:

يفهم في النشاط الرياضي في مصطلح التحمل قدره اللاعب على مقاومه التعب فهو يضمن بما يتناسب مع مستواه تطوره الذي يتوقف الى حد كبير على التدريب للوصول الى درجه جد مثالي ه سرعه قوه توقيت منازله او لعب الخ... دواء لفته استمرار المنافسه وكذلك يضمن مستوى جيد من تحمل اداء ونوعيه حركيه جيده واداء سليم للتعاملات الفنيه والخطاطيه حتى نهايه المنافس بالاضافه الى امكانيه اداء حجم كبير في التدريب وبذلك يكون التحمل عاملا مساعدا لمستوى الانجاز اثناء التدريب ولقدره اللاعب على أداء التحمل (عادل عبد البصير علي 1999 صفحه 116)

### 3-5-1 تعريف التحمل :

التحمل هو القدره على اداء الاعمال الاليه دون انخفاض المستوى الاداني فتره زمني طويله اما كلمان فيعرفه بانه مقدره اللاعب في الاستمرار الطوال زمن المباراه مستخدما صفات البدنيه والمهارات والمهاريه والخطاطيه بايجابيه وفعاليه بدون ان يطرأ عليه التعب او الاجهاد الذي يعرقل ه دقه وتكامل بالقدر المطلوب فالتحمل هو مقدره اللاعب على مقاومه التعب (صبحي حسني احمد يسرى 1992 صفحه 195)

### 3-5-2 اهميه التحمل:

التحمل هام جدا للعديد من الرياضات كما انه يسهم في اكساب عناصر اللياقه البدنيه الاخرى وتمنياتها وخاصه الانشطه التي تتطلب مجهودا عنيفا ولفتره طويله كما في سباقات المسافات الطويله في العاب القوى والسباحه والدراجات وكذلك في باقي الانشطه والالعاب الجماعيه وقد اظهرت البحوث العلميه في هذا المجال اهميه التحمل فهو سفير الحاج 1992 صفحه 65

- يطور الجهاز التنفسي
- يزيد من حجم القلب
- ينظم جهاز الدوره الدمويه
- يرفع من الاستهلاك الاقصى للاكسجين
- يرفع من النشاط الانزيمي
- يرفع من مصادر الطاقه
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم التخلص من المواد الزائده حمض اللاكتيك الاضافه الى الفوائد البدنيه في سيولوجيه التي يعمل التحمل على تطويرها هناك جانبها من يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو جانب النفس لاذن فتحمل يساعد على تطوير صفه الاراده وقدره المواصله وقدره صفه التأقلم وقدره مواجهه التعب

### 3-5-3 العوامل المؤثره في التحمل:

وتتمثل في ما يلي

**الجهد :** حيث يعد الجهد الاقتصادي لمسافات مقطوعه في المشي والجري وباقي الانشطه الحركيه من العوامل ذات الاهميه الكبيره في تحديد مستوى التحمل والاقتصاد في الطاقه المنصرفه من الجسم لاداء النشاط

- **المهارة:** يعد امتلاك اللاعب للمهارة وفقا لمفهوم الاقتصاد في الطاقه المنصرفه امرا كبيرا الاميه في التحمل فمهارة الافراد تحدد مستوى اقل من الفاقد في الطاقه اثناء الاداء مما يؤدي الى كفاءه وفعليه اكبر في الاهداف اثناء المباريات او المنافسات

- **السن:** حيث يرى الكثير من الخبراء والمختصين ان القدره التحمليه للاعبى تحسن وتزداد بشكل حتى سن ال 20 سنه

حتى اذا ما نضجت اجهزتهم الحيويه تظهر قدرتهم على تطوير اداء يوم التحمل خاصه في الانشطه الصعبه والعنيفه ومع زياده وتقدم العمر تقل القدره التحمليه بلا شك

- **الجنس:** هناك فرق بسيطه في القدره التحمليه في التدريبات معتدله الشداد بين الرجال والسيدات ولكن قدره السيدات على تحمل الانشطه العنيفه اقل

- **نمط الجسم:** في الرياضيات ذوي القدرات التحمليه العاليه يميلون الى النمط العضلي النحيف بينما تقل قدره النمط السمين على التفوق في الانشطه التي تتطلب التحمل السفير الحاج مرجع سبق ذكره صفحه 65

- **الوزن الزائد:** فعلاقه النمط الجسمي بالاداء التحملي واضحه حيث نجد ان الدهون تحد من القدره على انقباض العضله مما يؤثر على الاداء فالدهون الموجوده داخل الخلايا العضليه تزيد من درجه المقاومه الداخليه من ما يؤثر سلبا على القدره الانقباضيه

- **درجه الحراره:** فالتحمل يتاثر بدرجه الحراره المحيطه فقد وجد ان درجه الحراره العضليه عندما تصل الى 80 تكون في احسن حالات الاداء

- **شخصيه الرياضي:** اي دوافعه واتجاهاته النفسيه بالنسبه للحمل المنتظر ادائه وثبات مستوى هذه الاتجاهات بالاضافه الى مستوى مثابرتة وكفاحه من اجل تحقيق الهدف وبعض الصفات الاراديه الاخرى (عادل عبد البصير علي 1999 صفحه)

### 3-5-4 انواع التحمل:

هناك عدده تقسيمات للتحمل وذلك حسب واجهات النظر فنجد تقسيم

- تحمل عضلي عام

- تحمل موضعي

- تقسيم زاتسيورسكي

- تحمل موضعي

- تحمل منطقه

- تحمل عام (عادل عبد البصير علي 1999 صفحه 117)

