



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الصديق بن يحيى
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر LMD قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
الشعبة: تدريب رياضي تنافسي
التخصص: تحضير بدني

عنوان المذكرة:

واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

(دراسة ميدانية من وجه نظر بعض مدربي ولاية سكيكدة)

تحت إشراف الدكتور:
-بوزكرية فوزي

من إعداد الطالبين:
-حاج عزام شعيب
-بوصاع رامي

السنة الجامعية: 2021/2020

الشكر والتقدير :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر

الله له". حديث شريف

نشكر الله تعالى ونحمده الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل

المتواضع ونتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من

ساعدنا في إنجازه.

كما يسعدنا أن نقدم واسع الامتنان إلى الأستاذ

الفاضل " بوزكرية فوزي ". التي لم تبخل علينا

بتوجيهاته ونصائحه متنين له كل التوفيق

والنجاح إن شاء الله.

وأخيرا تحية شكر لكل عمال قسم علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية- جامعة الصديق بن يحيى- بجيجل

(طلبة، أساتذة وإداريين...)

إهداء

أهدي هذا العمل

المتواضع إلى روح الوالدة رحمة الله عليهما

والى الوالد الكريم أطال الله عمره

والى كل أفراد أسرتي

إلى الأستاذة الفاضلة " شهير فايزة "

إلى كل الأصدقاء والزملاء في الدراسة

والى كل من أماننا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

وشكراً.

حاج عزام شعيب



إهداء

بعد الصلاة والسلام على رسول الله

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أمي الغالية أطل الله في عمرها

والى سندي في الحياة أبي حفظه الله والى كل أحد عائلتي

والى زميلي في هذه الدراسة " حاج عزام عبيد "

والى الأستاذة " شمير فايزة "

والى كل من ساندني ووقف بجانبني

وشكراً

بوصاع رامي



قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	قائمة المحتويات
س	قائمة الجداول
ص	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
1	مقدمة
	الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة
4	1-الإشكالية
6	2-فرضيات الدراسة
6	3-أهمية الدراسة
7	4-أهداف الدراسة
7	5-أسباب اختيار الموضوع
8	6-مفاهيم الدراسة
10	7-الدراسات السابقة والمشابهة
14	8-التعقيب على الدراسات
	الجانب النظري
	الفصل الأول: ماهية التخطيط والبرمجة
16	تمهيد
17	1-أهمية التخطيط في المجال الرياضي
17	2-مبادئ التخطيط في التدريب الرياضي
18	3-مراحل التخطيط في التدريب الرياضي

18	4-العوامل الأساسية لنجاح التخطيط الرياضي
18	4-1-العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب
18	4-1-1-البحث والدراسة
18	4-1-2-دور الخبراء
19	4-1-3-دراسة مجتمع اللاعبين
19	4-1-3-مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية
19	4-1-4-مراعاة حمل التدريب
19	4-1-5-التقويم والقياس
19	4-2-العوامل الإدارية لنجاح التخطيط الرياضي
20	4-2-1-دراسة الإمكانيات ووضوح الهدف
20	4-2-2-التنظيم في مجال التدريب الرياضي
20	4-2-1-القيادة في مجال التدريب الرياضي
20	5-الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب
21	6-أسس التخطيط السليم في التدريب الرياضي
21	7-عناصر التخطيط الجيد
21	8-دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي
22	9-انواع التخطيط الرياضي
23	9-1-التخطيط اليومي
23	9-2-التخطيط الأسبوعي
23	9-3-التخطيط الشهري
23	9-4-التخطيط الفصلي (الفتري)
23	9-5-التخطيط السنوي (سنة واحدة) أو (الدائرة التدريبية السنوية)
24	9-6-التخطيط للبطولات الرياضية لأربع سنوات (الألعاب الأولمبية)
24	9-7-التخطيط الطويل المدى (لسنوات عدة)

24	10-خصائص التخطيط الفعال في المجال الرياضي
25	11-مؤشرات التخطيط
25	1-11-مؤشرات حسب نوعية الإعداد
25	1-1-11-الإعداد البدني
25	1-1-11-2-الإعداد التقني والتكتيكي
25	11-2-مؤشرات الإعداد للمنافسة
26	12-مقومات التخطيط
26	1-12-ملائمة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية
26	12-2-المخطط الفعال
27	13-التخطيط الرياضي في الألعاب الجماعية
27	14-التخطيط في كرة القدم
27	15-مشكلات التخطيط
29	خلاصة
	الفصل الثاني: ماهية القوة
31	تمهيد
32	1-تدريب القوة العضلية
32	2-اهمية القوة العضلية
33	3-انواع القوة العضلية
33	3-1-القوة القصوى (العظمى)
34	3-2-القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)
34	3-3-تحمل القوة
35	4-انواع تدريبات القوة العضلية
35	4-1-باستخدام الانقباض الثابت (الايزومتري)
36	4-2-باستخدام التدريب الايزوتوني (المركزي، اللامركزي)
36	4-2-1-تشكيل حمل التدريب
37	4-3-باستخدام التدريب البليومتري

37	4-3-1-تشكيل الحمل في التدريب البليومتري
37	5-الجهاز العضلي
38	5-1-انواع الانقباضات العضلية
38	5-1-1-الانقباض الایزومتري (الثابت)
38	5-1-2-الانقباض الایزوتوني (الديناميكي أو المتحرك)
38	5-1-3-الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير)
39	5-1-4-الانقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل)
39	5-1-5-الانقباض المشابه للحركة (ایزوكينيتك)
39	5-1-6-الانقباض البليومتري
40	6-ارتباط القوة العضلية ببعض الصفات البدنية
40	6-1-القوة المميزة بالسرعة
41	6-2-القوة الانفجارية
41	6-3-تحمل القوة
41	7-دور القوة العضلية في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى والتي يحتاجها لاعبو كرة القدم خلال المباريات
42	8-العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية
42	8-1-المقطع الفسيولوجي للعضلة
42	8-2-التضخم العضلي
43	8-3-التوافق العصبي العضلي
43	9-أساليب تدريب القوة العضلية
43	9-1-أسلوب التدريب الدائري
44	9-2-أسلوب التدريب بمجموعات متغيرة من التمرينات
44	9-3-أسلوب تدريب المحطات (مجموعات متكررة من التمارين)
45	9-4-الاسلوب الهرمي
45	9-4-1-الاسلوب الهرمي الطبيعي
45	9-4-2-الاسلوب الهرمي المقلوب
45	9-4-3-الاسلوب الهرمي المركب
45	9-5-أسلوب التنوع في درجات المقاومة
45	10-عشرة أشياء يجب أن تعرف في تدريب القوة

47	11-أهمية التدريب بالانتقال للاعبين كرة القدم
48	12-تتمية القوة العضلية خلال مراحل السنة التدريبية
49	خلاصة
	الفصل الثالث: كرة القدم
51	تمهيد
52	1-نشأة كرة القدم
54	2-تاريخ كرة القدم في الجزائر
54	3-قوانين كرة القدم
54	3-1-القانون الأول: ملعب كرة القدم
55	3-1-القانون الأول: ملعب كرة القدم
55	3-3-القانون الثالث: مهمات اللاعبين
55	3-4-القانون الرابع: عدد اللاعبين
55	3-5-القانون الخامس: الحكام
55	3-5-القانون الخامس: الحكام
55	3-6-القانون السادس: مراقبو الخطوط
55	3-7-القانون السابع: التخطيط
55	3-8-القانون الثامن: منطقة المرمى
55	3-9-القانون التاسع: منطقة الجزاء
55	3-10-القانون العاشر: منطقة الركنية
56	3-11-القانون الحادي عشر: المرمى
56	3-12-قانون الثاني عشر: التسلل
56	3-13-القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك
56	3-14-القانون الرابع عشر: الضربة الحرة
56	3-15-القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء
56	3-16-القانون السادس عشر: رمية التماس
56	3-17-القانون السابع عشر: ضربة المرمى
56	3-18-القانون الثامن عشر: التهديد
57	3-19-القانون التاسع عشر: الركلة الركنية

57	4-المبادئ الأساسية لكرة القدم
58	5-صفات لاعب كرة القدم
58	5-1-الصفات البدنية
58	5-2-الصفات الفيزيولوجية
59	5-3-قدرات النفسية
60	5-3-1-التركيز
60	5-3-2-الانتباه
60	5-3-3-التصور العقلي
60	5-3-4-الثقة بالنفس
60	5-3-5-الاسترخاء
60	5-4-الصفات المورفولوجيا
60	5-4-1-مفهوم المورفولوجيا
61	5-4-2-الخصائص المورفولوجيا
61	5-4-3-أهمية الخصائص المورفولوجيا
62	6-متطلبات لاعب كرة القدم
62	6-1-الجانب البدني
62	6-1-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
62	6-1-2-الإعداد البدني لكرة القدم
63	6-1-3-عناصر اللياقة البدنية
65	6-2-الجانب المهاري
65	6-2-1-مفهوم المهارة الحركية الرياضية
65	6-2-2-مفهوم الإعداد المهاري
65	6-2-3-مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري
66	6-2-4-أهمية الإعداد المهاري
66	6-2-5-مراحل الإعداد المهاري
67	6-2-6-مفاهيم وأسس الإعداد المهاري

68	6-2-7-الأداء الفني لمهارات كرة القدم
70	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
72	تمهيد
73	1-الدراسة الاستطلاعية
73	2-منهج الدراسة
73	3-مجتمع وعينة الدراسة
73	3-1-مجتمع الدراسة
73	3-2-عينة الدراسة
74	3-1-2-3-أسباب اختيار العينة
74	4-تقنيات الدراسة
74	4-1-الإستمارة
74	4-1-1-صدق التقنية
75	5-مجالات الدراسة
75	5-1-المجال المكاني
75	5-2-المجال الزمني
75	6-ضبط متغيرات الدراسة
75	6-1-تعريف المتغير المستقل
75	6-2-تعريف المتغير التابع
75	7-الأساليب الإحصائية
76	7-1-تعريف النظام الإحصائي spss
76	7-2-كا ²
76	7-1-2-7-اختبار كا ² SPSS
77	7-3-قانون النسب المئوية
78	خلاصة
الفصل الخامس: عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
80	تمهيد
81	1-تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

105	2-مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء فروضها
107	3-مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والمثابفة
108	4-الاستنتاج العام
108	5-الاقتراحات والتوصيات
110	خلاصة
112	خاتمة
114	قائمة المراجع
122	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل نوع الشهادة المحصل عليها.	81
02	يمثل عدد سنوات الخبرة.	82
03	يمثل الأصناف التي سبق تدريبها.	83
04	مثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة.	84
05	نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم.	85
06	يمثل كيف يكون التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية.	86
07	يمثل ما إذا كان يتم مراعاة خصوصيات اللعب عند تطوير صفة القوة.	87
08	يمثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة.	88
09	يمثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي.	89
10	يمثل الطريقة التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة.	90
11	يمثل التمرينات التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة.	91
12	ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب القوة موجهة للقوة القصوى.	92
13	يمثل ما إذا كان يحتاج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية.	93
14	يمثل كيفية تقييم المستوى البدني للاعبين.	94
15	يمثل الإمكانيات المادية المتوفرة لدى الفريق.	95
16	يمثل الإمكانيات البشرية المتوفرة لدى الفريق.	96
17	معرفة ما إذا كان المدرب راض عن الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى الفريق.	97
18	يمثل ما إذا كان هناك وسائل بيداغوجية كافية لتدريب صفة القوة.	98
19	يمثل حالة الوسائل البيداغوجية للفريق.	99
20	يمثل ما إذا كانت المنشآت الرياضية المتاحة تساهم في تدريب صفة القوة.	100
21	يمثل ما إذا كانت الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة.	101
22	يمثل ما إذا كانت جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل الكافية تؤثر على مردود اللاعبين.	102

103	يمثل ما إذا كان وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في تخطيط وبرمجة صفة القوة.	23
104	يمثل الأسباب التي تعرقل المهام.	24

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
81	يمثل نوع الشهادة المحصل عليها.	01
82	يمثل عدد سنوات الخبرة.	02
83	يمثل الأصناف التي سبق تدريبها.	03
84	مثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة.	04
85	نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم.	05
86	يمثل كيف يكون التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية.	06
87	يمثل ما إذا كان يتم مراعاة خصوصيات اللعب عند تطوير صفة القوة.	07
88	يمثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة.	08
89	يمثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي.	09
90	يمثل الطريقة التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة.	10
91	يمثل التمرينات التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة.	11
92	ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب القوة موجهة للقوة القصوى.	12
93	يمثل ما إذا كان يحتاج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية.	13
94	يمثل كيفية تقييم المستوى البدني للاعبين.	14
95	يمثل الإمكانيات المادية المتوفرة لدى الفريق.	15
96	يمثل الإمكانيات البشرية المتوفرة لدى الفريق.	16
97	معرفة ما إذا كان المدرب راض عن الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى الفريق.	17
98	يمثل ما إذا كان هناك وسائل بيداغوجية كافية لتدريب صفة القوة	18
99	يمثل حالة الوسائل البيداغوجية للفريق	19
100	يمثل ما إذا كانت المنشآت الرياضية المتاحة تساهم في تدريب صفة القوة	20
101	يمثل ما إذا كانت الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة	21
102	يمثل ما إذا كانت جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل الكافية تؤثر على مردود اللاعبين.	22
103	يمثل ما إذا كان وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في تخطيط وبرمجة	23

	صفة القوة.	
104	يمثل الأسباب التي تعرقل المهام.	24

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الاستمارة المستخدمة في الدراسة	112
02	أسماء الأساتذة المحكمين لأداة الدراسة	128

مقدمة

مقدمة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات، وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح والفسولوجيا وعلم النفس.... وعلوم أخرى ساهمت في رفع المستوى الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين، ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف مختصين وإطارات ذات كفاءة عالية من التكوين والإعداد.

ومن محددات المستوى البدني للاعب كرة القدم صفة القوة العضلية حيث تعتبر من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وعنصر حركيا بين الصفات البدنية الأخرى، لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية، ويرى الكثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية. حيث تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

وقد ارتأينا أن يكون تقسيم فصول هذه الدراسة على النحو الذي يخدم مسارها المنهجي كمايلي:

الفصل التمهيدي: والذي تضمن الإشكالية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها وأخيرا توضيح بعض المفاهيم الواردة في هذه الدراسة، ثم تطرقنا إلى الدراسات السابقة والمشابهة.

وبعدنا انتقلنا إلى الجانب النظري والذي تناولنا فيه ثلاث فصول هي:

الفصل الأول: بعنوان ماهية التخطيط والبرمجة والذي قد تضمن تمهيد، أهمية التخطيط، مبادئه، مراحلها، العوامل الأساسية لنجاحه، شروطه، أسس التخطيط السليم في التدريب الرياضي، عناصر التخطيط الجيد، دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي، أنواع التخطيط الرياضي، خصائصه في المجال الرياضي، مؤشرات، مقوماته، التخطيط الرياضي في الألعاب الجماعية، التخطيط في كرة القدم، مشكلاته، خلاصة الفصل.

الفصل الثاني: والذي كان بعنوان ماهية صفة القوة العضلية حيث تضمن تمهيد، تدريب القوة العضلية، أهميتها، أنواعها، أنواع تدريبات القوة العضلية، الجهاز العضلي، ارتباط القوة العضلية ببعض الصفات البدنية، دورها في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى التي يحتاجها لاعب كرة القدم، العوامل الفسيولوجية المؤثرة فيها أساليب تدريبها عشرة أشياء يجب أن تعرف في تدريب صفة القوة، أهمية التدريب بالانتقال للاعب كرة القدم، تنمية القوة العضلية خلال مراحل السنة التدريبية، خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: فقد تناولنا فيه ماهية كرة القدم والذي تضمن تمهيد، نشأة كرة القدم، تاريخها قوانينها، مبادئها الأساسية، صفات لاعب كرة القدم، متطلبات لاعب كرة القدم، خلاصة الفصل.

ثم نأتي إلى الباب الثاني من الدراسة الذي هو بعنوان الجانب التطبيقي حيث يتفرع إلى فصلين:

الفصل الرابع: بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث شملت تمهيد، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم في الدراسة، ثم مجتمع وعينة الدراسة، التقنيات المستعملة في الدراسة، ثم ضبط متغيرات الدراسة، مجالات الدراسة (المكاني والزمني) ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة ثم خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: بعنوان عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الذي تضمن مناقشة النتائج في ضوء فروضها ثم في ضوء الدراسات السابقة والمثابرة ثم الاستنتاج العام للدراسة، الاقتراحات والتوصيات.

وفي الأخير قمنا بعرض خاتمة الدراسة ككل، ثم قائمة المراجع وقائمة الملاحق.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

كما أن عدم اتخاذ الإجراءات والأسس السليمة للتخطيط للعملية التدريبية سيجعل البناء البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعب والفريق لن يركز على أسس صلبة متينة قادرة على تحمل أعباء المباريات أو البطولات بكافة متطلباتها ومواقفها المختلفة مما يؤدي باللاعب إلى خوض المباريات بقدرات بدنية ومهارية وخطوية و نفسية ضعيفة لا تؤهله لتحقيق النتائج التي يطمح إليها¹.

كما تعتبر البرمجة كجزء من التخطيط، ويتألف من تطوير خطة مفصلة ودقيقة من التدريب خلال موسم رياضي. يجب أن تتضمن هذه المحتويات مجموعة من التعليمات اللازمة لتنفيذ التسلسل المنطقي للعمليات التدريبية بهدف تنمية القدرات التي يطلبها الأداء المستهدف².

وتحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً متزايداً وملحوظاً في جميع النواحي البدنية و النفسية و الخطوية و المهارية، فهذه النواحي تتصهر وتتداخل ببعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس و المبادئ العلمية ، وينصب الاهتمام الكبير بالمهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين من في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة، كما أن هناك قدرات بدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام اللاعبين بأداء المهام³.

كما تشير الحالة البدنية إلى تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، ويعد الارتقاء بمستوى هذه العناصر واجباً أساسياً لبلوغ المستويات العالية من الإنجاز في النشاط الممارس⁴. حيث تعتبر صفة القوة فهي تعتبر من أهم الصفات البدنية التي ترتبط برياضة كرة القدم حيث تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي في

¹- موفق مجيد الموالي، وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، مركز الفيصل للطباعة والنشر، بغداد، الأعظمية، 2012، ص15:

²-george cazorla: planification.programation et periodization de l'entrainemznt.frace.2005

³- عمر فيصل، علي محاسنة: أثر برنامج مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية و الخطوية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2006، ص02

⁴-امر الله احمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص19

عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية¹. هذا ويؤكد كتشوك سيدي محمد أن القوة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة.