كما يمكن ان تقسم حسب :

- تقسيم نوعي :

- التحمل العام

- التحمل الخاص

- التحمل السرعه

- تحمل القوه

- تحمل الاداء

- تحمل العمل العضلي الثابت

- تقسيم وظيفي :

- التحمل الدوري التنفسي

- التحمل العضلي

- تقسيم تبعا لاسلوب امداد العضلات بالطاقه :

- تحمل هوائي

- تحمل لا هوائي
- تقسيم طبقا لنوع الاداء:
- التحمل العضلي الثابت
- التحمل العضلي الديناميكي
- تقسيم وفق لفته استمرار الاداء (عادل عبد البصير علي 1999 صفحہ 120)|
- تحمل ازمنه طويله
- تحمل الازمنه المتوسطه
- تحمل ازمنه قصيره
- يصنف التحمل الى نوعان:

#### ● التحمل العام:

هو القدره على العمل الاداء باستخدام مجموعه كبيره من العضلات لفته طويله وبمستوى متوسط او فوق المتوسط من التحمل مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصوره طيبة كما يعرف بانه مقدره الفرد على الاستمرار في بدل المجهود العضلي لفته طويله مع الاحتفاظ بكفاءه عمل جهازين الدوري والتنفسي كما ان التحمل العام يرتبط باداء بدني له علاقه بالاداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي اي انه قاعده للتحمل الخاص وافضل طرق التدريب هي طريقه التدريب الفطري المنخفض الشده وطريقه التدريب المستمر والنظام الطاقه المستخدم هو النظام الهوائي (محمد حسان علاوي 1994 صفحہ 181)

#### ● التحمل الخاص :

يختلف كل نشاط عن بقيه الانشطه الرياضية الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفات التحمل طبقا لخصائص التي يتميز بها ويعرف التحمل الخاص بأنه مقدره الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعليه دون ظهور التعب أو هبوط المستوى وأفضل الطرق التدريب هي طريقه التدريب الفكري المرتفع الشده وطريقه التدريب المستمر ونظام الطاقه المستخدم هو النظام اللهوائي والهوائي

#### أ- تحمل السرعة :

وهي قابليه الفرد الرياضي على أداء الواجب الحركي العضلي بصوره فعاله في أثناء المنافسه ذات الطبيعه المستمرة بالأداء والفترات طويله دون ظهور انخفاض في منحنى السرعة أثناء الأداء البدني للمهاره في فعاليه العاب الكره عبد الوهاب غازي حمودي 2010 الصفحه وتعرف كذلك بأنها ألقدره على استمرار أداء حركه متماثلة أو غير متماثلة وتكرارها بكفاءه وفعالية لفترات طويله وبسرعه عاليه دون هبوط مستوى الأداء ويمكن تقسيم تحمل السرعة الى

- تحمل السرعة القصوى

- تحمل السرعة الأقل من القصوى

- تحمل السرعة أمتوسطه

وبالنسبة للتدريب الانشطه ذات الحركات الوحيدة كما في الألعاب الجماعية يعني تحمل السرعة انه بالرغم من استمرار المنافسه الفتره الطويله يتحكم على اللاعب ان يكون قادرا على أداء حركات سريعة من لأخر طوال فته استمرار المنافسه (عادل عبد البصير علي 1999 صفحہ 125)

#### - تحمل القوه:

وهي ألقدره على مقاومه الأثقال ولفتره طويله وهي ألقدره الحفاظ على أداء انجازات قوه زمنيها يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس وما يرتبط بذلك من الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوه الناتج من التعب عند مستوى منخفض الغايه

**- تحمل الأداء:**

هو ألقدره على أداء مهارات حركيه يتوافق جيدا مع أمكانيه تكرر ها لمده طويلة نسبيا ومن هنا يتضح أن التحمل هو إصرار على أداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية/(السيد عبد المقصود 1997 صفحه 165)

**د - تحمل العمل العضلي الثابت (تحمل التوتر)**

وهو الذي يحدث أثناء الانقباض العضلي الثابت لفترة طويلة وأفضل طرق التدريب بهذا النوع من التحمل طريقه التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقه التدريب المستمر ونظام الطاقة المستخدم هو النظام الهوائي والنظام الهوائي (فرح علاء جعفر 2001 صفحه 452)

**3-6-المرونة:**

تلعب المرونة دورا مهما في تحديد المستوى الرياضي في اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية حيث يتوقف عليها أداء معظم الحركات فضلا عن كونها عنصرا من عناصر اللياقة البدنية حيث تختلف متطلباتها من فعاليه إلى أخرى (قاسم حسن حسين 1998 صفحه 266 و 668)

### خلاصه:

ما يمكن استخلاص من هذا الفصل هو ان هناك ارتباط وثيق بين الصفات البدنية للاعب و صفات المهاريه له حيث يعتبر صفات البدنية عاملا أساسيا وهاما لرفع من مستوى المهارات الاساسيه حيث أن عناصر البدنية تلعب دورا بارزه في إتقان اللاعب مهارات الاساسيه وكره القدم تعتبر من الرياضات الجماعية التاكتيكيه التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الاساسيه التي تحتاج لقدر كبير من الصفات البدنيه

# الفصل الرابع

## كرة القدم ومتطلباتها البدنية

### تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخه طويل حافظه فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارسته الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال. وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة والمبادئ الأساسية والقوانين النظم له، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

#### 4-1-1- كرة القدم

#### 4-1-1-1- تعريف كرة القدم

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

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

#### 4-1-2- تاريخ كرة القدم :

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

( مختار سالم، 1988، ص15 )

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

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

#### 4-1-2-2- في الجزائر:

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

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

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في

كاس إفريقيا للأمم سنة 1980، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

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

#### 4-1-3- مدارس كرة القدم:

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

1. مدرسة أوربا الوسطى.(النمسا، المجر، التشيك).
2. المدرسة اللاتينية.
3. مدرسة أمريكا الجنوبية.(عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72)

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

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

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

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

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

#### 4-1-5- صفات لاعب كرة القدم:

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

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

#### 4-1-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع لها كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهاً لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام .

(موفق مجيد المولى، 1999، ص10-09)

#### 4-2-5-1- الصفات الفيزيولوجية:

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

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

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

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

#### 4-3-5-1- الصفات النفسية:

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

- التركيز: يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه، وتثبيتته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالباً ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

(يحي كاظم النقيب، 1990، ص384)

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

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

- **الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2004، ص117)
- **الاسترخاء:** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

#### 4-1-6- قوانين كرة القدم:

- بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:
- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
- **الكرة:** كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359غ.
- **مهام اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.
- **الحكام:** يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.
- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.
- **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.
- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (علي خليفة العنشري وآخرون، 1987، ص255)
- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (حنفي محمود مختار، 1997، ص23)
- **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين:
- **مباشرة:** وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- **غير مباشرة:** وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.

#### 4-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة .

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

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

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

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

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

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

(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص20)

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

##### 4-2-2-1- الخصائص المعرفية:

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

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

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

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

##### 4-2-2-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في قدر أبه و أمه، ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته

ومهاراته والتعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات لحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.(حمدي عبد المنعم، 1983، ص20) في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد توق قوته الواقع نفسه وتمتزج عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة والجنوح.

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

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

#### 4-2-2-4- الخصائص الاجتماعية:

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

(مصطفى فهمي، 1974، ص233-234)

#### 4-2-2-5- الخصائص الانفعالية :

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

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا: الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

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

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

#### 4-3-2-1- الاحتياجات المعرفية:

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

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

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فان ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة.  
(طلعت منصور، 1989، ص19)

#### 4-2-3-2-4- الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة. (قاسم حسن حسين، 1997، ص19)  
إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد(WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدرجت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.  
(حنفي محمود مختار، 1990، ص98)

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

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، ولنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلفي ومنحه الثقة بالنفس.  
وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطورها. (جوليا باتتوني، 1991، ص114)  
إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا.  
فنتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب و المرح و التفكير... الخ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا وروحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية .  
كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني.(أحمد سليمان روبي، 1996، ص54)

#### 4-3-2-4- الاحتياجات الاجتماعية :

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

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

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

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

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميلة بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا: التقليل من الأوامر و النواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقبين طوال مشوارهم الرياضي.(معروف زيات، 1996، ص15)

### خلاصة:


تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطویرها 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 الاهتمام به معرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة قدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطویر هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لـ\_\_\_\_\_دى اللاعب\_\_\_\_\_ين.

# الجانب التطبيقي



A decorative border made of black and white line art. It features a central scroll at the top, a scroll at the bottom, and two vertical scrolls on the left and right sides. The scrolls are filled with fine lines and have ornate, swirling ends.

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة النتائج

### تمهيد:

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

### 5-1- الدراسة الإستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

- بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:
- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.

### 2-5- المنهج المتبع في الدراسة:

إن مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات، هي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية، التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة التجريبية)، إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل.

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع والانسب لحل مشكلة موضوعنا، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لانه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

وقد عرفه **محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب** بأنه: "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الإقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة إلى اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها الرياضة"

### 3-5- تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لا بد من العمل على صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

#### 2-1 المتغير:

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

#### أ – المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

#### ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر تبعا لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

- المتغير المستقل: يتمثل في التمارين اللاهوائية

- المتغير التابع: يتمثل في المتغيرات البدنية.

مجتمع وعينة البحث:

ويقصد بها النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان. ومجتمع بحثنا تمثل في اللاعبين الذين ينشطون على مستوى قطر ولاية المسيلة لصنف الأواسط.

### 4-5- عينة البحث:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، حيث قمنا باختيار عينتنا المتمثلة في لاعبي أمل بوسعادة لصنف اواسط والمقدر عددهم 25 لاعب

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

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في النادي الرياضي.

#### الاختبارات البدنية:

#### 1- قياس القوة المميزة بالسرعة

أ- اسم اختبار: الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية.

(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994م).

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، وصافرة، وشريط قياس، واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصفارة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (10) ثا وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

• اختبار الوثب العمودي لسارجينت

الغرض من الاختبار:

- قياس القدرة العضلية المتفجرة بالرجلين.

الأدوات:

- مسطره أو شريط قياس.

- حائط.

- قطعه طباشير.

وصف الأداء

1 - تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين.

2 - ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعه من الطباشير (طولها بوصة واحدة) في اليد بجوار الحائط.

3 - يفرده يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.