وتبرز أهمية الدراسة (واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر)، من خلال تناوله من قبل العديد من الباحثين في عدة مجالات منها المجال الرياضي، كدراسة أمين عروسي بعنوان "ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم"² والتي كانت نتيجتها ظهور تطور في القوة العضلية لدى فئة أقل من 13 سنة بالنسبة لاختبار squat jump أما اختبار contre mouvement jump فلم يكن هناك أي تطور حاصل للقوة العضلية لدى الفئتين معاً.

وأيضاً دراسة زموري عبد الحليم ورباعي عثمان تحت عنوان: "واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة العضلية أثناء مرحلة التحضير البدني"³ والتي توصلت إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر مؤشراً يحدد كفاءة أداءه المهاري والخططي.

وكذلك دراسة عجمي محمد تحت عنوان "برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم"⁴ وكانت نتيجتها أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال أدى إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

وأيضاً دراسة بلال احمد الشدفان بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم"⁵ حيث توصلت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، فيما لم يظهر هذا لدى أفراد العينة الضابطة، وتأسيس على ما سبق يمكننا طرح التساؤل الرئيسي:

ما واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

التساؤلات الفرعية:

1-مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2004، ص107.

2-أمين عروسي: ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة محمد حيدر، بسكرة، 2017_2018

3- زموري عبد الحليم، رباعي عثمان: واقع عملية التخطيط لتدريب صفة القوة العضلية أثناء مرحلة التحضير البدني، رسالة ماجستير، تخصص تحضير بدني، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، 2018-2019.

4- عجمي محمد: برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2000.

5- بلال احمد الشدفان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 2001.

هل يتم الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

هل توفر الإمكانيات المادية والبشرية يساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

2-الفرضية الرئيسية:

➤ يوجد تخطيط وبرمجة لتدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

2-1-الفرضيات الفرعية:

➤ يتم الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

➤ توفر الإمكانيات المادية والبشرية يساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

3-أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

3-1-الأهمية العلمية:

إن الموضوع المقترح في دراستنا الحالية له أهمية كبيرة، فالجانب العلمي هو علم التدريب الرياضي، الأمر الذي يجعل إجراء المزيد من الدراسات ومن ضمنها هذه الدراسة، مما يساهم في الكشف والتعرف على مجال التدريب الرياضي خاصة التحضير البدني، كما قد يساهم في الدراسة والبحث في هذا المجال والمجالات العلمية الأخرى للرياضة، ومحاولة اقتراح بعض التوصيات، وإيجاد الحلول وتطبيقها بالنسبة للاعبين كرة القدم.

3-2-الأهمية العملية:

تتمثل الأهمية العملية لهذه الدراسة فيما يمكن أن تقدمه من معلومات عن واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. كما أن هذه الدراسة تساهم في زيادة الاهتمام والتعرف على الطرق والأساليب الحديثة التي تساعد في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

لذا قد حصرنا عملية التخطيط والبرمجة لما لها من أهمية كبيرة في تحسين مستوى اللاعبين من جوانب مختلفة.

4-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وهذا الهدف اندرج عنه هدفان فرعيان هما:

➤ إبراز أهمية الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

➤ التعرف على الإمكانيات المادية والبشرية التي تساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

5-أسباب اختيار الدراسة:

لكل دراسة أسباب تدفع الباحث لدراستها دون غيرها وتنقسم أسباب اختيار دراستنا الحالية إلى نوعين: أسباب موضوعية، وأخرى ذاتية، وهي كما يلي:

5-1-الأسباب الموضوعية:

➤ كون الجانب التدريبي أحد الركائز المساهمة في تطوير مستوى اللاعب من مختلف النواحي (بدنيا، مهاريا، خططيا...).

➤ كون موضوع الدراسة يندرج في إطار التخصص ألا وهو التحضير البدني.

5-2-الأسباب الذاتية:

➤ الميل الشخصي للعبة كرة القدم.

➤ محاولة فهم عملية التخطيط والبرمجة لدى لاعبي كرة القدم.

6-مفاهيم الدراسة:

من بين القضايا الضرورية للدراسات العلمية تحديد المفاهيم المتداولة في الدراسة، ويعتبر تحديد المفاهيم من أهم هذه الإجراءات، كون أن المفهوم يمثل حلقة وصل بين النظرية والميدان، وبدونه تنفى الصلة بينهما، وتتمثل مفاهيم هذه الدراسة فيما يلي: التخطيط، البرمجة، صفة القوة، كرة القدم.

6-1-1- التخطيط:**6-1-1- لغة:**

خط بمعنى خط بالقلم أي كتب على الشيء، رسم خطأ أو علامة، ومعناه الأمر والمنهج وكذلك المخطط¹.

6-1-2- اصطلاحا:

"التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق الهدف المطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب"².

ويعرفه إبراهيم عبد المقصود أنه: "استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل للحلول بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة، ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة"³.
كما يعرفه كوكوشكين على أنه: "تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة"⁴.

6-1-3- التعريف الإجرائي:

هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق الهدف المطلوب في المجال الرياضي، ويكون مرتبط بمدة زمنية محددة، وهو الخارطة التي يرسمها المدرب للوصول إلى الأهداف المرجوة.

6-2-2- صفة القوة:**6-2-1- لغة:**

"المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم"⁵.

6-2-2- اصطلاحا:

¹- إبراهيم قلاتي، قاموس الهدى (عربي عربي)، دار الهدى، الجزائر، عين مليلة، 1997، ص190.
²- مفتي إبراهيم حمادة: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص27.
³- إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية الرياضية دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003، ص16.
⁴- عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر، مصر، 2008، ص32.
⁵- معجم المعاني الجامع-معجم (عربي عربي) <http://www.almaany.com> تاريخ الاطلاع: 2020-12-27.

يعرفها نولان ثاكستون بأنها: "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة. كما تعرف بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في انقباض إرادي واحد لها"¹.

ويعرفها هارة على أنها: "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة"².

ويعرفها أسامة رياض على أنها: "القوة العضلية هي بذل أقصى جهد أو قدرة التغلب على أقصى مقاومة أو مواجهتها"³.

6-2-3- التعريف الإجرائي:

تعد صفة القوة من الصفات البدنية الهامة والفعالة، والتي تؤدي إلى تحسين مستوى الرياضي كما تساعد على الوقاية من الإصابات.

6-3- كرة القدم:

6-3-1- لغة:

"كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم"⁴.

6-3-2- اصطلاحاً:

يعرفها جوستاتيسي على أنها: "رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيل"⁵.

يعرفها رومي جميل بأنها: "رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، وكرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع"⁶.

كما يعرفها محمد رضا الوقاد على أنها: "هي رياضة جماعية يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف كل فريق الآخر ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط ويمكن تبديل ثلاث لاعبين على الأكثر أثناء المباراة، وتعتبر اكثر الرياضات الأكثر سبعة في العالم، تلعب كرة القدم على مستطيل عشبي أو الرمل مع وجود مرميان في مركزي أطراف الملعب والغرض من اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ويلعب اللاعبون عادة بالكرة باستخدام أرجلهم للركل

1- أبو علاء احمد عبد الفتاح: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص83

2-مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، مصر، ط2، 1994، ص236

3- أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص327-328

4- معجم المعاني الجامع-معجم (عربي عربي) <http://www.almaany.com> تاريخ الاطلاع: 2020-12-27

5- مأمور بن حسين آل سلمان: كرة القدم بين المصطلح والمفاهيم الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998، ص40

6- مناس راجح: انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، تخصص تدريب رياضي، جامعة البويرة، 2014-2015، ص21

والرأس والصدر أحيانا ومن غير المسموح استخدام الأيدي ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى ويمكن أن يستخدموا أيديهم لصد الكرة ولكن بشروط¹.

التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتألف كل فريق من احدى عشر لاعبا، ويحاول كل فريق إدخال الكرة على مرمى الحارس للحصول على هدف، تلعب المباراة في مدة زمنية قدرها 90 دقيقة تنقسم إلى شوطين كل شوط ب 45 دقيقة، بينهما استراحة قدرها 15 دقيقة، يقوم التحكيم على حكم الساحة وحكيم مساعدين على خطوط التماس، بالإضافة إلى حكم رابع مهمته احتساب الوقت الضائع.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات العربية:

7-1-1- الدراسة الأولى:

دراسة عجمي محمد عجمي²:

عنوان الدراسة: برنامج تدريبي مقترح بالأنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم.

فروض الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح بالأنقال يؤثر إيجابا في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- البرنامج التدريبي المقترح بالأنقال يؤثر إيجابا في تحسين قوة ومهارة التصويب للناشئين في كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ومهارة التصويب للناشئين في كرة القدم.

منهج الدراسة: حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: حيث أجريت الدراسة على 40 لاعبا بعمر 16 سنة بطريقة قصدية.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، (ب، ر، ب)، دار السعادة، ط1، 2003، ص9.
² عجمي محمد عجمي: برنامج تدريبي مقترح بالأنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، 2000.

أهم نتائج الدراسة:

- أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.
- كما أدى برنامج التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة ومهارة التصويب للناشئين في كرة القدم.

7-1-2-الدراسة الثانية:

دراسة بلال احمد الشدفان¹:

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم.

أهداف الدراسة: حيث هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وعلاقته بالأداء المهاري.

عينة الدراسة: حيث تكونت من 36 لاعبا من مدارس كرة القدم الأردنية (13-15 سنة)، وكانت بطريقة قصدية.

تقنيات الدراسة: تم الاعتماد على اختبار T كتقنية لهذه الدراسة.

أهم نتائج الدراسة: حيث توصلت إلى:

- وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية فيما لم يظهر هذا لدى أفراد العينة الضابطة.

7-2-الدراسات الجزائرية:

7-2-1-الدراسة الأولى:

¹- دراسة بلال احمد الشدفان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 2001.

دراسة أمين عروسي¹:

عنوان الدراسة: ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم (13-15 سنة).

إشكالية الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم (15-13 سنة)؟

الفرضية الرئيسية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم (13-15 سنة)؟

أهداف الدراسة: معرفة تأثير استخدام عامل التدريب مع تزامن بداية نمو العضلات بتأثير هرمون النمو في تطور صفة القوة العضلية لدى ناشئي كرة القدم لأقل من 13 و15 سنة.

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تتمثل عينة هذه الدراسة من 32 لاعب كرة قدم صنف براعم 13 سنة، و31 لاعب كرة قدم صنف أصاغر 15 سنة، من ثلاثة أندية تنشط في القسم الولائي. وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية.

تقنيات الدراسة: تم الاعتماد على الاختبارات كأداة لجمع البيانات والمعلومات باستخدام جهاز القياس Myo test.

أهم نتائج الدراسة: حيث توصلت إلى:

ظهور تطور في القوة العضلية لفئة أقل من 13 سنة بالنسبة لاختبار squat jump أما اختبار contre mouvement jump فلم يكن هناك تطور حاصل للقوة العضلية لدى الفئتين معا.

7-2-2- الدراسة الثانية:

دراسة زموري عبد الحليم ورباعي عثمان²:

عنوان الدراسة: واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة العضلية أثناء مرحلة التحضير البدني.

1- أمين عروسي: ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم (13-15 سنة)، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2017_2018.

2- زموري عبد الحليم ورباعي عثمان: واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة العضلية أثناء مرحلة التحضير البدني، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، 2018_2019.

إشكالية الدراسة: ما هو واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة أثناء مرحلة التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور للفرق المشاركة في بطولة الجهوي الثاني الجزائري؟

فروض الدراسة:

الفرضية الرئيسية: مدربو كرة القدم لبطولة الجهوي الثاني الجزائري لصنف الأكابر ذكور يعتمدون على عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة أثناء مرحلة التحضير البدني لدى لاعبيهم.

الفرضيات الفرعية:

- يولي مدربو كرة القدم في مستوى الجهوي الثاني أهمية كبيرة بالتحضير البدني للاعبين.
- يقوم مدربو كرة القدم في مستوى الجهوي الثاني ببرمجة تمارين وحصص خاصة لتنمية صفة القوة أثناء مرحلة التحضير البدني للاعبين.
- مدربي كرة القدم في مستوى الجهوي الثاني لا يعتمدون على الأسس والمبادئ العلمية في عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة أثناء مرحلة التحضير البدني لدى لاعبيهم.

أهداف الدراسة: حيث هدفت الدراسة إلى:

- التقصي عن أحد الجوانب المهمة في عملية التدريب والمحددة للكفاءة الرياضية عند لاعب كرة القدم الحديثة ألا وهو الجانب البدني من خلال التطرق إلى عنصر أساسي من العناصر المكونة له والمتمثلة في صفة القوة.
- معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم الجزائرية في مستوى الجهوي الثاني يخضعون لتدريباتهم في تنمية صفة القوة لتخطيط محكم مبني على الأسس والمبادئ العلمية والإمكانيات المادية والمعنوية المسخرة لذلك.

منهج الدراسة: حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: عينة قصدية مكونة من 16 مدربا لفرق كرة القدم المشاركة في بطولة الجهوي الثاني الجزائري المجموعة (أ)¹.

¹- زموري عبد الحليم ورباعي عثمان: نفس المرجع.

تقنيات الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على استمارة الاستبيان متكونة من 26 سؤال موجه للمدربين مقسم إلى 3 محاور .

أهم نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى:

- أن الصفات البدنية في مجملها مهمة لدى لاعب كرة القدم الحديثة.
- المدرب الناجح هو الذي يجمع بين الخبرة الميدانية والمعرفة النظرية العلمية للتدريب.
- أن التخطيط لعملية التدريب ضروري في رياضة كرة القدم.
- أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر مؤشرا يحدد كفاءة أداءه المهاري والخططي.

8-التعقيب على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسات العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فيها من دراسات أو بحوث أولا ثم جاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل أو تشترك في بعض معاني أو جوانب، فمن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة بموضوع دراستنا وجدنا في الدراسة العربية الأولى لعجمي محمد عجمي والتي كانت تحت عنوان "برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم" فإنه لم يتم صياغة إشكالية الدراسة ولا الفرضية الرئيسية بالرغم من صياغة الفرضيات الفرعية كما لم توضح تقنيات الدراسة والأساليب الإحصائية، أما الدراسة الثانية لبلال احمد الشدفان بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم" لم يتم صياغة إشكالية الدراسة ولا الفرضية الرئيسية ولا فرضيات الدراسة، كما لم توضح المنهج المستخدم في الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة، أما في ما يخص الدراسات الجزائرية فإن الدراسة الأولى لأمين عروسي تحت عنوان "ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم (13-15 سنة)"، فلم يتم صياغة فروض الدراسة والأساليب الإحصائية لها، أما دراسة زموري عبد الحليم ورباعي عثمان تحت عنوان "واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة أثناء مرحلة التحضير البدني" فهي لم توضح الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

ومع ذلك فقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة في بناء الإشكالية كما تم الاستفادة منها أيضا في بناء الفصول النظرية لدراستنا الحالية.

الفصل الأول

ماهية التخطيط والبرمجة

تمهيد:

إن التخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود. وهو بذلك أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابيا على مستوى الإنجاز، وينظر إلى التخطيط كونه توقع فكري يلعب فيه التنبؤ دورا كبيرا. ومن الرياضات التي تتطلب تخطيطا دقيقا وصحيحا، رياضة كرة القدم، والتي يسعى القائمون عليها لتحقيق هذا الهدف، كما تعتبر الرياضة الأكثر شعبية وتنافسية لتحقيق النتائج وأعلى المستويات.

1- أهمية التخطيط في المجال الرياضي:

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسيا من حياتنا اليومية، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل "الخطة الخمسية" أو "خطة التنمية" أو "إدارة التخطيط" وهكذا، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ، بل أصبح يخطط، أي يرسم لنفسه مقدما خط السير ثم يسير على هديه.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.

والتخطيط للتدريب الرياضي من حيث أنه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة¹.

2- مبادئ التخطيط في التدريب الرياضي:

هناك مبادئ هامة يعتمد عليها التخطيط لكي يكتب له النجاح، لأن التخطيط الناجح لا يتم من فراغ بل يجب أن يقوم على أسس علمية سليمة لكي تحميه، أهمها:

- يجب أن تتسم الخطة بالشمول وتتضمن الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي وتهدف للوصول إلى العالمية.
- يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة.
- أن تستتير الخطة بالمبادئ الديمقراطية التي تكفل الحرية والمساواة والتعبير عن النفس.
- تحديد المستوى المبدئي أو الراهن للاعبين عن بداية البرنامج.

¹ - خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 1997، ص139.

- أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد الذي يظهر نتيجة للتطبيق.
- وضع نظام شامل لتقويم الخطة التدريبية بما يكفل معرفة الحصائل والنتائج¹.

3-مراحل التخطيط في التدريب الرياضي:

- تحديد الأهداف بوضوح.
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع.
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة.
- تحليل هذه المعلومات.
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف.
- وضع عدد من الخطط البديلة.
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها.
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني².

4-العوامل الأساسية لنجاح التخطيط الرياضي:

يعتمد التخطيط في التدريب الرياضي على عوامل مختلفة، فنية، إدارية، ...الخ، وهاته العوامل لها دور إيجابي في عملية تقديم المستوى إلى جانب الخبرة الميدانية في هذا المجال.

4-1-العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب:

تلعب العوامل الفنية دورا كبيرا في نجاح عملية تخطيط التدريب، بحيث تعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعية والتي نعرضها فيما يلي:

4-1-1-البحث والدراسة:

تتمثل في مختلف البحوث العلمية في مجال تخطيط التدريب الرياضي، والتي ساهمت بشكل إيجابي في تقدم مستوى الرياضي، وظهرت نتائجه من خلال تحطيم الأرقام والمستويات في المحافل القارية والأولمبية والعالمية على أيدي الخبراء من المدربين المميزين.

4-1-2-دور الخبراء:

¹- أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار خالد الحياني للنشر والتوزيع، ط1، 2016، ص23.
²- إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2003، ص18.

يعتبر الخبراء الركيزة الأساسية والهامة للدراسات والبحوث العلمية ومدى الاستعانة بهم في مجال تخطيط التدريب الرياضي، فكلما كان الخبير واقفاً عند أحدث البحوث والدراسات ذات الاختصاصات كلما كان متمكناً من وضع التصور العلمي السليم للتخطيط، فالمدرّب الجيد الكفء هو المدرّب ذو الخبرة والدراسة في مجال تخصصه وينقسم المدربون إلى ثلاث درجات: مدير التدريب المسؤول، مدرّب أول للملعب، مدرّبو الملعب المساعدون.