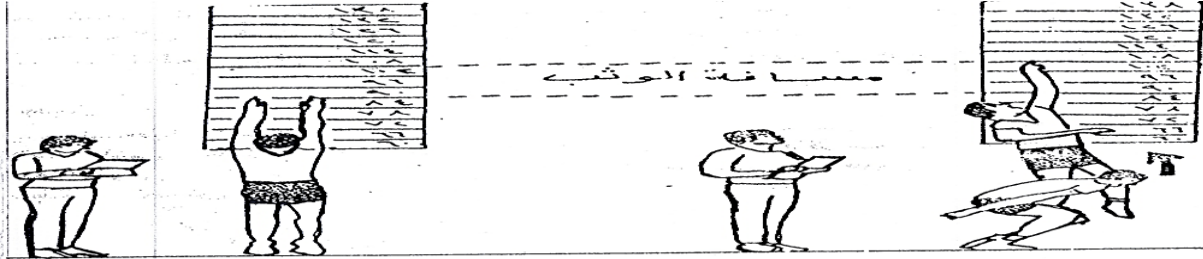
4 - يقوم المختبر بثني الركبتين طالما مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة.

5 - يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطه يصل إليها حساب درجات الاختبار.

6- يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له.

7- يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994م).

الشكل 01: اختبار سارجنت لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين



5-6- المجال المكاني والزمني:

المجال المكاني:

أجرينا الدراسة في ملعب مختار عبد اللطيف دائرة بوسعادة ولاية المسيلة.

المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم السبت 2019/10/15 إلى

غاية يوم الخميس 2020/02/23 حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية على اللاعبين:

الإختبار القبلي: 2020/01/15

الإختبار البعدي: 2020/02/23

5-7- الخصائص السيكمترية للأداة:

معامل الثبات:

✓ ثبات الاختبار:

يعرف معامل الثبات أنه إذا أجري الاختبار على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على ان الدرجات التي حصل عليه اللاعب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية، وهو استقرار ظاهرة معينة من مسبات مختلفة  
**معامل الصدق:**

يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات الدراسة، للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \frac{\text{معامل ثبات الاختبار}}{\text{موضوعية الاختبار}}$$

**موضوعية الاختبار:**

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار البدنية فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

## 5-8- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

**البرنامج التدريبي المقترح:**

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج بعد عرضه على مجموعة من الاساتذة والخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق.

**الأساليب الإحصائية المستعملة:**

**المتوسط الحسابي:**

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها

**الانحراف المعياري:**

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار.

**ستيودنت:** هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم.

### خلاصة:

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

A decorative border made of black and white line art. It features a central scroll at the top, a scroll at the bottom, and two vertical scrolls on the left and right sides. The scrolls are filled with fine lines and have ornate, curved ends.

# الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 1-5- عرض وتحليل النتائج:

المجموعة التجريبية:

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة الإحصائية عند 0,05	الجدولية T	المحسوبة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	02,2	3.02	0,23	5,08	القبلي
			0,12	4,65	البعدي

سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5,08 وهو أضعف مقارنة بالمعدل الاخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0,23 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 4,65 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0,12 وبحساب قيمة T (المحسوبة) للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 3,02 فان درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكثر من T الجدولية المقدرة بـ 2,22.

المجموعة الشاهدة:

جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الشاهدة

مستوى الدلالة الإحصائية عند 0,05	الجدولية T	المحسوبة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	02,2	2.00	0,32	4,99	القبلي
			0,31	5.68	البعدي

بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 4,99 وهو أقل بأجزاء قليلة جدا مقارنة بالمعدل البعدي المسجل وبلغ الانحراف المعياري 0,32 وأكبر بأجزاء قليلة جدا من الانحراف المعياري الاخر. فيما سجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 5,68 وهو أكبر بأجزاء قليلة جدا من المتوسط الحسابي الاول وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0,32 وهو أكبر بأجزاء قليلة جدا بالنسبة للانحراف المعياري الاول وهذا دليل على تقارب نتائج المسجلة ومتوسطها الحسابي. وبحساب قيمة T للعينتين للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 2.00 وهي اقل من T الجدولية مما يدل ان النتائج غير دالة احصائية.

نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين:

جدول رقم (05) يبين نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية والشاهدة

مستوى الدلالة الإحصائية عند 0,05	الجدولية T	المحسوبة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	2.00	2,46	0,12	4,65	التجريبية
دالة			0,31	5,68	الشاهدة

سجلنا متوسط حسابي للعينة التجريبية قدره 4,65 وهو اقل من المتوسط الحسابي للعينة الشاهدة الذي بلغ قدره 5.68 فيما سجلنا في العينة التجريبية انحرافا معياريا قدره 0,12 وهو اقل من الانحراف المعياري للعينة الشاهدة.

وبلغت قيمة T للمحسوبة 2.46 وبمقارنتها معات الجدولية 2.07 نجد أنها ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي عملت وفق التمارين المقترحة.

عرض وتحليل نتائج الوثب العمودي سارجت:

المجموعة التجريبية:

جدول رقم (06): يبين نتائج الوثب العمودي سارجنت للمجموعة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة الإحصائية عند 0,05
القبلي	1,01	0,30	2,20	دالة
البعدي	1.13	0,24		

سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.01 وهو أضعف مقارنة بالمعدل الاخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0,30.

وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 1.13 وهو أكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0,24 وبحساب قيمة T (المحسوبة) للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 3,27 فان درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكثر من T الجدولية المقدره بـ 2,30 مما يدل ان النتائج دالة احصائيا.

المجموعة الشاهدة:

جدول رقم (07) يبين نتائج الوثب العمودي سارجنت للمجموعة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة الإحصائية عند 0,05
القبلي	0,83	0,26	2,20	غير دالة
البعدي	0,77	0,26		

بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 0.83 وهو أكبر باجزاء قليلة جدا مقارنة بالمعدل البعدي المسجل وبلغ الانحراف المعياري 0,26 وهو يساوي الانحراف المعياري الاخر فيما سجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 0.77 وهو أقل بأجزاء قليلة جدا من المتوسط الحسابي الاول وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0,26 وهو مساوي للانحراف المعياري الاول وهذا دليل على تقارب نتائج المسجلة ومتوسطها الحسابي. وبحساب قيمة T وجدناها تساوي 1,96 وهي أكثر من T الجدولية المقدره بـ 2,30 مما يدل أن النتائج غير دالة احصائيا.

نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين:

جدول رقم (08) يبين نتائج الوثب العمودي سارجنت للمجموعة التجريبية والشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة الإحصائية عند 0,05
التجريبية	1.13	0,24	2,00	
الشاهدة	0.77	0,26		دالة

سجلنا متوسط حسابي للعينة التجريبية قدره 1.13 وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الشاهدة الذي بلغ قدره 0.77 فيما سجلنا في العينة التجريبية انحرافا معياريا قدره 0,24 وهو اقل من الانحراف المعياري للعينة الشاهدة المقدر بـ 0,26 وبحساب قيمة T وجدناها تساوي 2.87 وهي أكثر من T الجدولية المقدره بـ 2,07 مما يدل أن النتائج ذات دلالة احصائية. ولصالح المجموعة التجريبية التي عملت وفقا للتمارين اللاهوائية المسطرة.

## 5-2- مناقشة فرضيات البحث:

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بعرضها وتحليلها في هذا الفصل نأتي الى مناقشة الفرضيات بالوصول الى اهم الاستنتاجات التي توصلنا اليها في هذا البحث وذلك بإسقاط المفاهيم النظرية على الدراسة التطبيقية ومقارنتها

### ❖ مناقشة الفرضية الأولى:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن نتائج الاختبارات لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لإختبار القوة المميزة بالسرعة.

بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة.

ويرجع الباحث ذلك إلى عدم تطبيق التمارين اللاهوائية على العينة الضابطة التي ظلت تتدرب بصفة عادية.

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه:توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين الإختبار البعدي والقبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة.

### ❖ مناقشة الفرضية الثانية:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال نتائج الاختبارات الثلاث، يتبين من الجدول رقم (06)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية. ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للتمارين اللاهوائية وهذا ما يؤكد صدق فرضيتنا التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي والقبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح للمجموعة التجريبية في القفز العمودي من الثبات. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة المذكورة.

A decorative border made of black and white line art. It features a central scroll at the top, a scroll at the bottom, and two vertical scrolls on the left and right sides. The scrolls are filled with fine lines and have elegant, flowing curves.

الفصل السادس  
استنتاجات والاقتراحات

### 6-1- استنتاجات عامة:

حسب نتائج هذه الدراسة، تمكن الباحثون من الحصول على نتائج قيمة سمحت عرفة تصورات المدربين فيما يتعلق بتطوير الصفات البدنية كما ساعدت الدراسة والتجار بالميدانية من تسجيل الإجراءات الميدانية فيما يتعلق بتطوير المتغيرات البدنية في كرة القدم، ويمكن تقديم ما توصل إليه الباحثون عبر النقاط التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية

تختلف اتجاهات وتصورات مدرب الفريق للعيونة عندما يتعلق الأمر بتطوير الصفات البدنية وهذا ما أكدته التجربة الميدانية لمجموعة العينة بحيث كانت تمارين اللاهوائية عن طريق إدراجها أثناء التدريبات وهذا قصد تعود اللاعبين على الظروف الحقيقية للمباراة.

### 6-2- الاقتراحات والتوصيات:

- يمكن استعمال تمارين تحسين المتغيرات البدنية بطريقة الشدة، الحجم، الكثافة على طريقة عدائي السرعة تطبيق لبرنامج تدريبي خاص بالتمارين اللاهوائية يدرج كحصة خلال كل أسبوع مثلا ويتم إدراجه في البرنامج السنوي وبطريقة مدروسة حسب خصوصيات لعبة كرة القدم.
- يمكن كذلك وضع حصة كاملة خلال كل أسبوع يركز من خلالها المدرب على التنسيق بين الصفات البدنية المراد تحسينها والتمارين اللاهوائية المتبعة في الحصة وبالتالي نتخلص من مشكل يظهر كثيرا أثناء المباريات حيث يكون التعب واضحا بطريقة جلية وهذا ما يسبب للفريق حالة اللعب السلبي.
- يمكن اللجوء إلى تطوير الصفات البدنية من خلال فرض وضعيات حرجة (بهدف زيادة في شدة التمرين) على اللاعب قصد تعويده على اللعب أثناء المنافسات دون إشكال.