4-1-3-دراسة مجتمع اللاعبين:

تعتبر دراسة مجتمع اللاعبين بدنياً وفسولوجياً ومهارياً ونفسياً واجتماعياً من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين، سواء عند وضع الخطط العامة لمجموعات اللاعبين وهو ما يسمى بالتدريب الجماعي، أو عند وضع الخطط الفردية الخاصة بكل لاعب وهو ما يسمى بالتدريب الفردي.

4-1-3-مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية:

تختلف الفعاليات والمهارات الرياضية بعضها عن بعض فيما يخص تشكيل حمل التدريب من خلال مراعاة الفترة الخاصة بالموسم التدريبي وكذا تحديد الهدف المنشود. وتختلف الألعاب الجماعية في تخطيط تدريباتها فيما بينها فمثلاً كرة القدم يحكمها تخطيط خاص يتناسب مع نظام الدوري العام وبذلك يجهز لكل مباراة عدداً من اللاعبين الأساسيين والاحتياط وذلك حسب أهمية المباراة من جهة وكذا أهمية بعض اللاعبين من جهة أخرى.

4-1-4-مراعاة حمل التدريب:

عند التخطيط للتدريب سواء الدائرة التدريبية الكبرى والتي تمتد لأربع سنوات، أو متوسطة أو صغيرة، يجب توزيع حمل التدريب من خلال مكونات كل لاعب على حدة.

4-1-5-التقويم والقياس:

من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية تخطيط التدريب، التقويم الموضوعي بدنياً وفسولوجياً ونفسياً، وذلك على مدار السنة والسنوات التدريبية عن طريق الاختبارات الفنية والقياس الموضوعي والتي تعتبر أدوات صادقة ووسائل معينة في توجيه وتعديل عملية مسار التدريب التي لا يمكن للمدرّب الاستغناء عنها.

4-2-العوامل الإدارية لنجاح التخطيط الرياضي:

تمثل الإدارة بالنسبة للتخطيط في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة، حيث أصبحت الإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ الأعمال المقترحة عن طريق تنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة وتقويم مستمر ودائم¹.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية، دار المعارف، ط2، الإسكندرية، 2007، ص24.

ولأهمية الإدارة بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي، ومدى ارتباط ذلك بتقدم المستوى، كان من الأهمية بمكان مراعاة الأسس الإدارية والأساسية التالية:

4-2-1-دراسة الإمكانيات ووضوح الهدف:

لكي يكون التخطيط سليماً ناجحاً، لابد من دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب المعني حتى تصاغ الأهداف وأن تكون مناسبة مع الإمكانيات المادية أو البشرية أو الفنية، وبذلك تظهر دراسة الإمكانيات في ضوء الإدارة الرياضية لتخطيط ناجحاً.

4-2-2-التنظيم في مجال التدريب الرياضي:

يعتبر التنظيم في مجال التدريب الرياضي فرعاً أساسياً من فروع الإدارة ويقصد بالتنظيم "تحديد المهام وتوزيعها على المختصين بالعملية التدريبية"، فكل مهامه، فمدير التدريب له دور رئيسي في التخطيط والإشراف والمتابعة والتقويم، أما المدرب المسؤول عن عملية التدريب بالملعب، وكذلك المدربون المساعدون فهم القائمون على تنفيذ الخطط والوحدات التدريبية، أما الإداريون فيقع على عاتقهم مهمة التسجيل والتوثيق المستمر لكل مجموعة ولكل لاعب مثل (الطول، الوزن، المستوى البدني...)، وكل هاته الأطراف تعمل في إدارة واحدة، وهدف واحد، وإيقاع واحد.

4-2-1-القيادة في مجال التدريب الرياضي:

وذلك من خلال التأثير الفعال على نشاط اللاعبين وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف المطلوبة¹.

5-الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب:

- يجب أن يبنى التخطيط على أساس الحقائق العلمية الصحيحة والتفكير الموضوعي.
- يجب أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
- يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.
- يجب ألا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ².

¹- عماد الدين عباس أبو زيد: مرجع سابق، ص24.

²- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مصر، 1985، ص 108.

6-أسس التخطيط السليم في التدريب الرياضي:

لضمان نجاح التخطيط للتدريب الرياضي يجب مراعاة الأسس العلمية التالية والتي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف المطلوبة من العملية التدريبية:

- رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية.
- تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة.
- دراسة الإمكانيات وجمع الحقائق والمعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية.
- وضع الميزانيات الخاصة وتبويبها بما يخص الطاقم الرياضي العامل في العملية التدريبية.
- تقنين حمل التدريب وتوزيعه على مدار السنة والسنوات والمواسم ووحدات التدريب.
- صياغة الفروض ووضع الخطط البديلة¹.

7-عناصر التخطيط الجيد:

- تحديد انسب أنواع التدريب.
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما يجب القيام به.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم².

8- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط يصبح العمل عشوائي غير هادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على اتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي

¹- إبراهيم محمود عبد المقصود، مرجع سابق، ص109.

²- طلحة حسام علي، عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999، ص62.

يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويتم توفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه والتدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات.

ويعتبر التخطيط اهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب¹.

9-أنواع التخطيط الرياضي:

تتطلب عملية التخطيط للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجازات العالية إعداداً طويلاً، وهذا الإعداد يحتاج إلى تخطيط مبرمج وفق أسس علمية تحقق الوصول إلى أفضل النتائج.

ويعد التخطيط من الوسائل الجيدة والطرق الحسنة لضمان التطور الدائم للمستوى، فالتخطيط يتطلب من المدرب معلومات واسعة ووفيرة، مع تجارب ميدانية حول إخراج عمليات التدريب، والسبب في ذلك أن واجب المدرب يفرض عليه فهم قوانين تطور المستوى وتطور الشخصية الرياضية وتحقيق مستلزمات العمل.

إن وجود خطة للموسم الرياضي مبنية وفق أسس ومعايير علمية صحيحة، تعطي الفرصة للمدرب من أجل وضع كل إمكانياته وخبراته للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات، وبالتالي يكون قادراً على توزيع وقته من أجل تقييم مفردات الخطة المرسومة.

وتتمثل خطة التدريب الأساس في بناء وتطوير الرياضي، وهذه أيضاً أساس لوضع الخطط البعيدة، إذ هي عبارة عن إطار عمل لتقويم مواسم رياضية ماضية وتطوير خطة أفضل للعمل للموسم الحالي والمواسم التي تليها، ولكي يحقق المدرب ذلك يجب أن يمتلك عقلية وذهنية ومهارة في تحليل المواقف للحصول على المعلومات التي تخدم العملية التدريبية، وعليه فإن أهم أنواع التخطيط تحدد فيما يأتي:

- التخطيط اليومي.
- التخطيط الأسبوعي.
- التخطيط الشهري.
- التخطيط الفصلي (الفنري).
- التخطيط السنوي (سنة واحدة).
- التخطيط لأربع سنوات (الألعاب الأولمبية).

¹ حسن احمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979، ص13.

➤ التخطيط الطويل المدى (لسنوات عدة).

9-1- التخطيط اليومي:

إن التخطيط اليومي (الوحدة التدريبية) هي مجموعة التمرينات التي توضع في وحدة تدريبية يومية والتي تعد الأساس لبناء وتصميم البرامج التدريبية، وكذلك الأساس لبناء الدوائر التدريبية، والوحدة التدريبية تعد الأساس لبناء التخطيط في الأنواع الأخرى¹.

9-2- التخطيط الأسبوعي:

يوزع التدريب على مدى أسبوع أي يكون التدريب لمدة (6 أيام ويترك يوم واحد للراحة)، تحتوي الدائرة التدريبية الأسبوعية على عدد من الوحدات، تتكرر عدة مرات في إطار منظم، لتكون أساساً لتنفيذ الدائرة التدريبية الفصلية والسنوية ولسنوات عدة، وتبنى الدوائر الأسبوعية على أساس الدوائر السنوية.

9-3- التخطيط الشهري:

يشكل ويخطط التدريب لمدة شهر أو أكثر بحيث يعتمد هذا النوع من التخطيط على أساس الدوائر التدريبية الأسبوعية واليومية، والتخطيط الشهري هو امتداد للتخطيط الفصلي والسنوي.

9-4- التخطيط الفصلي (الفتري):

الخطة السنوية تقسم إلى فترات تدريبية، كما هو الحال في كرة القدم في حالة وجود منافسة واحدة أو منافستين، وهي عبارة عن خطط تشكل لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة فترتها تتراوح ما بين أسبوع أو أربعة أسابيع، وتعتمد الخطط الفترية في بنائها على الخطة السنوية، وبالإمكان استخدام هذا التخطيط في فترة معينة من فترات التدريب مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية.

9-5- التخطيط السنوي (سنة واحدة) أو (الدائرة التدريبية السنوية):

يوزع ثقل التدريب على مدار 11 شهراً ويبقى شهر واحد للراحة والسنة التدريبية تعد وحدة تدريبية مغلقة، وهي إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات (2-4) سنوات والتي تشكل بدورها تخطيط طويل المدى.

¹ - موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، العراق، 2011، ص123.

9-6- التخطيط للبطولات الرياضية لأربع سنوات (الألعاب الأولمبية):

يعد تخطيط البطولات الرياضية جزءاً من التخطيط لسنوات عدة ومدة التخطيط للبطولات الرياضية من 2-4 سنوات، مثل التخطيط للألعاب الأولمبية، أو بطولة كأس العالم، أو بطولة قارية، وتقسّم خطط الإعداد للبطولات الرياضية إلى خطط فترية (مرحلية)، تشمل على خطط سنوية لها أهدافها وواجباتها، ومن خلالها يتحقق نجاح التخطيط في الوصول إلى الأهداف المرسومة¹.

9-7- التخطيط الطويل المدى (لسنوات عدة):

يعد التخطيط الطويل المدى (لسنوات عدة) أكبر وحدة تدريبية في نظام تخطيط التدريب الرياضي، ومدتها من 8-15 سنة، ومن خلال هذه الدوائر التدريبية يضع المدرب البرنامج الذي يحقق أهداف الدائرة التدريبية إذ يتحسن المستوى بالتدرّج خلال هذه المدة، وتشكل الخطة لعدة سنوات على أساس الدوائر التدريبية، مدة الدائرة (سنة واحدة) وهذه السنة تكون القاعدة والأساس للسنة التي بعدها إلى أن يكتمل التخطيط وفقاً لهذه السنوات.

10- خصائص التخطيط الفعال في المجال الرياضي:

كي يكون التغيير ناجحاً في المؤسسة الرياضية ويكون التخطيط فعالاً ومثمراً لا بد له أن يشتمل على عدة خصائص ومن هذه الخصائص ذكر ما يلي:

- واقعية الأهداف التي تضعها المؤسسة لنفسها أو المشروع التابع لها.
- أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.
- أن يكون التخطيط شاملاً لكافة أنشطة الهيئة الرياضية أو المشروع المراد تنفيذه، بمعنى شمول كافة النقاط الهامة.
- كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط.
- أن يكون تحقيق الأهداف في التخطيط متدرجاً، وكذلك السير في الإجراءات.
- أن يكون التخطيط مرناً، نظراً لأن التخطيط يتعامل مع المستقبل الذي ينطوي دائماً على العوامل الغير أكيدة.
- ضرورة وجود تنسيق فعال بين الإدارة المختلفة داخل المؤسسات الرياضية وكذلك التنسيق بين التخطيط.

¹ - موفق أسعد محمود الهيبي: مرجع سابق، ص 124-125.

- توفر العمق والجوهرية في التخطيط والابتعاد عن السطحية.
- أن يتسم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.
- توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان¹.

11- مؤشرات التخطيط:

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب، فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها، ومن أهم المؤشرات مايلي:

11-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

11-1-1- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة، السرعة، التحمل، المرونة).

11-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية، وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء.

11-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

- عدد المنافسات (الرسمية والودية).
- النتائج المتحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.
- السن المتوسط للاعبين.
- الطول والوزن المتوسط للفريق.
- عدد اللاعبين في كل منصب².

1- مفتي إبراهيم: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999، ص28-29.

2- العطري نور الدين عيسى، عبد النبي يوسف: أهمية التخطيط الاستراتيجي للمدرب لمرحلة الإعداد البدني في تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة الجلفة، 2016-2017، ص24-25.

12- مقومات التخطيط:

12-1- ملائمة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية:

- العوامل الاقتصادية: وهي الإمكانيات المادية المتاحة وقد يكون للأحوال الاقتصادية الخارجية المحيطة أثر على عملية التخطيط.
- العوامل الاجتماعية: وهي الأفراد أو المجتمع ومدى استعداده لتقبل هذا التخطيط والتفاعل معه.
- العوامل السياسية: وهي مدى تأثير العوامل السياسية في طبيعة التخطيط والنشاطات التي تحققها وتأثيرها.
- سائر العوامل: وهي عامل أو تغيرات ذات أثر على التخطيط والخطوة.
- ملائمة الظروف الداخلية بصورة مناسبة من المواد وغيره من الأمور الأساسية وبقدر ملائم ومناسب بما يتحقق من التخطيط الفعال¹.

12-2- المخطط الفعال:

- يعتبر الفرد الذي يقوم بالتخطيط من أهم مقومات عملية التخطيط ولذلك يجب أن يتصف بمجموعة أساسية من الصفات، والمتمثلة فيما يلي:
- الالتزام بالمبادئ والقيم: وهذا الأمر أساسي جدا لكي تسير خطوات عملية التخطيط من حيث أهدافها وسياستها، وإجراءاتها وسائر خطواتها، وفق القيم والمبادئ الخاصة بالمؤسسة ولا تتعارض معها.
 - العلم المتخصص: لا بد وأن يكون المخطط على علم كافي بالموضوع، والذي يقوم بالتخطيط له، فيعرف ما هي الأهداف الجيدة في هذا الموضوع وكيف يتم تحقيقها.
 - اتساع دائرته المعرفية: بحيث يكون المخطط على دراية كاملة بكثير من المعارف والعلوم لما لها من أثر في وضعه للمخطط، وخاصة إذا كان تنفيذها لها علاقة متداخلة مع الأمور الأخرى.
 - حسن التوقع: ويعد هذا الأمر من العناصر الأساسية للمخطط لما تتطلبه عملية التخطيط من تنبؤ وتوقع مناسب ومنطقي للمستقبل، ولا يعني هذا إطلاقا توقعاته وتحقيقها ولكن التوقع المناسب للأمور قد يضع لها مؤشرات في الواقع الحالي بما يحقق فاعلية للتخطيط².

¹ عبد الفتاح دياب حسين: الإدارة والتخطيط الاستراتيجي، دون 1996، ص30-31.
² عثمان مجد غنيم: التخطيط أسس ومبادئ عامة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 1989، ص40-44.

13-التخطيط الرياضي في الألعاب الجماعية:

يلعب التخطيط دورا كبيرا في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى أداء اللاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، ومعنى ذلك أن هناك برامج تدريب مخططة يضعها المدرب للوصول إلى تحقيق الأهداف.

فتخطيط التدريب عبارة عن إجراءات ضرورية محددة ومدونة يضعها المدرب ويلتزم بها لتنمية وتطوير حالة التدريب أو الفورمة الرياضية. كما يعتبر التخطيط الوسيلة الأساسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق.

والتدريب هو الوسيلة الرئيسية إلى هذا التطور في أدائهم، كان لزاما العمل بتخطيط التدريب لضمان إحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه، فالتخطيط يعتبر التفكير الذي يسبق تنفيذ أي عمل، والذي ينتهي باتخاذ القرارات المختلفة بما يجب عمله وكيف يتم ومتى يتم.

فكلما زاد المدرب الرياضي إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات الرياضية بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين والفريق ككل إلى أقصى درجة¹.

14-التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي².

15-مشكلات التخطيط:

رغم الأهمية البارزة لعنصر التخطيط في التدريب الرياضي إلا أن له عيوب لا تقل إطلاقا عن أهميته وحثمية وجوده وتتمثل فيما يلي:

¹- عماد الدين عباس أبو زيد: مرجع سابق، ص24.

²- مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص253.

- كثرة التكاليف.
- ضياع الوقت.
- عدم المرونة.
- الشك في الافتراضات الموضوعية عبر المستقبل وعدم اليقين منها.
- النظرة الضيقة للأمور.
- عدم دقة المعلومات والإحصائيات التي يقوم عليها التخطيط¹.

¹ - حسن أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، مرجع سابق، ص18.

خلاصة:

التخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويولي ذلك رسم وتحديد
الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي
يعمل على تقليل الأخطاء وتقادي المشاكل التي تواجه المشروع.

كما أن التخطيط لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لرياضة كرة القدم أصبح
أيضا ضرورة للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي. فبرمجة الأحداث الرياضية هي نموذج رياضي
يسعى لإيجاد أفضل الحلول للقيم المحددة للتخطيط الرياضي، وعليه فإن عملية التخطيط والبرمجة
عمليتان متكاملتان يسيران بشكل متوازي ولذلك يجب أن تستند هذه المهام إلى أهل الاختصاص من
مدربين ومسؤولين.

الفصل الثاني

ماهية القوة

تمهيد:

تعتبر صفة القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية في رياضة كرة القدم، حيث تساهم بشكل كبير جدا في زيادة وتطوير الإنتاج الحركي، كما يتوقف الأداء على ما يتمتع به اللاعب من القوة العضلية، هذا ويرى الكثير من العلماء أن الأفراد الذين يتمتعون بقوة عضلية أكبر يكون لهم رغبة واستعداد أكثر وسرعة أكبر للتعلم والإتقان الحركي وبذلك تحقيق الأهداف من أجل الوصول إلى المستويات المتقدمة.

1- تدريب القوة العضلية:

تدريب القوة العضلية هو استخدام مقاومة الانقباض العضلي لبناء القوة والمطاولة اللاهوائية وحجم العضلات الهيكلية، وهناك طرائق مختلفة وكثيرة لتدريب صفة القوة العضلية وأكثرها شيوعاً استخدام الجاذبية الأرضية أو القوى المطاطية أو الهيدروليكية كضامد ومقاوم للانقباض العضلي.

كما يستعمل في تدريب القوة مبدأ مهم وهو التدرج في زيادة القوة المنتجة من قبل العضلات من خلال الزيادة المتدرجة بالأوزان أو التوتر المطاطي أو المقاومات الأخرى، وتوظف هنا مختلف أنواع التمارين والمعدات لاستهداف المجموعات العضلية.

إن تدريبات القوة العضلية هي ابتداء نشاط لاهوائي رغم أن بعض مكوناتها تجهز للإفادة منها بالتمارين الهوائية خاصة خلال التدريب الدائري بالفترتي المنخفض والمتوسط الشدة.

ويختلف تدريب صفة القوة العضلية عن تدريب بناء الأجسام ورفع الأثقال والقوة البدنية، وهي رياضات إلى حد ما تمثل أشكالاً من هذه التدريبات، عموماً إن تدريبات القوة العضلية تكون جزءاً من نظام تدريبات كل الفعاليات المذكورة¹.

2- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحد أهم مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة ولتحديد مكونات اللياقة البدنية والتي اتفق على مضمونها أداؤها ثلاثين عالماً فوجدوا أنهم اجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية، كما تعد القوة أحد المكونات الأساسية للياقة الحركية وذلك طبقاً لآراء العلماء وأن القوة العضلية هي المكون الأساسي للياقة العضلية والإعداد البدني.

كما أن القوة العضلية أهم عنصر بدني لما لها من فاعلية كبيرة في الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة، الأمر الذي دعا الكثيرين من الباحثين في هذا المجال وجعلوها موضوعاً لدراساتهم².

¹- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة للنشر، 2012، ص337.

²- سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة للنشر، ط1، 2014، ص26.

حيث يرى الكثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية¹.

كما يضيف كل من محمد حسن علاوي و محمد رضوان، بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأن أي لاعب يتمتع بالقوة و المهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر، كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية و الحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح ان القوة العضلية من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب الرياضية التنافسية².

3-أنواع القوة العضلية:

إن كثيراً من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدام أثقال مرتفعة، أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال، بل كثيراً ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما في الجري أو الوثب، أو ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل، أي الارتباط بعامل تكرار الأداء لفترات طويلة متتالية كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو الدراجات.

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

➤ القوة القصوى (العظمى).

➤ القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

➤ تحمل القوة.

3-1-القوة القصوى (العظمى):

يمكن تعريف القوة القصوى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي. والقوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضيات رفع الأثقال، والمصارعة

1- إبراهيم احمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، دار المعارف، الإسكندرية، 2000، ص،107.

2- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1994، ص102.

والجمباز، كما أن هناك بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة مثل رياضات رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف.

3-2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة، كما تعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل رمي الرمح والوثب الطويل في ألعاب القوى، وكذلك في الألعاب الرياضية ككرة القدم (التصويب وضرب الكرة بالرأس) وكرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة (حركات الارتقاء والتصويب أو الضربة الساحقة). فعلى سبيل المثال يحتاج رمي الرمح أو القرص أو الجلة إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين حتى يستطيع رمي الرمح أو القرص أو الجلة بأقصى قوة وسرعة، كما يحتاج لاعب كرة السلة صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين حتى يستطيع الوثب عالياً لالتقاط الكرة أو التصويب.

كما ينظر إليها باعتبارها إحدى الصفات البدنية الضرورية لتنمية السرعة لدى العدائين في ألعاب القوى ولدى متسابق السرعة في رياضة الدراجات، ويميل البعض إلى استخدام مصطلح "القدرة العضلية" بدلاً من مصطلح "القوة المميزة بالسرعة" حيث يعرف "لارسون" لقدرة العضلية بأنها المقدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر وقت.

مما تقدم يتضح لنا أن هناك اتفاقاً واضحاً بين مفهوم "القوة المميزة بالسرعة" وهو المصطلح الذي يميل إلى استخدامه علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفيتي وألمانيا الديمقراطية وغيرهم من علماء الدول الاشتراكية، وبين مفهوم "القدرة العضلية" وهو المصطلح الذي يميل إلى استخدامه علماء التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا¹.

3-3- تحمل القوة:

يمكن تعريف "تحمل القوة" بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات القوة العضلية.

وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل، وتعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة

¹ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط11، 1990، ص98-99.

العضلية لفترات طويلة أي مع موالاة تكرار الأداء كما هو الحال في رياضة التجديف والدراجات، ويميل بعض العلماء إلى استخدام مصطلح "القوة العضلية والتحمل العضلي" كبديل لمصطلح "تحمل القوة" ويعني من وجهة نظرهم: "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة"، ويفضل (موراهاوس) و (راش) استخدام مصطلح "التحمل العضلي" بدلا من مصطلح "تحمل القوة"، وينظران إليه كأحد عناصر صفة القوة العضلية¹.

4- أنواع تدريبات القوة العضلية:

لتنمية القوة العضلية يجب أن تعمل العضلات ضد مقاومات أكبر مما هي معتادة عليه ويجب أن تزداد هذه المقاومات طرديا مع زيادة القوة العضلية، ويوجد مبدأين يجب مراعاتهما وهما:

- مبدأ الحمل الزائد: تعمل العضلات بانتظام ضد مقاومات أكبر من قوتها.
- مبدأ المقاومة المتزايدة: بزيادة المقاومة تدريجيا تبعا لزيادة القوة العضلية².

4-1- باستخدام الانقباض الثابت (الايزومتري):

وفلسفة هذه الطريقة إمكانية اللاعب للتدريب بالمطاط باتخاذ نفس الشكل والحركة التي يزاولها في نشاطه التنافسي.

والانقباض الايزومتري يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يمكن فيها التغلب على المقاومة التي تعمل عليها فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمى ويتمكن من الاستمرار في ذلك لعدة ثوان، ويستمر اللاعب في شد أو دفع المطاط للوصول للدرجة التي تعجز فيها العضلة على الاستمرار في الشد وفي هذه اللحظة الأخيرة تعمل العضلة في حالة انقباض ايزومتري ويستمر اللاعب في هذا الوضع من (5_15 ثا)، وقد اتفق على أن تكون فترة الانقباض الثابت لتنمية القوة العظمى للعضلات الصغيرة (4_5 ثا)، وللعضلات الكبيرة من (7_8 ثا).

-تشكيل حمل التدريب الايزومتري:

يتم تشكيل حمل التدريب الايزومتري وفقا لما يلي:
الشدة: استخدام الانقباض الأقصى أو الأقل من الأقصى.

¹- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص100.
²- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997، ص96.

التكرارات: أكدت الدراسات على أن دوام الانقباضات يتراوح ما بين (3_10 ثا) لعدد محدد من التكرارات يتراوح ما بين انقباض واحد إلى 40 انقباضا غير أن "هيتنجر" و"مولر" قد حددا مدة 6 ثوان كفترة دوام كافية لزيادة القوة القصوى¹.

4-2- باستخدام التدريب الایزوتوني (المركزي، اللامركزي):

إن المبدأ العلمي الذي يتناسب مع رياضة كرة القدم لتدريب القدرة المتفجرة هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو حدث مباشرة بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية، وهذا ما نشاهده من خلال عملية الارتقاء (القوة المتفجرة للرجلين)، أو عند أداء الحركات المركبة كاستلام الكرة ثم التمرير أو التسديد أو في رمية التماس أو الانتقال السريع والمفاجئ.

ويذكر "موران وماجلي" أن أسلوب التدريبات بالانقباض المتحرك (بالتطويل والتقصير) أصبح من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة².

ويؤكد طلحة حسام الدين وآخرون أن التدريبات بالانقباض المتحرك (بالتطويل والتقصير) هي همزة وصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية أنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء³.

4-2-1- تشكيل حمل التدريب:

➤ حجم الحمل: يتحدد عدد التكرارات وعدد المجموعات تبعا للهدف الذي يتفق مع طبيعة الأداء

الحركي وتستخدم عادة أنواع مختلفة مثل أداء عدة تكرارات خلال فترة زمنية محددة وتكرار تلك المجموعة عدة مرات.

➤ شدة الحمل: تعتبر سرعة الأداء مع المقاومة هي الشدة المقصودة لهذا التدريب وقد أثبتت نتائج

الدراسات أن استخدام السرعات العالية أكثر تأثيرا على الأداء من استخدام السرعات الأبطأ بحيث توضع أقصى مقاومة يمكن تنفيذ الانقباض باستخدامها وفقا للسرعة المطلوبة⁴.

1- ريان عبد الرزاق: علاقة مطاولة القوة العضلية الایزوتونية بمطاولة القوة العضلية الایزومترية باستخدام الشدة 50%، مجلة الرايين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع، العدد الثامن، 1998.

2- عبد العزيز، نريمان الخطيب: الإعداد البدني وتدريب الأثقال للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص76.

3- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 2003، ص79.

4- بالعلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003، ص237.

4-3- باستخدام التدريب البليومتري:

يعتمد التدريب البليومتري التقليدي على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بأنواعه، أيضا هذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي خلال أداء الوثب¹، لكن حسب احتياجات كرة القدم يجب التركيز على التدريب الأيزوتوني أو الأيزوكينتك، لما له من خصوصية الانقباضات المركزية المباشرة بعد الانقباض اللامركزي لأن مواقف اللعب تحتاج في البداية إلى قوة حركية تتخللها قوة ثابتة في اغلب فتراتها مثل تغطية الكرة والمحافظة عليها عند الاحتكاك مع المنافس، كما يجب التركيز على بعض التدريبات البليومترية خاصة عند توجيه القوة في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء².

4-3-1- تشكيل الحمل في التدريب البليومتري:

- الشدة: أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.
- الحجم: من (8_10) مجموعات من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا.
- الراحة: من (1_2) دقيقة بين المجموعات³.

5- الجهاز العضلي:

يعتبر الجهاز العضلي هو المسؤول عن تحريك أعضاء الجسم، ويشمل جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعا للعمل الذي تقوم به، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معين تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض أو بسط، أو تقريب أو تبعيد للجزء المتصل به من الجسم، وأحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة معينة⁴.

1- عبد الرحمن عبد الحميد زاهد: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص187.

2- عادل عبد البصير علي: تدريب القوة العضلية، ط1، القاهرة، 2004، ص128.

3- عبد الرحمن عبد الحميد زاهد، مرجع سابق، ص188.

4- علي جلال الدين: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، ط2، 2006، ص6.

5-1-1- أنواع الانقباضات العضلية:

تستطيع العضلة إنتاج قوة عند محاولتها التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها وذلك عن طريق الانقباضات العضلية، تستخدم لتنمية القوة عادة طرق تدريب مختلفة تعتمد على أنواع الانقباض العضلي الثابت والمتحرك كما يلي:

5-1-1-1- الانقباض الايزومتري (الثابت):

تتقبض العضلة دون حدوث حركة، أي لا تحدث فيه أية تغييرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقتصر¹.

ويشير هذا المصطلح إلى كمية من التوتر في العضلة، والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل، كما تستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر على تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط أو البار الحديدي المثبت، أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل دفع أو شد أحد الذراعين للأخر، إذ أنه يصبح في الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات العاملة أو للثقل الذي يحاول الفرد رفعه أو دفعه².

5-1-2- الانقباض الايزوتوني (الديناميكي أو المتحرك):

يحدث الانقباض العضلي الايزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض أما بالتقصير أو بالإطالة لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك. وينقسم الانقباض الايزوتوني إلى الانقباض المركزي والانقباض اللامركزي³.

5-1-3- الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير):

حيث تتقبض العضلة وهي تقتصر في اتجاه مركزها، يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة وبذلك تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة، أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل.

1- أبو العلاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص43.

2- محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، دار المعارف، الإسكندرية، 1998، ص51.

3- أبو العلاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص207.

يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة، ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة.

5-1-4- الانقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل):

حيث تتقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول ، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملًا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية¹. وعلى سبيل المثال في الانقباض المركزي واللامركزي عندما تكون المقاومة أقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب أن تتقبض العضلة مركزيا بالتقصير ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير جاذبية الأرض، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها².

5-1-5- الانقباض المشابه للحركة (ايزوكينيتك):

وهو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة، حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية، فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي³.

5-1-6- الانقباض البليومتري:

وهو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عملتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبئ أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية⁴.

1- احمد نصر الدين: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003، ص53.

2- عبد العزيز، نريمان الخطيب: تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1996، ص79.

3- محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص108.

4- طلحة حسام الدين وآخرون، مرجع سابق، ص79.

6-ارتباط القوة العضلية ببعض الصفات البدنية:

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصرى السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم "فاينيك" القوة العضلية إلى ثلاث أنواع كما يلي:

➤ القوة المميزة بالسرعة.

➤ القوة الانفجارية.

➤ تحمل القوة العضلية.

6-1-القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبى كرة القدم لكونها تجمع بين صفتى السرعة والقوة ومعادلتها هي ' القوة × السرعة = القوة المميزة بالسرعة' وقد عرفها 'هارا' بكونها 'قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة¹.

كما يسميها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة "power" كمصطلح فيزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث في كرة القدم عند المهاجمة والانتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته للمرور والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة²، حيث اتفق كل من ' لارسون ' و' يوكم ' على تعريفها كونها" القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة "أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يتطلب لتحقيق ذلك ما يلي:

➤ درجة عالية من القوة.

➤ درجة عالية من السرعة.

➤ القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة).

➤ التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية³.

¹- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص99.

²- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، الأردن، 2000، ص26.

³- عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص208.

6-2- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القسوى أو القوة العظمى وتعرف أيضا بأنها "أعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا بأنها "أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي¹. وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه، أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى. أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القسوى².

وعرفها 'كلارك' بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة". كما يعرفها 'هتجر' بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري إرادي"³.

6-3- تحمل القوة:

تعرف في كثير من المراجع بالتحمل العضلي أو الجلد العضلي بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة⁴. بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي، ويعرف 'أبو العلاء عبد الفتاح' بكونه "قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي"⁵.

7- دور القوة العضلية في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى والتي يحتاجها لاعبو كرة القدم خلال المباريات:

➤ ظهر بالبحث العلمي أن القوة العضلية لها تأثيرا إيجابيا ملحوظا على تنمية عناصر اللياقة البدنية الأخرى، فكلما اتسم اللاعب بالقوة العضلية فإن عنصر التحمل يتحسن لديه بدرجة أفضل مما لو لم تكن قوته العضلية مميزة، كذلك تتحسن سرعته ورشاquته.

1- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص69.

2- أبو المجد عمرو: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص83.

3- السيد عبد المقصود، مرجع سابق، ص98.

4- عصام الوشاحي: التدريب بالأثقال، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، ص68.

5- بو العلاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص85.

➤ ظهر بالبحث العلمي كذلك أنه كلما اتسم اللاعب بالقوة العضلية كلما كانت فرص إصابته خلال المباريات والتدريبات أقل¹.

8-العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية:

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي فإن هناك ارتباطاً قوياً بين مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة².

8-1-المقطع الفسيولوجي للعضلة:

يعني المقطع الفسيولوجي مجموع مقطع العضلة الواحدة، ويرى العلماء أنه كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية أي قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية ومن المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير من الميلاد وعلى مدى الحياة³.

للإشارة أنه يختلف العلماء حول أسباب نمو العضلة وزيادة مقطعها الفسيولوجي بين اتجاهين فيرى البعض أن هذا التغيير يحدث نتيجة لزيادة عدد الألياف بالعضلة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للاعبين رفع الأثقال وكمال الأجسام بينما يرى الرأي الآخر على أن عدد الألياف في العضلة يتحدد في كل عضلة وراثياً ولا يتغير مدى الحياة وأن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتويات اللييفة، وأن الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي للييفة العضلية الواحدة نتيجة زيادة محتويات اللييفة من مصادر الطاقة والشعيرات الدموية والليفات و فتائل الأكتين والمايوسين والأنسجة الضامة وهذا ما يعرف بالتضخم العضلي، وتضخم العضلة أحد العوامل الأساسية المرتبطة بالقوة العضلية⁴.

8-2-التضخم العضلي:

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدات القصوى بالرغم من استخدام شدات عالية في حدود 75%_90% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الايزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدة 90%_100% مع مراعاة أن سرعة

¹ -مفتي إبراهيم حماد: جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2014، ص20.

² -طلحة حسام الدين وآخرون، مرجع سابق، ص40.

³ -محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص94.

⁴ -علي جلال الدين، مرجع سابق، ص26.

الانقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للإداء السريع ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة (25_30ثا) ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض¹.

8-3- التوافق العصبي العضلي:

نقصد بالتوافق العصبي العضلي الانسجام والتنسيق، ويلعب الجهاز العصبي المركزي دورا هاما جدا في عملية التوافق هذه، وتوفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية المشاركة في تنفيذ الأداء جميعها، كما يسهم في تنظيم عمليتي الانقباض والانبساط المسببتين للحركة، والعضلات المضادة لها التي تلعب دورا هاما في عملية الحماية من الإصابات والوقاية منها.

ويمكننا القول بأن القوة العضلية ترتبط ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق هذه بين العضلات المشاركة في الأداء فالتوافق الصحيح لانقباض الألياف هو المسؤول عن المشاركة الصحيحة في الاتجاه المطلوب للحركة وكذلك التعاون الوثيق بين العضلات العاملة والقدرة على التقليل من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة، ما يساهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية².

9- أساليب تدريب القوة العضلية:

إن الأساليب المستخدمة في تدريب القوة العضلية وأنواعها المختلفة تتمثل فيما يلي:

- التدريب الدائري.
- التدريب بمجموعات متغيرة من التمرينات.
- التدريب بمجموعات متكررة من التمارين (تدريب المحطات).
- الأسلوب الهرمي
- أسلوب التنويع في درجات المقاومة.

9-1- أسلوب التدريب الدائري:

يطلق مصطلح التدريب الدائري على التمرينات التي تستخدم فيها المقاومات في مجموعات مترابطة لتحقيق التكيف العام والخاص، وتؤدي هذه التمارين في تدريب دائري بحيث لا تسمح للفرد الرياضي

¹- ابو العلاء عبد الفتاح: التدريب والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص128.

²- مي الرضوان: علم التدريب الرياضي، سوريا، 2019، ص136.

بالانتقال من تمرين أو محطة إلى أخرى حتى ينتهي من المرور بجميع المحطات وإتمام جميع التمارين التي تسمى دورة واحدة، وهذا النوع من أساليب التدريب يعد نموذجياً بغض النظر عن عدد أفراد المجموعة في حال كبيرة أو صغيرة.

ويجب أن تؤدي تمارين كل منطقة بشكل متسلسل، فعلى سبيل المثال، يجب ألا يعقب تمارين الرجلين تمرين آخر للرجلين، بل الانتقال إلى مجموعة عضلية أخرى كالليدين مثلاً.

9-2- أسلوب التدريب بمجموعات متغيرة من التمارين:

يستخدم أسلوب التدريب بمجموعات متغيرة من التمارين لتنمية وتطوير كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى. ويتصف هذا الأسلوب من التدريب بما يلي:

- يتألف من عدة مجموعات كل مجموعة عبارة عن 2_4 تمارين مختلفة.
- تستخدم هذه التمارين غالباً لتنمية عضلات معينة.
- يستخدم هذا النوع من التدريب في إعداد الفرد الرياضي لتنفيذ المتطلبات الخاصة بتدريب المحطات.