# قائمة المراجع



## قائمة المراجع:

### أولا/ الكتب:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح (1994): إبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أبو علاء أحمد نصر الدين (2003): فزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربية، القاهرة.
- 3- أبو علاء عبد الفتاح (2000): بيولوجيا الرياضة صحة الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- 4- أحمد سليمان روبي (1996): الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 5- احمد نصر الدين السيد (2003): فزيولوجية الرياضة "نظريات التطبيقات"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- بلقاسم كلي وآخرون (1997): دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت. ب. ر معهد ت. ب. ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة (1999): التمثيل الحيوي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- 8- تاليف جوليا بانتوني (1991): التربية النفسية الحركية البدنية والصحية، ترجمة: عبد الفتاح حسين، د. ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 9- حامد عبد السلام زهران (1995): علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
- 10- حسن عبد الجواد (1984): كرة القدم، مكتبة المعارف، ط2، لبنان.
- 11- حمدي عبد المنعم (1983): بناء اختبار معرفي، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 12- حنفي محمود مختار (1997): التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 13- حنفي محمود مختار (1990): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، ص57.
- 14- رومي جميل (1986): كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986
- 15- السيد عبد المقصود (1997): نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية القوة)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 16- صبحي حسنين، أحمد يسرى (1992): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17- طه اسماعيل وآخرون (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18- عادل عبد البصير علي (1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، دار الكتابة للطباعة والنشر، الأردن.
- 19- عبد الرحمان عيساوي (1980): سيكولوجية النمو، د. ط، دار النهضة العربية، لبنان.
- 20- عماد أبو زيد (د. س)، الأسس العلمية لبناء فريق في الألعاب الجماعية، ط1، دار المعارف الإسكندرية، الإسكندرية.
- 21- عماد الدين عباس أبو زيد (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 22- عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- 23- عمر محمد الخياط (2006): القدرات اللاهوائية، أكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، العراق.
- 24- فرج حسين بيومي (1986): بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 25- فهمي البيك وآخرون (2009): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، ط1، ج3، منشآت المعارف، القاهرة.
- 26- قاسم حسن حسين (1997): "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- 27- قاسم حسن حسين (1998): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 28- قاسم حسن حسين (1998): علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة، مصر
- 29- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين (1987): اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 30- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين (2001): اللياقة البدنية ومكوناتها البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 31- كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 32- ليمريلا كيران (1993): التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 33- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 34- محمد رضا الوقاد (2003)، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.
- 35- مختار سالم (1988): كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان.
- 36- مصطفى فهمي (1974): سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة مصر، مصر.
- 37- معروف زيات (1996): خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا.
- 38- ميخائيل إبراهيم أسعد (1999): مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفق الجديدة، لبنان.
- 39- يحي كاظم النقيب (1990): علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، دط، السعودية.
- ثانيا/ الرسائل الجامعية:**
- 1- بوداود عبد اليمين (1996): أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الاساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- 2- سفير الحاج (2010): أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- ثالثا/ المجلات:**
- 1- أحمد سعيد أحمد (2012): أهمية تدريب السرعة في ألعاب الكرة من وجهة نظر أساتذة الاختصاص، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد 4 العدد 1، جامعة تكريت العراق.
- 2- أحمد سعيد وآخرون (2012): دراسة مقارنة بين أهمية السرعة الانتقالية، والسرعة الحركية، في فعاليتي كرة اليد وكرة الطائرة من وجهة نظر ذوي الاختصاص، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد 05، العدد 01، جامعة تكريت، العراق.
- 3- طلعت منصور (1989): تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت، المجلد العاشر، عدد 08.
- 4- عبد الوهاب غازي حمودي (2010): تحمل السرعة وعلاقتها بدقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 9، الإصدار 13.
- 5- فرح علاء جعفر (2010): تأثير منهج التدريبي مقترح لتطوير تحمل القوة لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 10.
- 6- نوزاد حسين درويش، أنواع السرعة وعلاقتها بدقة أداء مهارة استقبال الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة لمنتخب جامعة كورية (2012): مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية، المجلد 7 العدد 3، جامعة كركوك، العراق.

# الملاحق



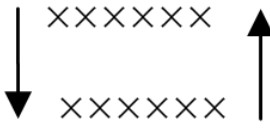
زمن الوحدة التدريبية: 90 د  
الشدة: F.C. M 90 -85

الحصّة التدريبية رقم (01):  
الهدف من الحصّة: تحسين السرعة الهوائية القسوى  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصّة ملونة.

المراد	التمرين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصّة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		20د		
	التمرين الأول: يقوم اللاعب بالجري مابين الأقماع ذهاب وإيابا لمسافة 60 متر		12د		03د
	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق معا زيادة المسافة الى 90 متر		12د		03د
	التمرين الثالث: يقوم اللاعبون بتشكيل مجموعات متوازية وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون بالكرة حتى الوصول الى القمع وبعدها ينطلق بأقصى سرعة		12د		03د
	التمرين الرابع: مباراة تطبيقية بين اللاعبين		12د		03د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات		10د		

زمن الوحدة التدريبية: 90 د  
الشدة: F.C. M 90 -85

الحصّة التدريبية رقم (02):  
الهدف من الحصّة: تحسين السرعة للاطراف السفلية  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصّة ملونة.