9-3- أسلوب تدريب المحطات (مجموعات متكررة من التمارين):

يستخدم هذا الأسلوب أساساً لتنمية القوة العظمى وتنمية القوة المميزة بالسرعة، ومن أهم ما يتصف به ما يلي:

- يتكون من عدة محطات.
- يكرر في كل محطة تنفيذ تمرين معين بعدة مجموعات وبمتطلبات محددة مسبقاً ثم ينتقل الفرد الرياضي إلى المحطة الثانية فالثالثة وهكذا....
- ترتفع شدة الحمل من مجموعة لأخرى مع انخفاض عدد مرات التكرار.
- تنخفض شدة الحمل من مجموعة لأخرى مع تزايد عدد مرات التكرار¹.
- الدمج بين الحالتين الأولى والثانية.
- ينفذ تمرين محطة معينة دون تغيير شدة الحمل وعدد مرات التكرار من مجموعة لأخرى.

¹ - مي الرضوان، مرجع سابق، ص 159.

9-4-4-الاسلوب الهرمي:

يستخدم هذا الأسلوب من اجل تنمية القوة العضلية وتطويرها بزيادة حجم العضلة، ورفع كفاءتها بتحسين التوافق العصبي العضلي، وتوجد ثلاثة أنواع هي:

9-4-4-1-الاسلوب الهرمي الطبيعي:

وهو أسلوب تدريبي يقوم على خفض درجة المقاومات بشكل تدريجي.

9-4-4-2-الاسلوب الهرمي المقلوب:

وهو أسلوب تدريبي يقوم على رفع درجة المقاومات بشكل تدريجي.

9-4-4-3-الاسلوب الهرمي المركب:

وهو أسلوب تدريبي يجمع بين الأسلوبين السابقين.

9-5-أسلوب التنوع في درجات المقاومة:

الهدف من هذا الأسلوب يكمن في التغيير المنظم المدروس في درجة المقاومات في أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية، ويحدث هذا التغيير باستخدام أحمال ثقيلة الوزن، ثم استخدام أوزان خفيفة الوزن مثل (الدنابل)، أو تغيير الأوزان باستخدام الأجهزة¹.

10- عشرة أشياء يجب أن تعرف في تدريب القوة:

يعرف كل شخص بأن تدريب القوة يبني العضلات، لكن هل يعرف بأنه يعمل الكثيري على مستوى الصحة، لنلقي نظرة على النصائح بتدريب القوة العضلية واحدة بعد الأخرى وسنرى ما تقدمه هذه الوسيلة الثمينة التي ستجعل الصحة العامة جيدة:

- تحسين الجهاز المناعي: تعتمد قوة المناعة على توفر الحامض الأميني كلوتامين وتجهز العضلات الكلوتامين إلى جهاز المناعة لكي يتمكن من العمل.
- تنمي كثافة العظام: أظهرت نتائج دراسة في جامعة ستانفورد بشكل واضح بأن حوالي 20% من الكثافة المعدنية للعظام تعتمد على تقوية العضلة وكتلتها، وقد ذكرت دراسة حديثة في شباط

¹- مي الرضوان، مرجع سابق، ص 159.

- 2000 في المجلة البريطانية للطب الرياضي بأنه حتى لدى النساء المسنات، زاد برنامج تدريب أثقال لمدة سنة من القوة لديهن حوالي 20-30% مع زيادة معنوية بالكثافة العظمية.
- تقاتل مرض السكري: وقد نشرت دراسات جديدة بأن تدريب الأثقال له فوائد غير متوقعة فهو يحسن تقبل الجلوكوز لدى مرضى السكري من النوع 2 (بداية قوية) لمرضى السكر.
- تخفيض التهاب المفاصل: أعطت البحوث في جامعة تافتس في الولايات المتحدة الأمريكية للمرضى بالالتهاب في المفاصل الروماتيزم برنامج تدريب أثقال بشدة عالية لمدة 10 أسابيع وقد أظهرت النتائج خفض معنوي بالألم والاعياء المشترك ومكسب كبير بالقوة.
- رفع مستوى التستسترون: إن تدريب القوة هو أحد أفضل التدريبات لرفع مستويات التستسترون لدى الرجال والنساء وبتدريب القوة فإن مستويات كلا من التستسترون وهرمون النمو ترتفع بشكل كبير ومثير.
- التقدم بالعمر والخسارة بالكتلة العضلية والقوة: ويكون هذا العنوان من الأسباب الأساسية لأكثر الأمراض المتعلقة بالعمر والارتباط ببرنامج تدريب القوة، بشكل دائم هو أحد أفضل التأمينات للنوعية الأفضل من الحياة لكلا من الرجال والنساء، وبالرغم من أن تدريب المطاولة يحسن اللياقة القلبية الوعائية، فهو لا يمنع خسارة النسيج العضلي، إن تدريب القوة العضلية هو الوحيد الذي يثبت الكتلة العضلية والقوة للعضلات في كل سنوات منتصف العمر، وبعد عمر 20 سنة يفقد حوالي 1/2 باوند من النسيج العضلي بالسنة لكل من الذكور والإناث بسبب عملية التقدم بالعمر الطبيعي (في حالة ترك التدريب أو عدم التدريب).
- تجنب خفض معدل انتاج التمثيل الغذائي: لأن العضلة نسيج نشيط جداً، والخسارة العضلية تكون مصحوبة بخفض في التمثيل الغذائي في وقت الراحة، وقد أشارت البحوث بأن خفض التمثيل الغذائي للرياضي جيد بمعدل 5%، سيخفض من معدل التمثيل الغذائي لكل عقد من سنين العمر، ويمكن تجنب هذا فقط عن طريق أداء برنامج تدريب قوة مرتفع الشدة مرة أو مرتين في الأسبوع وبفترات راحة صحيحة¹.
- زيادة معدل التمثيل الغذائي: كشف بحث بأن إضافة 10 باوند من العضلة تزيد التمثيل الغذائي في وقت الراحة بحوالي 7%، وتتطلب السرعات الحرارية اليومية بحوالي 15%، في فترة الراحة

¹- جمال صبري فرج، مرجع سابق، ص 350_352.

يتطلب الكيلو غرام الواحد من العضلة 77 سعرة حرارية باليوم لصيانة النسيج وأثناء التدريب، ويزيد استخدام وتوظيف الطاقة من قبل العضلة بشكل مثير.

- خفض شحوم الجسم: في دراسة أجريت عام 1994، أنتج تدريب القوة العضلية خفض بمقدار 10 باوندات من النسيج الدهني بعد شهرين من التدريب، رغم أن العينة كانت تتناول 155 سعرة حرارية أكثر باليوم. أدى ذلك البرنامج التدريبي الأساسي للقوة إلى كسب 8 باوندات من العضلة، و10 باوندات أقل من الشحوم وبسعر حرارية أكثر باليوم من الغذاء المأخوذ.
- زيادة الكثافة المعدنية للعظام: تأثيرات تدريب المقاومة المتدرج تكون مماثلة للنسيج العضلي والنسيج العظمي، وقد عرضت دراسة في 1933 زيادات معنوية في الكثافة المعدنية العظمية لعظم الفخذ بعد أربعة أشهر من تدريب القوة العضلية¹.

11- أهمية التدريب بالأثقال للاعبين كرة القدم:

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

حتى يكون تشكيل تدريبات الأثقال ذو فعالية أكيدة في زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية أو السرعة العضلية أو درجة التحمل العضلي يجب معرفة اتجاه الحركة الأساسية في ممارسة اللعبة أو لاثم أهم العضلات العاملة فيها وخاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبء العمل الحركي أثناء المنافسة وبذلك يمكن تشكيل أو بناء حركات التمرين بالأثقال على أسس صحيحة ليستفيد اللاعب من هذا التمرين دون ضياع جهده².

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى اللياقة العضلية لإنجاز المهارات الحركية المختلفة بالقوة و السرعة والتحمل المطلوب، ويذكر بعض الباحثين على أهمية تدريبات الأثقال للاعبين كرة القدم في تطوير القوة العضلية بأنواعها، فتعتبر القوة المميزة بالسرعة هي المطلب الأكثر أهمية عند تنمية القوة العضلية بالأثقال وخاصة إذا ما أضيف لها ضرورة محاولة اللاعب رفع ثقل بطريقة انفجارية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة، وهمزة وصل بين كل من القوة العضلية والقدرة العضلية في إمكانية الجهاز

¹- جمال صبري فرج، مرجع سابق، ص 350_352.

²- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1996، ص152.

العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجات عالية من سرعة الانقباضات العضلية حتى يستطيع اللاعب الوثب لأعلى والتمرير والتصويب...¹، حيث يذكر "جونسون" و"فيشر" أن معظم العالميين في رياضة كرة القدم في فترات الإعداد يصرفون يومياً من وقت تدريبهم حوالي ساعة لتمارين القوة.²

كما يؤكد كل من "جيرمان" و"هانلي" إلى أن التدريب بالانتقال هام جداً في تطوير القوة العضلية للاعبين ويعتبر أحد المحتويات العديدة للنجاح في صنع لاعبي كرة القدم.³

12- تنمية القوة العضلية خلال مراحل السنة التدريبية:

فيما يتعلق بأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة المميزة بالسرعة، فمن الضروري التركيز أولاً على تحمل القوة في الفترة التحضيرية (مرحلة الإعداد العام) كأساس لتنمية وتطوير القوة العضلية الخاصة بالنشاط الرياضي، ثم تنمية القوة العضلية بصورة مركزة، ثم القوة المميزة بالسرعة، ويعني ذلك أن التدريب يبدأ أولاً باستخدام الوسائل التدريبية العامة التي تستبدل فيما بعد بالوسائل الخاصة. بينما يتم التركيز بصورة تدريجية على تنمية متطلبات المنافسة ومقومات الأداء في نهاية الفترة الإعدادية، وخلال فترة المنافسات.

فيما يخص الأنشطة الرياضية التي تتطلب تحمل القوة، فمن الضروري التركيز على ذلك في المرحلة الأولى من الفترة التحضيرية (مرحلة التحضير العام) من خلال التمارين العامة، باستخدام الأوزان الخفيفة، على أن تستغرق مدة التمرين فترة زمنية أطول من زمن المنافسة الرياضية، ويعد التدريب الدائري المستمر والفتري المنخفض الشدة ملائمين لهذا الغرض، بينما في المرحلة الثانية من الفترة التحضيرية (مرحلة الإعداد الخاص) يتم العمل على رفع مستوى القوة العظمى باستخدام أوزان كبيرة مع تخفيض عدد مرات تكرار التمرين.

وعند الاقتراب من نهاية مرحلة التحضير الخاص وخلال فترة المنافسات يتم التركيز على تنمية التحمل العضلي مع رفع درجة المقاومات المطلوب تحقيقها، وتقصير فترة استغراق الحمل، خلافاً لما كان في مرحلة التحضير العام، بحيث تصبح مدة التمرين أقصر من مد المنافسة، وتصبح متطلبات التدريب مشابهة لمتطلبات المنافسة الرياضية.⁴

1- بطرس رزق الله: متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية 1994، ص89.

2- يوسف لازم كماش، مرجع سابق، ص113.

3- موفق مجيد المولي: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص134.

4- مي الرضوان، مرجع سابق، ص165.

خلاصة:

مما سبق يتضح لنا أن صفة القوة العضلية باعتبارها من أهم الصفات البدنية التي يجب على لاعب كرة القدم التمتع بها، ينبغي أن تكون مبنية على أسس ومبادئ علمية حديثة والتي بدورها تساهم في الرفع من مستوى الأداء عند اللاعب، كما يجب التركيز والالتزام بوسائل الاسترجاع والتغذية الجيدة مما يؤدي إلى وصول اللاعب إلى مستويات عليا.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطار الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

1-نشأة كرة القدم:

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175 من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334 قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير. لعبت أول مباراة في مدينة لندن بعشرين لاعبا لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في ايتون بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م، وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830 بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون هاور، كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848 ، والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة.

-وفي عام 1862 أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل" ، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد، وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة.

-وفي عام 1889 تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دانمركي، fifa وكانت رمية التماس بكلى اليدين، وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا ، بلجيكا

-في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم سويسرا ،الدانمارك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها .إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور الكرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم¹.

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

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

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

1875: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

¹-موقف مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999 ، ص9.

- 1882:** عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلنده، ايرلندا، وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904:** تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930:** أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.
- 1935:** محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939:** تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949:** أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950:** تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963:** أول دورة باسم كأس العرب¹.
- 1967:** دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970:** دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974:** دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975:** دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976:** الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978:** دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980:** الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982:** دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986:** دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.
- 1990:** دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

¹ -حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط2، د.س ن، ص16.

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

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

من بينها خمسة فرق من افريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا

الجنوبية¹.

2-تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود" ، " على رايس" ، الذي أسس سنة 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبي، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 ، وفي 07 أوت 1921 تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية" مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921.بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها :غالي معسكر، الاتحاد السلامي لوهران، الاتحاد الرياضي السلامي للبلدية والاتحادي السلامي الرياضي للجزائر².

3-قوانين كرة القدم:

3-1-القانون الأول: ملعب كرة القدم:

- الأبعاد: يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من خط

المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية كالتالي:

-الطول: الحد الأدنى 100 متر.

-الحد الأقصى: 110 متر.

-العرض: الحد الأدنى 64 متر.

-الحد الأقصى 75 متر.

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44متر وطوله 7.32 متر³.

¹ -Alaim Mischel: foot – Ball "les systèmes de jeu " 2 eme édition ،Edition Chiron , paris

, 1998, p14.

² -بلقاسم تلي وآخرون :دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 19 .

³ -الرابطة الوطنية لكرة القدم: دليل، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، دون سنة نشر، ص 19

3-2- القانون الثاني: الكرة:

كروية الشكل، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

3-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

3-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

3-5- القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

3-6- القانون السادس: مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن تبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برأيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة¹.

3-7- القانون السابع: التخطيط:

يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م.

3-8- القانون الثامن: منطقة المرمى:

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م، من كل قائم يوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

3-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء:

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر.

3-10- القانون العاشر: منطقة الركنية:

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 سم.

¹ - حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، ط4 ، 1999، ص 177.

3-11- القانون الحادي عشر: المرمى:

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها يوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر.

3-12- قانون الثاني عشر: التسلل:

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

3-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية (كل أو محاولة ركل الخصم، عرقلة الخصم، دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة، 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).

3-14- القانون الرابع عشر: 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.

3-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

3-16- القانون السادس عشر: رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

3-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين، ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

3-18- القانون الثامن عشر: التهديف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً¹.

¹- معطا الله إلياس، مرجع سابق، ص ص 35-36.

3-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية:

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين، ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر¹.

4-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئ كلها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع أسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات كرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بتمرير بدقة وبتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويركل الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان المناسب، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف من لاعب كرة السلة، وكرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا مناسباً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليقها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق التدريب للاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي²:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.

¹- معطا الله إلياس، مرجع سابق، ص ص 35-36.

²- حسن عبد الجواد:كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4 ، بيروت، 1977، ص27.

- حراسة المرمى.

5- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أبع متطلبات اللاعبين كرة القدم، وهي الفنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطئيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في مطلب آخر. سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللاعب البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات المتعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن تحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة¹.

5-1- الصفات البدنية:

من المميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام².

5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطئية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة

¹ - موفق مجيد المولى: مرجع سابق، ص10.

² - محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ب ط، لبنان، 1999، ص9.

الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى أخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءها¹.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

5-3- قدرات النفسية:

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

5-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنه تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض أن مطلع التركيز يجب أن يقتصر على المعني التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على المثير محددة لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

¹ - موفق مجيد المولى :مرجع سابق، ص 62 .

5-3-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على 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 وتشتت الذهن.

5-3-3- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل العرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

5-3-4- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، ولا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء¹.

5-3-5- الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة صفاته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر².

5-4- الصفات المورفولوجيا:**5-4-1- مفهوم المورفولوجيا:**

المورفولوجيا هي علم يدرس الأشكال البشرية ويتخصص عوامل عديدة ومحددة هيكل الجسم بحده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد. إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غد ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه المجموعات ناجحا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه. يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرق

¹-أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (لتطبيقات في مجال الرياضي) دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص11.

²-R-Tham:pre'peration psychologique du sportif, Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72.

المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التشريحية قاعدة لعلم المورفولوجيا ولمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الدهنية في جسم الإنسان¹.

5-4-2- الخصائص المورفولوجيا:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.
- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما فالبنات في سن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في العظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ².

5-4-3- أهمية الخصائص المورفولوجيا:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجيا خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس. ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم لفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذاك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة³.

¹ - مذكرة الماستر دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية والمورفولوجيا لدى التلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بولاية الجلفة، سنة الدراسية، 2000/1999، ص 64.

² - محمد الحامحي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1990، ص 137.

³ - محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر 2005، ص

6-متطلبات لاعب كرة القدم:**6-1-الجانب البدني:****6-1-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:**

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفاعلية، نفقد أصبح حالياً من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

6-1-2-الإعداد البدني لكرة القدم:

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

- إعداد بدني عام.

- إعداد بدني خاص¹.

- الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة التمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة، الخ.

¹-أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990، ص7.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي)¹.

-الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة المسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة الخ. وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو المسافة 30 مترا لتحسين سرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل التدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات².

6-1-3-عناصر اللياقة البدنية:

التحمل:

هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن³.

القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط معظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه. ويتضح اجتياح اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة.

كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمرة مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة⁴.

¹ -PRADET Michel: La préparation physique collection entrainement, INSEP, publication, Paris, 1997, P 22.

²-أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص63 .

³ -Ahmed KHELIFI: L'arbitrage a travers le caractère du foot ENEMAL, Alger,1990, P 10.

⁴-أمر الله البساطي: المرجع نفسه، ص111.

السرعة:

تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً¹.

تحمل السرعة:

يعرف التحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية².

الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم نظراً لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى. تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضاً عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة³.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء منه. ويعتبر التعريف الذي يقدمها هرتا من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوفقات الحركية المعقدة.
- القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة⁴.

¹-قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجماعة، ب ط، بغداد، 1984، ص 48 .

²-حسن سيد أبو عيده "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، دار المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 39-64.

³-قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: المرجع نفسه، ص 20 .

⁴-محمد حسن علاوي "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، القاهرة 1994، ص 10

6-2- الجوانب المهاري:**6-2-1- مفهوم المهارة الحركية الرياضية:**

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين.

وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها: مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن¹.

وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة الإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة².

6-2-2- مفهوم الإعداد المهاري:

ويعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة، أو الإنجاز المهاري، للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات³.

إن الإعداد المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات⁴.

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية⁵.

6-2-3- مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعب المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية:

¹-مفتي إبراهيم حماد "المهارات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة مصر، 2002، ص13 .

²-حسن سيد أبو عبده:"الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1 ، الإسكندرية 2002 ، ص27 .

³-محمد كشك، أمر الله ألبساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، ب ط2000 ، ص123 .

⁴-حسن سيد أبو عبده :المرجع نفسه، ص27

⁵-عادل عبد البصير علي:"التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر ، ب ط ، القاهرة ، 1999 ، ص245.

-شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري: عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرة القدم وتشمل مجموع الإعدادات المهارية الفردية والمركبة للاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة.

-تنوع محتوى الإعداد المهاري:

أن يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق تركيز على الوضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة مهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط تدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

-ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائماً وأبداً أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات¹.

6-2-4- أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق. إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم².

6-2-5- مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بما ونوجزها فيما يلي:

¹-محمد كشك، أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص 165-164.

²-حسن سيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 27.

-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة: وتوضح أهمية هذه المرحلة في نقاط التالية:

-تشكل الأساس الأول لتعلم الحركات وإتقانها.

-تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتطورات التصور السمعي البصري والحركي للحركات حتى

يمكن بذلك ضمان قدرات للاعب على الأداء والممارسة.

-استشارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.

-مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب. تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

تحتل عملية الإصلاح الأخطاء دورا هاما خلال عملية التدريب على الحركة.

- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة من خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الضر وفي المتعددة والمتنوعة¹.

6-2-6- مفاهيم وأسس الإعداد المهاري:

تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تنمية وتطور أداء اللاعبين المهاري وهناك مجموعة من العوامل للإدراك النجاح وهي العامل الأنثروبومتري والوظيفي، العامل الإدراكي والسيكوحركي، وجود دوافع والنواحي الإرادية، العامل الاقتصادي والاجتماعي، توافر الموضوعية ونقع الخطأ، وجود المدرب الكفاء، ولأهمية فترة التخصص المبكر للناشئ كرة القدم ضمانا للارتقاء بمستواه المهاري بالإضافة إلى البدني والخططي هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ويجب أن تكون لها إجابات واضحة في ذهن المدرب وهي:

- في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعب؟

- ما حجم تمارين التي يجب إعطاؤها للاعبين؟

¹- عادل عبد البصير علي: مرجع سابق، ص 248، 251، 255.

- ماهي العناصر الفنية والخططية التي يجب تعلمها وتدريبها عليها؟

- كيفية تشكيل محتوى التدريب وفق الاختلافات السنوية بين اللاعبين؟

وإجابات الأسئلة السابقة يجب وضعها بشكل أساسي في البرنامج الخاص بتدريب اللاعبين. ونظرا لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية فمن الصعب تحديد أو الاتفاق على سن محددة بداية لبدء أو ممارسة الكرة. وانطلاقا من هذا الاختلاف فإننا يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم وفقا لنضم تعلم وتدريب تؤكد على بدايتها من سن (9-10) سنوات لأن هذه المرحلة السنوية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية¹.

6-2-7- الأداء الفني لمهارات كرة القدم:

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، التحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا ملموسا في برامج إعداد وتدريب الناشئين من لاعبي كرة القدم، وتنقسم مهارات كرة القدم باختصار إلى قسمين هما:

- مهارات وحيدة منفردة:

وهي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيديّة في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص - كتم - استلام الزحلقة الجانبية - أو بالمواجهة - رمية التماس - تمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء).

- مهارات مركبة:

فهي تمثل نماذج للأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته، ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 بالمئة من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا أديت بنجاح تنتمي إما بالتمرير أو التصويب ولذلك يجب النظر إليها بعين الاعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم

¹-محمد كشك، أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص 210-211.

والتدريب للاعبين، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين الناشئين ووضعها في أشكال سهلة مبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب¹.

¹-محمد كشك، أمر الله البساطي: المرجع السابق، ص213 .

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول فيالميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

يسعى كل باحث من خلال بحثه أن يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من التقنيات العلمية وذلك باتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة حيث اشتمل هذا الفصل تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية على الدراسة الاستطلاعية، ثم المنهج المستخدم في الدراسة، ثم مجتمع وعينة الدراسة، ثم التقنيات المستعملة في الدراسة، ثم مجالات الدراسة (المكاني والزمني)، ثم ضبط متغيرات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية للدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث تهدف للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية التقنية المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن الملائم لإجرائها.

وفي دراستنا الحالية تحت عنوان (واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر) اتصلنا بالمدرين من اجل الوقوف على واقع تخطيط وبرمجة صفة القوة من خلال التدريبات التي يقومون بها خلال الموسم الرياضي وقمنا بتوزيع الاستبيان على العينة وهم مدربي كرة القدم لأندية ولاية سكيكدة وهذا من اجل الجمع والتأكد من صحة المعلومات.

2- منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم المنهج الوصفي هو: منهج يعتمد على دراسة وتحليل ظاهرة وتحديد أسباب وجودها من خلال تحديد خصائصها وإبعادها وبيان العلاقة بينها¹. وقد تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة لوصف العلاقة بين التخطيط والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر لفرق ولاية سكيكدة.

3- مجتمع وعينة الدراسة:**3-1- مجتمع الدراسة:**

تمثل مجتمع الدراسة الحالية في مدربي فرق ولاية سكيكدة حيث اشتمل على 30 مدرب.

3-2- عينة الدراسة:

العينة هي "جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع عنه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"².

¹ - محمد أزهر السماك: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للنشر، العراق، 1980، ص42
² -رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للنشر، الجزائر، ط1، 2008، ص234

وعليه تتمثل عينة دراستنا في 30 مدرب لكرة القدم صنف أكابر حيث تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية قصدية وقد تم توزيع الاستمارات إلكترونياً على عينة الدراسة والتي تمثل 30 مدرب.

3-2-1- أسباب اختيار العينة:

- قرب مكان تدريب للفريق لمكان إقامة الباحثين.
- وجود تسهيلات من قبل المدرب لتوزيع الاستمارة على اللاعبين وكذا تجاوب اللاعبين مع الموضوع.

4- تقنيات الدراسة:

4-1- الإستمارة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستمارة كتقنية رئيسية، حيث يظهر تعريفها في: "أنها عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة، فلا يتطلب الأمر شرحاً شفويًا مباشرًا أو تفسيرًا من الباحث"¹.

شملت الاستمارة 24 سؤالاً موزعة على المحاور التالية:

المحور الأول: محور البيانات الشخصية من السؤال رقم 1 إلى السؤال رقم 7.

المحور الثاني: يتم الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر من السؤال رقم 8 إلى السؤال رقم 14.

المحور الثالث: توفر الإمكانيات المادية والبشرية يساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر من السؤال رقم 15 إلى السؤال رقم 24.

وقد تم توزيع الاستمارات إلكترونياً نظراً للظروف التي تمر بها البلاد من جائحة كورونا من جهة، وبعد الأماكن التي ينشط بها المدربين من جهة أخرى.

4-1-1- صدق التقنية:

تم التأكد من الصدق الظاهري لهذه الأداة وذلك بعد توزيعها على مجموعة من الأساتذة، وذلك بغية معرفة مدى ملائمة الأسئلة للمحاور وكذا وضوحها حيث تم التعامل مع الملاحظات الموجهة².

¹- مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي، مؤسسة الواروق، الإسكندرية، 2000، ص165
² - انظر قائمة المراجع

5-مجالات الدراسة:**5-1-المجال المكاني:**

اقتصرت دراستنا على فرق ولاية سكيكدة والتي تنشط في مختلف البطولات.

5-2-المجال الزمني:

انطلقت الدراسة في جانبها النظري حوالي شهر ديسمبر 2020، حيث تم جمع المراجع لبناء الفصول النظرية للدراسة، أما الجانب الميداني فكان في حوالي أواخر شهر ماي 2021 خلال هذه الفترة تم توزيع الاستبيانات وجمعها وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية المناسبة.

6-ضبط متغيرات الدراسة:**6-1-تعريف المتغير المستقل:**

عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: هو التخطيط والبرمجة.

6-2-تعريف المتغير التابع:

"هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تغيرات وتعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع¹.

تحديد المتغير التابع: وهو صفة القوة.

7-الأساليب الإحصائية:

لقد تم اعتماد البرنامج الإحصائي spss في معالجة هذه الدراسة.

1 - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999، ص219.

7-1- تعريف النظام الإحصائي spss:

هو أحد التطبيقات الإحصائية التي تعمل تحت مظلة ويندوز، وهو عبارة عن مجموعة من القوائم والأدوات التي يمكن عن طريقها إدخال البيانات التي يحصل عليها الباحث العلمي عن طريق الاستمارات أو المقابلات أو الملاحظات، ومن ثم القيام بتحليلها ويعتمد النظام الإحصائي spss على المعلومات الرقمية ويتميز البرنامج بقدرته الكبيرة على معالجة البيانات التي يتم مده بها، ويمكن استخدامه في جميع مناهج البحث العلمي.

ولقد تم الاعتماد على القوانين التالية:

7-2- كا²:

مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)	= كا ²
التكرارات المتوقعة	

7-2-1- اختبار كا² SPSS : يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ، ويتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول كا² يحتوي هذا الجدول على:

كا² الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارها مع كا² المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن-1]، حيث هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 او 0.01.

الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا² المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا² الجدولة:

- إذا كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

- إذا كانت كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H0 التي تقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

7-3- قانون النسب المئوية:

لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها.

$$\frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسب المئوية}$$

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية التي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى الطريقة العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع، حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم بها دراستنا بشكل كبير منها متغيرات الدراسة، المنهج المستخدم، أدوات جمع البيانات... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وفيه تطرقنا إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة وبعدها مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فروضها وفي ضوء الدراسات السابقة، وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها وكذلك الخروج ببعض الاقتراحات والتوصيات.

1- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

السؤال رقم (01): ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها؟
الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المتحصل عليها.
جدول رقم 1: يمثل نوع الشهادة المحصل عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
60	18	شهادة جامعية في التربية البدنية والرياضية
3.33	1	شهادة تدريب رياضي
36.66	11	لاعب سابق
100	30	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين متحصلين على شهادة جامعية في التربية البدنية والرياضية وذلك بنسبة (60%)، في حين نسبة (3,33%) من المدربين متحصلين على شهادة تدريب رياضي، وكذلك نسبة (36,66%) كلاعبين سابقين.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة χ^2 المحسوبة (14,6) أكبر من χ^2 الجدولة (5,99) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2)

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين لديهم شهادة ميدانية وكفاءة مهنية وعلمية في مجال التدريب.

شكل رقم 1: يمثل نوع الشهادة المحصل عليها



السؤال رقم (02): كم عدد سنوات الخبرة؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد سنوات الخبرة.

جدول رقم 2: يمثل عدد سنوات الخبرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
16.66	5	أقل من 5 سنوات
66.66	20	من 6 إلى 11 سنوات
16.66	5	أكثر من 11 سنوات
100	30	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن أغلب المدربين يمارسون مهنة التدريب بخبرة لا تقل عن 6 إلى 10 سنوات وذلك بنسبة (66,66%)، في حين تساوت نسبة المدربين الذين يمارسون مهنة التدريب أقل من 5 سنوات وأكثر من 10 سنوات وذلك بنسبة (16,66%).

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن كا² المحسوبة (15) أكبر من كا² الجدولة (5,99) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2).

الاستنتاج:

نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في اكتساب المدرب الخبرة الكافية، فكلما زادت مدة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا المجال، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب.

شكل رقم 2: يمثل عدد سنوات الخبرة



السؤال رقم (03): ما هي الأصناف التي سبق أن دربتها؟

الغرض من السؤال: معرفة الأصناف التي سبق تدريبها.

جدول رقم 3: يمثل الأصناف التي سبق تدريبها.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
53.33	16	أصاغر
13.33	4	أشبال
26.66	2	أواسط
6.66	2	أكابر
100	30	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن أغلب المدربين سبق لهم أن دربوا الأصاغر وذلك بنسبة 53,33%، في حين نسبة (13,33%) سبق لهم تدريب الأشبال، وكذلك نسبة (26,66%) دربوا الأواسط، أما نسبة (6,66%) سبق لهم أن دربوا الأكابر.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (15,32) أكبر من كا² الجدولة (7,82) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (3).

الاستنتاج:

نستنتج أن تدريب الأصناف الصغرى من أهم المراحل في مسيرة المدرب كما أن لها دور كبير في إكسابه الخبرات في مجال التدريب.

شكل رقم 3: يمثل الاصناف التي سبق تدريبها



السؤال رقم (04): هل تبرمج حصص كافية لتدريب صفة القوة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة.

جدول رقم 4: يمثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	23	76.66	8.52	3.84	0.05	1	دال
لا	7	23.33					
المجموع	30	100					

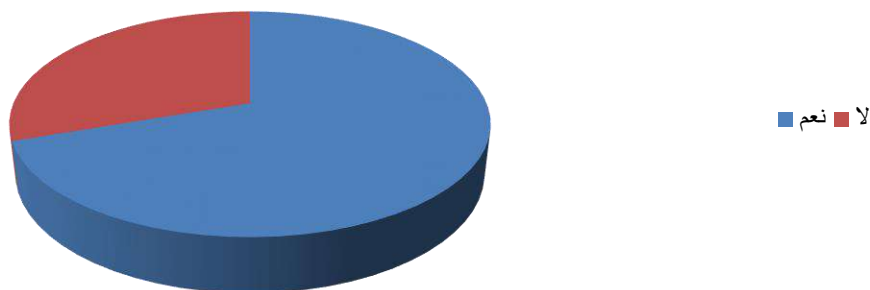
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين يبرمجون حصص لتدريب القوة بنسبة (76,66%)، في حين أجاب البعض الآخر بأنهم لا يبرمجون حصص لتدريب القوة وذلك بنسبة (23,33).

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (8,52) أكبر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يبرمجون حصص لتدريب القوة، أي أن القوة العضلية لها دور كبير في تحديد أداء اللاعبين. وهذا ما يتأكد من خلال أهمية القوة العضلية كونها من المتطلبات الأساسية لتنمية الانفجارية والسرعة، كما تساهم في تحمل الصدمات الناتجة عن ارتطام الجسم بأجسام أخرى¹.

شكل رقم 4: يمثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة



¹ - <https://hrdiscussion.com/hr116893.html> تاريخ الإطلاع: 15-06-2021.

السؤال رقم (05): ما هي نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم.

جدول رقم 5: نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	18	60	21.46	7.82	0.05	3	دال
القوة الانفجارية	7	23.33					
تحمل القوة	3	10					
القوة القصوى	2	6.66					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا وأكدوا على نوع القوة التي يحتاجها لاعب كرة القدم فكانت نسبة (60%) تمثل القوة المميزة بالسرعة في حين نسبة (23,33%) تمثل القوة الانفجارية، وكذلك نسبة (10%) تمثل تحمل القوة، أما نسبة (6,66%) فهي تمثل القوة القصوى.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن كا² المحسوبة (21,46) أكبر من كا² الجدولة (7,82) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (3)

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأنه يجب الاعتماد وتدريب جميع أنواع القوة العضلية كونها من أهم عناصر اللياقة البدنية. وهذا ما يؤكد **محمد حسن علاوي**: 'بأن الكثير من الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية، بل كثيرا ما نجد ارتباط صفة القوة العضلية بالصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل'¹.

شكل رقم 5: نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم



¹ - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص102.

السؤال رقم (06): كيف يكون التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية؟

الغرض من السؤال: معرفة كيف يكون التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية.

جدول رقم 6: يمثل كيف يكون التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التدرج في الحمولة	24	73.66	10.8	3.84	0.05	1	دال
الانتقال من التدريب منخفض الشدة إلى المرتفع	6	26.66					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

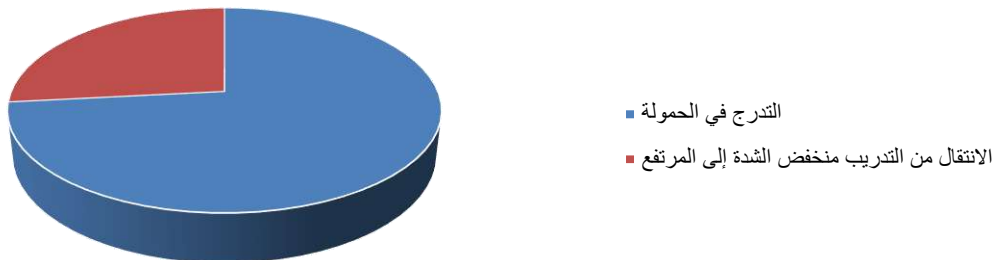
من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا وأكدوا على أهمية التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية فكانت نسبة (73,33%) تمثل التدرج في الحمولة، أما نسبة (26,66%) كانت الانتقال من التدريب منخفض الشدة إلى المرتفع.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن كا² المحسوبة (6,6) أكبر من كا² المجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأنه يجب عدم إهمال مبدأ التسلسل والتدرج في الحمولة عند تدريب صفة القوة العضلية، وهذا ما يؤكد حنفي محمود مختار على أن التدرج والتسلسل أصبح إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل حيث يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة¹.

شكل رقم 06: يمثل كيف يكون التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية



¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 45.

السؤال رقم (07): هل تراعي خصوصيات مراكز اللعب عند تطوير صفة القوة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتم مراعاة خصوصيات مراكز اللعب عند تطوير صفة القوة.

جدول رقم 7: يمثل ما اذا كان يتم مراعاة خصوصيات اللعب عند تطوير صفة القوة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	80	10.8	3.84	0.05	1	دال
لا	6	20					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

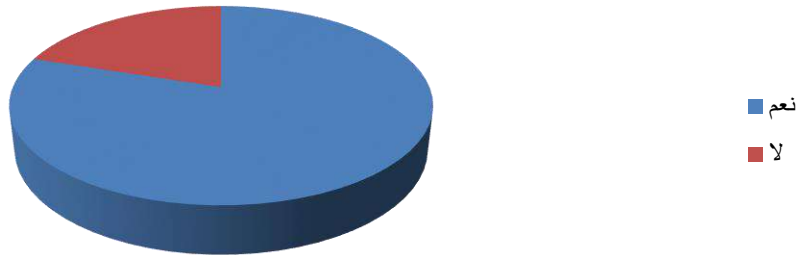
من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين يراعون خصوصيات مراكز اللعب عند تطوير صفة القوة العضلية بنسبة (80%)، في حين أجاب البعض الآخر بأنهم لا يراعون خصوصيات مراكز اللعب عند تطوير صفة القوة العضلية وذلك بنسبة (20%).