المراد	التمرين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية		20د		

			- شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم	المرحلة الرئيسية
د03	د12	التمرين الأول: يقوم اللاعبون بالجري متخطيين الأقماع لمسافة 60 متر		
د03	د12	التمرين الثاني: من خلال ضم كلتا الرجلين يقوم اللاعبون بالقفز على الاقماع		
د03	د12	التمرين الثالث: يقوم اللاعبون بالجري خلال الاقماع وبين كل قمع واخر مسافة 01 متر		
د03	د12	التمرين الرابع: مباراة تطبيقية بين اللاعبين		
		د10	تمرينات تمديد العضلات	المرحلة الختامية

زمن الوحدة التدريبية: 90 د  
الشدة: F.C. M 90 -85

الحصة التدريبية رقم (03):  
الهدف من الحصة: تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصة ملونة.

المراد	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		د20		

د03		د12	<b>التمرين الأول:</b> باستخدام مقاعد خشبية يصل ارتفاعها ل 50 سم ويقوم اللاعبون بضم الرجلين والقفز على الصناديق	المرحلة الرئيسية
د03		د12	<b>التمرين الثاني:</b> نفس التمرين السابق مع زيادة الارتفاع من 60 الى 70 متر	
د03		د12	<b>التمرين الثالث:</b> نضع حلقات بينها حوالي 5 الى 06 متر ويقوم اللاعب بالجري باقصى سرعة والقفز بينها	
د03		د12	<b>التمرين الرابع:</b> مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
		د10	تمرينات تمديد العضلات	المرحلة الختامية

زمن الوحدة التدريبية: 90 د  
الشدة: F.C. M 90 -85

الحصة التدريبية رقم (04):  
الهدف من الحصة: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصنة ملونة.

المراد	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		د20		
	<p><b>التمرين الأول:</b> يقوم اللاعب بحركة القرفصاء لمدة 30 ثانية بعدها يقوم بالمشي في وضعية البطة لمدة 30 ثانية</p>		د17		د03
المرحلة الرئيسية	<p><b>التمرين الثاني:</b> نفس التمرين الاول مع إضافة ثقل ك بار من الحديد او كرة طبية</p>		د17		د03
	<p><b>التمرين الثالث:</b> يقوم اللاعب من اسناد ضهرة على ظهر زميله واتخاذ وضعية القرفصاء لاطول مدة زمنية ممكنة</p>		د17		د03
المرحلة الختامية					
	تمارينات تمديد العضلات		د10		

الحصّة التدريبية رقم (05):  
الهدف من الحصّة: تنمية القدرة الهوائية القصوى pma  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصّة ملونة.  
الشدّة: F.C. M 90 -85  
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

المراد	التمرين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التهيئة	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصّة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		20د		
	التمرين الأول: نقوم بإجراء مقابلة بالنقص العددي 8 لاعبين ضد 3 دون تسجيل أي هدف في ملعب 60 متر فقط		12د		03د
المرحلة الرئيسية	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق مع زيادة عدد اللاعبين وتغييرهم مع زيادة مساحة الملعب		12د		03د
	التمرين الثالث:		12د		03د
	التمرين الرابع: مباراة تطبيقية بين اللاعبين		12د		03د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات		10د		

الحصّة التدريبية رقم (06):  
الهدف من الحصّة: تنمية سرعة الإنطلاق للاعبين  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصّة ملونة.  
الشدّة: F.C. M 90 -85  
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

المراد	التمرين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
--------	---------	-----------	-------	-----------	--------

س	ت	د	م
المرحلة التحضيرية		د20	<p>- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لمعضلات الجسم</p> 
	د03	د12	<p><b>التمرين الأول:</b> يقوم اللاعبون بالقفز من الثبات على الحاجز إلى الامام ثم على الجانبين والخلف والغنطلاق بأقصى سرعة ممكنة</p>
	د03	د12	<p><b>التمرين الثاني:</b> نفس التمرين السابق معا إضافة حواجز يمر من خلالها اللاعب اثناء الغنطلاق بأقصى سرعة ممكنة</p>
	د03	د12	<p><b>التمرين الثالث:</b> باستخدام حبل يقوم اللاعب بالنط لمدة 40 ثانية وبعدها ينطلق بأقصى سرعة ممكنة.</p>
	د03	د12	<p><b>التمرين الرابع:</b> مباراة تطبيقية بين اللاعبين</p>
المرحلة الختامية		د10	تمرينات تمديد العضلات


زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الشدة: F.C. M 90 -85

الحصة التدريبية رقم (07):

الهدف من الحصة: تنمية السرعة اللاهوائية

الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصه ملونة.

المراد	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	<p>- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لمعضلات الجسم</p> 		د20		

-03		د12	<b>التمرين الأول:</b> يقوم اللاعب بإمساك زميله من الخلف كعميق للإطلاق بأقصى سرعة لمسافة اربعين متر	المرحلة الرئيسية
-03		د12	<b>التمرين الثاني:</b> نفس التمرين الاول مع إضافة كرة يصل اليها اللاعب يسدد مباشرة	
-03		د12	<b>التمرين الثالث:</b> نفس التمارين السابق معا إضافة مدافع يحاول اللاعب تجاوزه وتسديد على المرمى.	
-03		د12	<b>التمرين الرابع:</b> مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
		د10	تمرينات تمديد العضلات	المرحلة الختامية

الحصّة التدريبية رقم (08):  
الهدف من الحصّة: تنمية القوة المميزة بالسرعة  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصّة ملونة.  
زمن الوحدة التدريبية: 90 د  
الشدة: F.C. M 90 -85

المراد	التمارين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصّة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		د20		