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (10,8) أكبر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يراعون خصوصيات مراكز اللعب عند تطوير صفة القوة العضلية، وذلك اعتماداً على مبدأ الفروق الفردية أي أن تدريب المدافعين يختلف عن تدريب الوسط والمهاجمين. وهذا ما يؤكد **عماد الدين عباس أبو زيد**:¹ بأنه من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين، سواء عند وضع الخطط العامة لمجموعات اللاعبين وهو ما يسمى بالتدريب الجماعي، أو عند وضع الخطط الفردية الخاصة بكل لاعب وهو ما يسمى بالتدريب الفردي¹.

شكل رقم 7: يمثل ما اذا كان يتم مراعاة خصوصيات اللعب عند تطوير صفة القوة



¹ - عماد الدين عباس أبو زيد: مرجع سابق، ص24.

السؤال رقم (08): هل تبرمج حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة.

جدول رقم 8: يمثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	66.66	3.4	3.84	0.05	1	غير دال
لا	10	33.33					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين يبرمجون حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة بنسبة (66,66%)، في حين أجاب البعض الآخر بأنهم لا يبرمجون حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة وذلك بنسبة (33,33%).

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (3,4) أصغر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يبرمجون حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة، أي أن المدرب يعتمد على هذا النوع من صفة القوة العضلية لأهميته الكبيرة في تطوير أداء اللاعب بدنياً، وهذا ما يؤكد نصر الدين سيد، بأن القوة المميزة بالسرعة ضرورية وذلك لأنها تتضمن عملية الدمج بين السرعة والقوة في مكون واحد ومثال ذلك أداء ألعاب الرمي بأنواعه المختلفة والوثب بأنواعه¹.

شكل رقم 8: يمثل ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة



¹ نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 60.

السؤال رقم (09): هل تبرمج حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي.

جدول رقم 9: يمثل ما اذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	80	10.8	3.84	0.05	1	دال
لا	6	20					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين يبرمجون حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي بنسبة (80%)، في حين أجاب البعض الآخر بأنهم لا يبرمجون حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي وذلك بنسبة (20%).
 يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (10,8) أكبر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يبرمجون حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي، وهذا ما يؤكد **أبو العلاء عبد الفتاح**: بأنه تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدة القصوى بالرغم من استخدام شدة عالية في حدود 75%_90% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الايزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدة 90%_100% مع مراعاة أن سرعة الانقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للإداء السريع¹.



¹ - أبو العلاء عبد الفتاح: مرجع سابق ص128.

السؤال رقم (10): ما هي الطريقة التي تعتمد عليها لتدريب صفة القوة؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة.

جدول رقم 10: يمثل الطريقة التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
طريقة التدريب التكراري	10	33.33	9.8	5.99	0.05	2	دال
طريقة التدريب الدائري	17	56.66					
طريقة التدريب البليومتري	3	10					
المجموع	30	100					

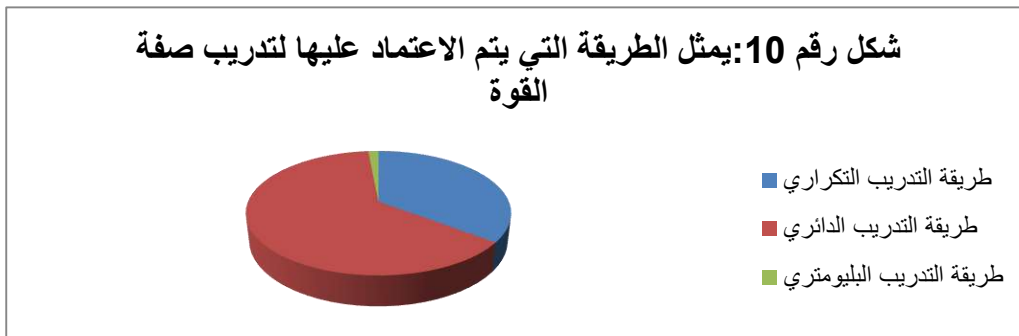
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا بأنهم يعتمدون على طريقة التدريب الدائري لتدريب صفة القوة وذلك بنسبة (56,66%) ، في حين نسبة (33,33%) من المدربين يعتمدون على طريقة التدريب التكراري، أما نسبة (10%) فهي تمثل المدربين الذين يعتمدون على طريقة التدريب البليومتري.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (9,8) أكبر من كا² الجدولة (5,99) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2)

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم طرق التدريب لها دور كبير في تطوير صفة القوة العضلية ، وهذا ما يتأكد من خلال القول أن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الصحيح الذي يوصل إلى الهدف من التدريب¹.



¹- <https://www.arabscoach.com> تاريخ الإطلاع: 2021-06-15.

السؤال رقم (11): ما هي التمرينات التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة العضلية؟
الغرض من السؤال: معرفة التمرينات التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة العضلية.
جدول رقم 11: يمثل التمرينات التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تمرينات بوزن الجسم	7	23.33	8.6	3.84	0.05	1	دال
تمرينات باستخدام الأثقال	23	76.66					
المجموع	30	100					

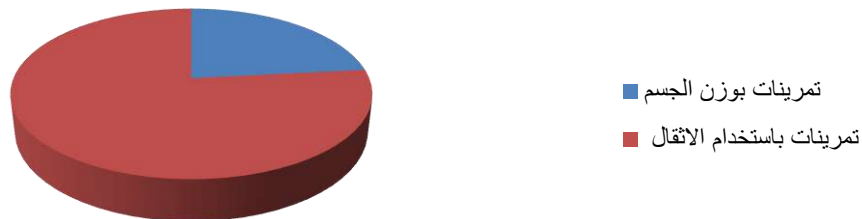
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين عند تدريب صفة القوة يعتمدون على تمرينات باستخدام الأثقال بنسبة (76,66%)، في حين أجاب البعض الآخر بأنهم يعتمدون على تمرينات بوزن الجسم وذلك بنسبة (23,33%).

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (8,6) أكبر من كا² المجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) **الاستنتاج:**

نستنتج أن أغلب المدربين عند تدريب صفة القوة يعتمدون على تمرينات باستخدام الأثقال مقارنة باستخدام وزن الجسم، أي أن استخدام الأثقال أكثر فعالية من التدريب بوزن الجسم عند تدريب صفة القوة العضلية. وهذا ما يؤكد مختار سالم أن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات ويذكر أيضاً أن نتائج جميع الدراسات والآراء لخبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فاعلية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال¹.

شكل رقم 11: يمثل التمرينات التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة



¹ - مختار سالم: تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال، مؤسسة الطباعة والنشر، ط1، بيروت، ص06.

السؤال رقم (12): هل تبرمج حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة القصوى؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة القصوى.

جدول رقم 12: ما إذا كان يتم برمجة حصص كافية لتدريب القوة موجهة للقوة القصوى.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	83.33	13.4	3.84	0.05	1	دال
لا	10	16.66					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين يبرمجون حصص كافية لتدريب

صفة القوة موجهة للقوة القصوى بنسبة (83,33%)، في حين أجاب البعض الآخر بأنهم لا يبرمجون

حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة القصوى وذلك بنسبة (16,66%)

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (13,4) أكبر من كا² الجدولة (3,84)

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)

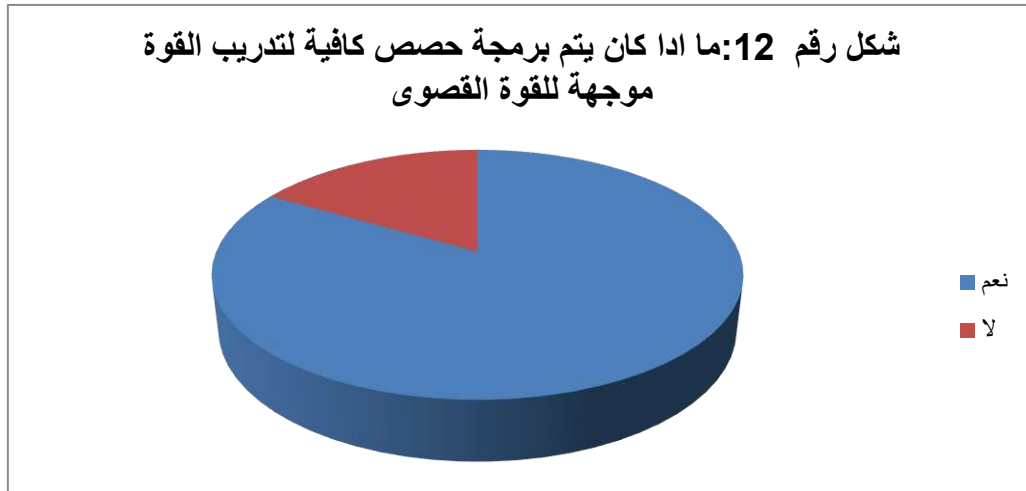
الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يبرمجون حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة القصوى أي أن

المدرّب يعتبر هذا النوع من صفة القوة العضلية مهمًا لتطوير أداء اللاعب بدنياً. وهذا ما يؤكده محمد

حسن علاوي: 'بأن القوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي

تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها¹.



¹ - محمد حسن علاوي: مرجع سابق ، ص 99.

السؤال رقم (13): هل يحتاج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يحتاج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية.

جدول رقم 13: يمثل ما إذا كان يحتاج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	21	70	4.8	3.84	0.05	1	دال
لا	9	30					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا بأن لاعب كرة القدم يحتاج إلى قوة عضلية وذلك بنسبة (70%)، في حين أجاب البعض الآخر بأن لاعب كرة القدم لا يحتاج إلى قوة عضلية وذلك بنسبة (30%).

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن كا² المحسوبة (4,8) أكبر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى قوة عضلية، وهذا ما يؤكد أمر الله أحمد البساطي بأن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، ويتضح إحتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب¹.

شكل رقم 13: يمثل ما اذا كان يحتاج لاعب كرة القدم الى قوة عضلية



¹ - أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق ص111.

السؤال رقم (14): كيف يتم تقييم المستوى البدني للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية تقييم المستوى البدني للاعبين.

جدول رقم 14: يمثل كيفية تقييم المستوى البدني للاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
عن طريق الملاحظة أثناء التدريب	18	60	14.5	5.99	0.05	2	دال
عن طريق الملاحظة أثناء المنافسة	11	36.66					
عن طريق اختبارات خاصة بصفة القوة	1	3.33					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

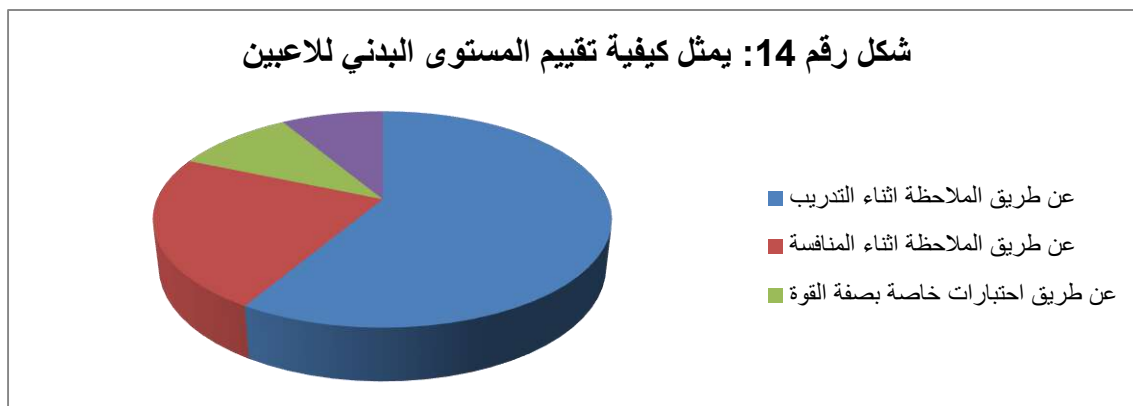
من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين يقيمون المستوى البدني للاعب عن طريق الملاحظة أثناء التدريبات وذلك بنسبة (60%) ، في حين نسبة (36,66%) تمثل المدربين الذين يقيمون المستوى البدني للاعب عن طريق الملاحظة أثناء المنافسة، أما نسبة (3,33%) فهي تتم عن طريق اختبارات خاصة بصفة القوة العضلية.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن كا² المحسوبة (14,5) أكبر من كا² الجدولة (5,99) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2)

الاستنتاج:

نستنتج أنه من الضروري تقييم المستوى البدني للاعبين، وهذا ما يؤكد كمال جميل الربضي، أنه من خلال قياس وتقويم القوة العضلية للاعب يتم معرفة المستوى الحقيقي الذي وصل إليه¹.

شكل رقم 14: يمثل كيفية تقييم المستوى البدني للاعبين



¹- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، ط2، عمان، 2004، ص45.

السؤال رقم (15): ما هي الإمكانيات المادية المتوفرة لدى فريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الإمكانيات المادية المتوفرة لدى الفريق.

جدول رقم 15: يمثل الإمكانيات المادية المتوفرة لدى الفريق

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أجهزة وأدوات قديمة	16	53.33	14	7.82	0.05	3	دال
ملاعب	7	23.33					
لباس رياضي	4	13.33					
اكل صحي	3	10					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا وأكدوا على مختلف الإمكانيات الموجودة لدى الفرق حيث تمثل (16%) نسبة وجود اجهزة وأدوات قديمة، في حين كانت (7%) نسبة وجود ملاعب، وكذلك نسبة (4%) تمثل توفر اللباس الرياضي، أما نسبة (3%) تمثل توفر أكل صحي.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (14) أكبر من كا² الجدولة (7,82) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (3)

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن توفر الإمكانيات من العوامل التي تؤدي إلى تطور أداء اللاعب، وهذا ما تؤكد عفاف عبد المنعم درويش، بأن توفير الإمكانيات من أدوات وأجهزة متطورة في أماكن التدريب له أثر كبير في تتبع مستوى أداء اللاعبين سواء أثناء فترة إعدادهم أو في غضون المنافسة من أجل الارتقاء بهم¹.

شكل رقم 15: يمثل الامكانيات المادية المتوفرة لدى الفريق



¹- عفاف عبد المنعم درويش: الإمكانيات في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 26.

السؤال رقم (16): ما هي الإمكانيات البشرية المتوفرة لدى فريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الإمكانيات البشرية المتوفرة لدى الفريق.

جدول رقم 16: يمثل الإمكانيات البشرية المتوفرة لدى الفريق

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
سيئة	3	10	9.8	5.99	0.05	2	دال
متوسطة	10	33.33					
جيدة	17	56.66					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

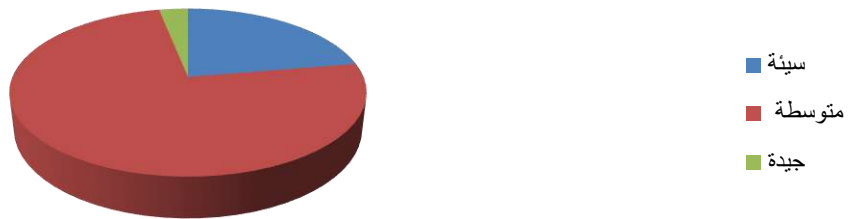
من خلال النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا بأن الإمكانيات البشرية المتوفرة جيدة وذلك بنسبة (56.66%)، في حين أجاب البعض بأنها متوسطة وذلك بنسبة (33.33%)، أما نسبة (10%) فهي تمثل المدربين الذين أجابوا بأنها سيئة.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (9,8) أكبر من كا² الجدولة، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2).

الاستنتاج:

نستنتج أن توفر الإمكانيات البشرية من العوامل المهمة في نجاح عملية التخطيط، وهذا ما يؤكد سمير عبد الحليم علي، بأنه لا يمكن تجاهل أو البعد عن أهمية وجود العنصر البشري، وأنه ضرورة للنجاح والتقدم للهيئة الرياضية¹.

شكل رقم 16: يمثل الامكانيات البشرية المتوفرة لدى الفريق



¹ - سمير عبد الحليم علي: إدارة الهيئات الرياضية النظرية والحديثة وتطبيقاتها، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999، ص 27.

السؤال رقم (17): هل أنت راض عن الإمكانيات البشرية والمادية المتوفرة لدى فريقكم؟
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب راض عن الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى الفريق.
 جدول رقم 17: معرفة ما إذا كان المدرب راض عن الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى الفريق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	15	50	0	3.84	0.05	1	غير دال
لا	15	50					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن النسبة تساوت بين المدربين الذين هم راضون عن الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة والمدربون الغير راضون عنها والتي تمثلت في (50%) يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (0) أصغر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج أن يجب توفر الإمكانيات البشرية والمادية وذلك لضمان نجاح تخطيط العملية التدريبية وهذا ما يؤكد **عماد الدين عباس ابو زيد**: ' بأنه كي يكون التخطيط سليماً ناجحاً، لا بد من دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب المعني حتى تصاغ الأهداف وأن تكون مناسبة مع الإمكانيات المادية أو البشرية أو الفنية، وبذلك تظهر دراسة الإمكانيات في ضوء الإدارة الرياضية لتخطيط ناجحاً¹.



¹ - عماد الدين عباس ابو زيد: مرجع سابق، ص24.