د03		د17	<b>التمرين الأول:</b> القيام بحركة المضخة لمدة 15 مرة وبعدها يقوم اللاعب بالقفز على الحواجز وبعدها يعود بالمشي	المرحلة الرئيسية
د03		د17	<b>التمرين الثاني:</b> نفس التمرين السابق لكن بعد حركات المضخة يقوم اللاعب بالقفز على شكل حركة barbus	
د03		د17	<b>التمرين الثالث:</b> يقوم اللاعب بإستخدام كرات طبية بحركة القرفصاء ل 10 مرات وبعدها يرمى الكرة وينطلق بأقصى سرعة ممكنة	
				المرحلة الختامية
		د10	تمرينات تمديد العضلات	

زمن الوحدة التدريبية: 90 د  
الشدة: F.C. M 90 -85

الحصّة التدريبية رقم (09):  
الهدف من الحصّة: تنمية السرعة الإنتقالية الحركية  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصّة ملونة.

المراد	التمرين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصّة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		د20		
	التمرين الأول: من مكان تواجد اللاعب عمد غطاءه الغشارة يبدأ بالركض في مكانه وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 60 متر		د12	د03	
	التمرين الثاني: نفس التمرين السابق معا إضافة مدافع يجب على اللاعب تجاوزه و التسديد نحو المرمى.		د12	د03	
	التمرين الثالث: مباراة بين اللاعبين يكون فيها النقص العددي على احد الفريقين مثال 8 ضد 4 لاعبين		د12	د03	
	التمرين الرابع: مباراة تطبيقية بين اللاعبين		د12	د03	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات		د10		

زمن الوحدة التدريبية: 90 د  
الشدة: F.C. M 90 -85

الحصة التدريبية رقم (10):  
الهدف من الحصة: تنمية تحمل القوة  
الأدوات المستعملة: أقماع ، صافرة، أقمصاة ملونة.

المراد	التمرين	التشكيلات	الوقت	التكرارات	الراحة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح مدن الحصة - جري خفيف - تسخين عام لعضلات الجسم		20د		
	التمرين الأول: يقوم اللاعب بوضعية planck لمدة 01 دقيقة كاملة وبعدها ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30 متر		12د	03د	
	التمرين الثاني: نفس التمرين مع إضافة تمرين تقوية العضلات البطنية		12د	03د	
	التمرين الثالث: تغير وضعيات planck وإضافة الجانبين مع التأكد من الجري لمسافة 30 متر ذهابا و إيابا		12د	03د	
	التمرين الرابع: مباراة تطبيقية بين اللاعبين.		12د	03د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات		10د		

المرحلة الختامية

ملخص الدراسة باللغة العربية :

المعهد: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم :التدريب الرياضي

التخصص :تحضير بدني رياضي

الباحث: رحماوي محمد ياسين

لغة الرسالة : العربية

نوع الرسالة :ماجستير

البلد : جمهورية الجزائرية

الجامعة:جامعة محمد بوضياف- المسيلة-

إشراف الأستاذ: د. ديلمي محمد

عنوان الدراسة :تأثير التمرينات اللاهوائية في تنمية بعض المتغيرات البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة القدم

أهداف الدراسة :

تهدف دراسة الحالية لنتعرف على :

- التمرينات اللاهوائية المقترحة وتأثير على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17سنة

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي لصالح قياس البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية اختبار سارجنت لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين  
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة.  
مشكلة الدراسة : هل التمارينات اللاهوائية تؤثر في تنمية بعض المتغيرات البدنية لأدى لاعبي كرة القدم

u17

فرضيات الدراسة:

والتجريبية في القوة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة الشاهدة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية.  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار سارجنت لصالح المجموعة التجريبية.  
الفرضيات للتمرينات اللاهوائية المقترحة تأثير على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الجزئية.

عينة الدراسة : فئة اقل من 17سنة لفريق أمل بوسعادة

المنهج المتبع : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة : الدراسة النظرية، اختبارات بدنية

الكلمات المقترحة: تمارينات اللاهوائية، متغيرات بدنية ، كرة قدم

الترجمة باللغة الانجليزية :

**Abstract:**

**Institute:** institute of sciences and techniques of physical and sports activities

**Section / class:** athletic training

**Specialty:** physical and athletic preparation

**Researcher:** RAHMAOUI MOHAMED YASSINE

**Theses language:** Arabic

**Type of theses:** master

**Country:** Republic of Algeria

**- University:** University of Mohamed Boudiaf - Messila

**Supervision:** Dr. Dilmi Muhammad

**Research title:** the effect of suggested anaerobic trainings in developing some physical and athletic changings for football players

**Research purposes :**

**It aims to identify:**

**-suggested anaerobic trainings and its effect on some physical characteristics of football players for under 17 years old category**

**Existence of statistical significance differences between the post and pre-test for pre-measuring for the empirical group in the leg muscles explosive force**

**Existence of statistical significance differences between the post and pre-test between the empirical and control group and for the empirical group in the force defined by the speed**

**Research problematic does anaerobic training effect the development in some physical changing for football players for the under 17 years old category**

**Research hypothesis**

**There are some statistical significance differences between the post and the pre-test for the control group in the force defined by speed for the empirical group**

**There are some statistical significance differences between the post and the pre-test for the control and the empirical group in the SURGENT test for the empirical group**

**The suggested anaerobic training has an impact on some of the physical characteristics for football players**

**Research sample: under 17 years old category of AMAL BOU SAADA team**

**Research approach :experimental approach**

**Key words: training, anaerobic, football**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