السؤال رقم (18): هل هناك وسائل بيداغوجية كافية خاصة بتدريب صفة القوة؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك وسائل بيداغوجية كافية لتدريب صفة القوة.
جدول رقم 18: يمثل ما اذا كان هناك وسائل بيداغوجية كافية لتدريب صفة القوة

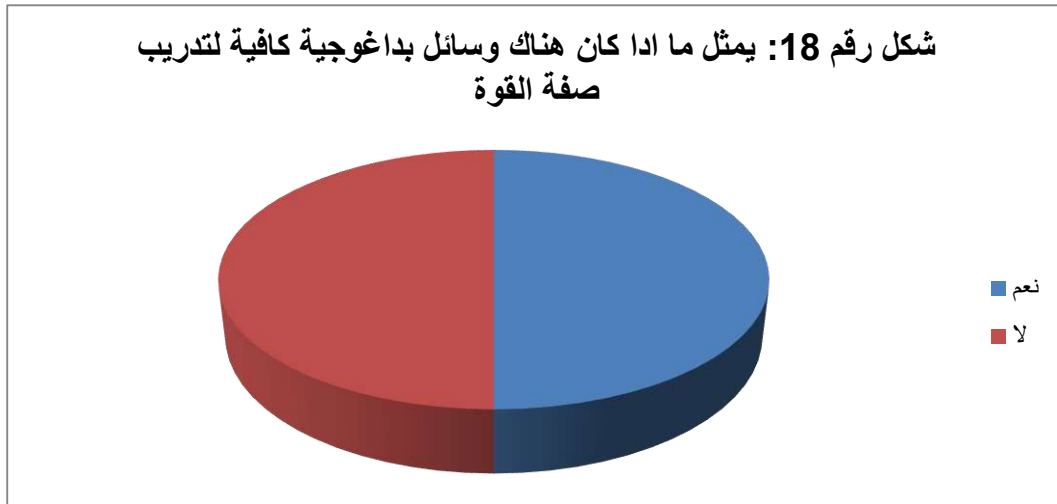
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	15	50	0	3.84	0.05	1	غير دال
لا	15	50					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن النسبة تساوت بين المدرسين الذين أجابوا بأن الوسائل البيداغوجية كافية لتدريب صفة القوة، والمدرسين الذين أجابوا بأنها غير كافية حيث تمثلت في (50%) يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (0) أصغر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج أن توفر الوسائل البيداغوجية يساهم في نجاح عملية التدريب وهذا ما يؤكد احمد محمود موسى من خلال مبادئ التخطيط: 'بأن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويقدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والإمكانات الضرورية لتحقيق الغايات والأهداف'¹



¹ - احمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

السؤال رقم (19): كيف تصنف حالة الوسائل البيداغوجية للفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة حالة الوسائل البيداغوجية للفريق.

جدول رقم 19: يمثل حالة الوسائل البيداغوجية للفريق

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
جيدة	16	53.33	14.3	7.82	0.05	3	دال
حسنة	6	22					
متوسطة	6	22					
سيئة	2	6.66					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

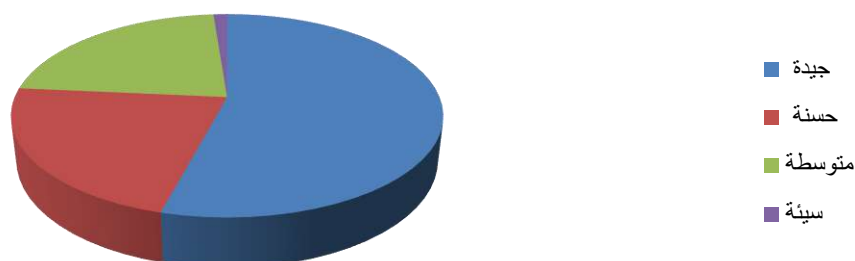
من خلال النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا على أن حالة الوسائل البيداغوجية جيدة وذلك بنسبة (16%) في حين تساوت نسبة المدربين الذين أجابوا بأنها حسنة والأخرى متوسطة وذلك بنسبة (6%) أما نسبة (2%) تمثل المدربين الذين أجابوا بأنها سيئة.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (14,3) أكبر من كا² الجدولة (7,82) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (3)

الاستنتاج:

نستنتج أن حالة الوسائل البيداغوجية من أهم العوامل المؤثرة في تدريب صفة القوة وهذا ما يؤكد احمد محمود موسى من خلال مبادئ التخطيط: 'بأن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق ويقدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغايات والأهداف'¹.

شكل رقم 19: يمثل حالة الوسائل البيداغوجية للفريق



¹ - احمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

السؤال رقم (20): هل المنشآت الرياضية المتاحة تساهم في تدريب صفة القوة؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت المنشآت الرياضية المتاحة تساهم في تدريب صفة القوة.
جدول رقم 20: يمثل ما إذا كانت المنشآت الرياضية المتاحة تساهم في تدريب صفة القوة

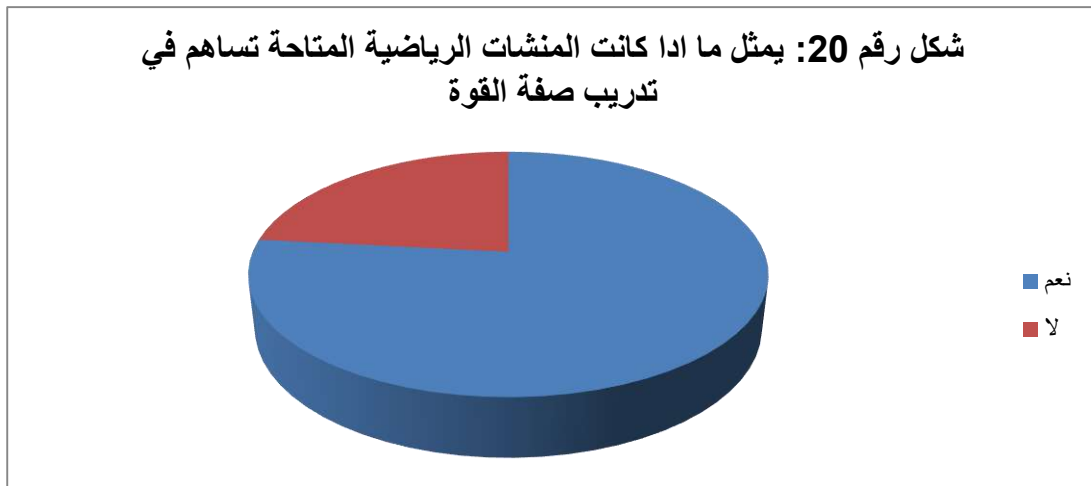
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	23	76.66	8.6	3.84	0.05	1	دال
لا	7	23.33					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا بأن المنشآت الرياضية المتاحة تساهم في تدريب صفة القوة وذلك بنسبة (76,66%)، في حين أجاب البعض الآخر بأن المنشآت الرياضية المتاحة لا تساهم في تدريب صفة القوة وذلك بنسبة (23,33%). يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (8,6) أكبر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا على مساهمة المنشآت الرياضية المتاحة في تدريب صفة القوة العضلية وبالتالي غياب المنشآت الرياضية ينعكس سلباً على التدريبات بمختلف أنواعها. وهذا ما يؤكد **احمد محمود موسى** من خلال مبادئ التخطيط: 'بأن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق ويقدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والإمكانات الضرورية لتحقيق الغايات والأهداف'¹



¹ - احمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

السؤال رقم (21): هل الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة العضلية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة العضلية.

جدول رقم 21: يمثل ما اذا كانت الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	21	70	4.8	3.84	0.05	1	دال
لا	9	30					
المجموع	30	100					

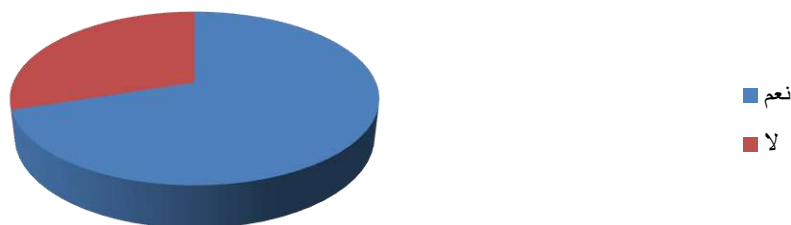
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا بأن الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة وذلك بنسبة (70%) ، في حين أجاب البعض الآخر بأن الوسائل البيداغوجية ليست جاهزة لتدريب صفة القوة وذلك بنسبة (30%)
يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (4,8) أكبر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا على أنه يجب أن تكون الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة وذلك من أجل تحسين وتطوير أداء اللاعب. وهذا ما يؤكد **احمد محمود موسى** من خلال مبادئ التخطيط: 'بأن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق ويقدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغايات والأهداف'¹

شكل رقم 21: يمثل ما اذا كانت الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة



¹ - احمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

السؤال رقم (22): هل يؤثر جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل الكافية على مردود اللاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل الكافية تؤثر على مردود اللاعبين.

جدول رقم 22: يمثل ما إذا كانت جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل الكافية تؤثر على مردود اللاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	83.33	8.6	3.84	0.05	1	دال
لا	5	16.66					
المجموع	30	100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا بأن جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية يؤثر على مردود اللاعبين وذلك بنسبة (83,33%)، في حين أجاب البعض الآخر بأن جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية لا يؤثر على مردود اللاعبين وذلك بنسبة (16,66%).

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (13,4) أكبر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج أن تحسين مردود اللاعبين يعود إلى جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية، لما لها من أهمية كبيرة في تحديد وتطوير أداء اللاعب. وهذا ما يؤكد **احمد محمود موسى** من خلال مبادئ التخطيط: 'بأن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق ويقدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغايات والأهداف وتطوير أداء ومردود اللاعبين'¹.

شكل رقم 22: يمثل ما إذا كانت جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل الكافية تؤثر على مردود اللاعبين



¹ - احمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

السؤال رقم (23): هل وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في نجاح تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة.

جدول رقم 23: يمثل ما إذا كان وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في تخطيط وبرمجة صفة القوة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	22	73.33	6.6	3.84	0.05	1	دال
لا	8	26.66					
المجموع	30	100					

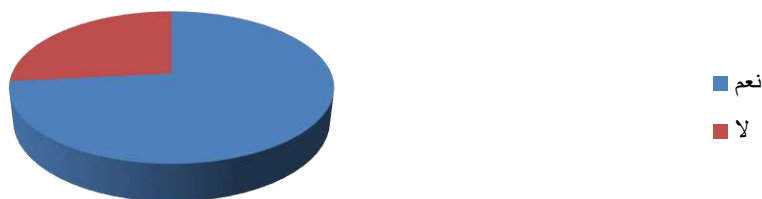
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا بأن وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في تخطيط وبرمجة صفة القوة وذلك بنسبة (73,33%)، في حين أجاب البعض الآخر بأن وجود لاعبين ذو مستوى عالي لا يساهم في تخطيط وبرمجة صفة القوة وذلك بنسبة (26,66%). يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (6,6) أكبر من كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1).

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا على مساهمة وجود لاعبين ذو مستوى عالي في تخطيط وبرمجة صفة القوة لأن صفة القوة العضلية تتطلب لاعبين ذو مستوى عالي قادرين على تحمل الأداء البدني. وهذا ما يؤكد **عماد الدين عباس ابو زيد**: 'بأنه كي يكون التخطيط سليماً ناجحاً، لا بد من دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب المعني حتى تصاغ الأهداف وأن تكون مناسبة مع الإمكانيات البشرية¹.

شكل رقم 23: يمثل ما اذا كان وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في تخطيط وبرمجة صفة القوة



¹ - عماد الدين عباس ابو زيد: مرجع سابق، ص 24.

السؤال رقم (24): ما هي الأسباب التي تعرقل المهام على أكمل وجه؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب التي تعرقل مهام المدرب.

جدول رقم 24: يمثل الأسباب التي تعرقل المهام.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قلة التربصات للمدربين	5	16.66	33.4	3.84	0.05	3	دال
انعدام الإمكانيات	21	70					
نقص التسيير	3	10					
قلة التمويل للأندية	1	3.33					
المجموع	30	100					

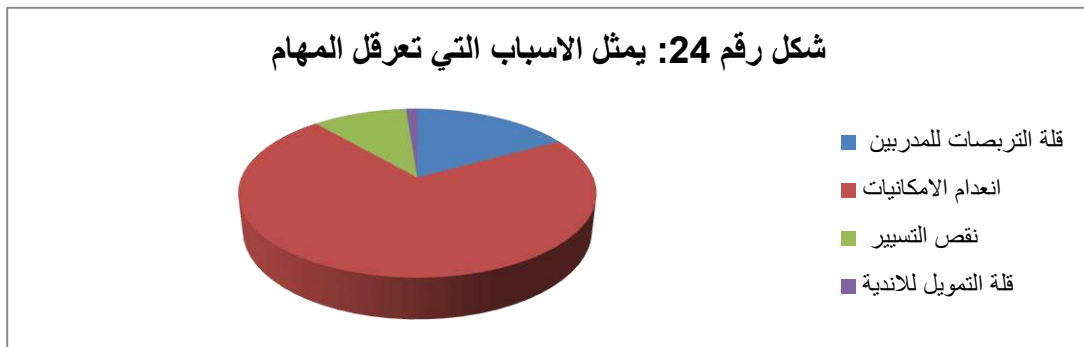
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين أجابوا بأن أهم الأسباب التي تعرقل العملية التدريبية هو انعدام الإمكانيات بنسبة ((21%) في حين أجاب البعض بقلة التربصات للمدربين وهذا ما نسبته (5%) أما نسبة (3%) فهي تمثل نقص في التسيير، وكذلك نسبة (1%) تمثل قلة التمويل للأندية.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة كا² المحسوبة (33,4) أكبر من كا² الجدولة (7,82) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (3)

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء وعدم تحقيق الأهداف المرجوة، لذلك يجب العمل على تجنب هذه الأسباب، وهذا ما يتأكد من خلال القدرة على التوازن بين الخبرة والشباب ولين المهارة، والتقنية ففي كل فريق هناك لاعبين موهوبين من فئة الشباب وهم في أمس الحاجة إلى من يقودهم نحو الأضواء ليقدموا مهارتهم أمام الجماهير¹.



2- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء فروضها:

بعد تفرغ محتوى الاستمارة وعرضه نلجأ بعدها إلى تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستمارة، وربطها بالجانب النظري وهذا ما سنتعرض إليه من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء فروضها.

2-1- في ضوء الفرضية الفرعية الأولى والتي مفادها أنه يتم الاعتماد على الأسس العلمية في

تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر:

- بناءا على نتائج الجدول رقم (04) تم التوصل إلى أنه يتم برمجة حصص لتدريب صفة القوة وذلك بنسبة 76.66%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (05) تم التوصل إلى أن نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم هي القوة المميزة بالسرعة وذلك بنسبة 60%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (06) تم التوصل إلى أن التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية يكون عن طريق مبدأ التدرج في الحمولة وذلك بنسبة 73.33%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (07) تم التوصل إلى أنه يتم مراعاة خصوصيات مراكز اللعب عند تطوير صفة القوة العضلية وذلك بنسبة 80%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (08) تم التوصل إلى أنه يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة المميزة بالسرعة وذلك بنسبة 66.66%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (09) تم التوصل إلى أنه يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي وذلك بنسبة 80%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (10) تم التوصل إلى أن الطريقة الأكثر اعتمادا لتدريب صفة القوة هي طريقة التدريب الدائري وذلك بنسبة 56.66%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (11) تم التوصل إلى أن التمرينات التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة العضلية هي تمرينات باستخدام الأثقال وذلك بنسبة 76.66%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (12) تم التوصل إلى أنه يتم برمجة حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة القصوى وذلك بنسبة 83.33%.
- بناءا على نتائج الجدول رقم (13) تم التوصل إلى أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى قوة عضلية وذلك بنسبة 70%.

- بناء على نتائج الجدول رقم (14) تم التوصل إلى أنه يتم تقييم المستوى البدني للاعبين عن طريق الملاحظة أثناء التدريبات وذلك بنسبة 60%.
- وبناء على نتائج الجدول الخاصة بالفرضية الأولى من الجدول رقم (04) إلى الجدول رقم (14) تم التوصل إلى تأكيد تحقق الفرضية.
- 2-2- في ضوء الفرضية الفرعية الثانية والتي مفادها أن توفر الإمكانيات المادية والبشرية يساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- بناء على نتائج الجدول رقم (15) تم التوصل إلى أن أكثر الإمكانيات المادية المتوفرة لدى الفرق هي أجهزة وأدوات قديمة وذلك بنسبة 53.33%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (16) تم التوصل إلى أن الإمكانيات البشرية المتوفرة لدى الفرق جيدة وذلك بنسبة 56.66%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (17) تم التوصل إلى أن النسبة تساوت بين المدربين الذين هم راضون عن الإمكانيات المادية والبشرية والمدربون الغير راضون عنها والتي تمثلت في 50%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (18) تم التوصل إلى أن النسبة تساوت بين المدربين الذين أجابوا بأن الوسائل البيداغوجية كافية لتدريب صفة القوة والمدربين الذين أجابوا بأنها غير كافية حيث تمثلت في 50%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (19) تم التوصل إلى أن تصنيف حالة الوسائل البيداغوجية للفرق كانت جيدة وذلك بنسبة 53.33%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (20) تم التوصل إلى أن المنشآت الرياضية المتاحة تساهم في تدريب صفة القوة وذلك بنسبة 76.66%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (21) تم التوصل إلى أن الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة وذلك بنسبة 70%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (22) تم التوصل إلى أن جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية الكافية تؤثر على مردود اللاعبين وذلك بنسبة 83.33%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (23) تم التوصل إلى وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في نجاح تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة وذلك بنسبة 73.33%.
- بناء على نتائج الجدول رقم (24) تم التوصل إلى أن أكثر الأسباب التي تعرقل المهام هي انعدام الإمكانيات وذلك بنسبة 70%.

وبناء على نتائج الجدول الخاصة بالفرضية الثانية من الجدول رقم (15) إلى الجدول رقم (24) تم التوصل إلى تأكيد تحقق الفرضية.

3- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة:

3-1- من حيث المنهج:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي كمنهج علمي، في حين أن الدراسات الأخرى والمتمثلة في دراسة **عجمي محمد عجمي**، ودراسة **بلال احمد الشدفان**، وأيضاً دراسة **زموري عبد الحليم ورباعي عثمان**، ودراسة **الأمين عروسي**، قد اعتمدت كلها على المنهج الوصفي.

3-2- من حيث تقنيات الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على تقنية الاستمارة كتقنية رئيسية في حين أن كل من دراسة **عجمي محمد عجمي**، ودراسة **بلال احمد الشدفان**، ودراسة **الأمين عروسي** فقد اعتمدت على تقنية الاختبارات كتقنية رئيسية، أما دراسة **زموري عبد الحليم ورباعي عثمان** فقد اعتمدت على تقنية الاستمارة كتقنية رئيسية.

3-3- من حيث الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على البرنامج الإحصائي SPSS في حين أن باقي الدراسات السابقة لم توضح الأساليب الإحصائية المستخدمة.

3-2- من حيث عينة الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على العينة الغير عشوائية القصدية حيث شملت 30 مدرباً ينشطون على مستوى فرق ولاية سكيكدة، أما في دراسة **عجمي محمد عجمي** أجريت الدراسة على 40 لاعبا بعمر 16 عاما بطريقة قصدية، في حين أن عينة دراسة **بلال احمد الشدفان** تكونت من 36 لاعبا من مدارس كرة القدم الأردنية (13_15 سنة) وكانت بطريقة قصدية، وفي دراسة **الأمين عروسي** فتتمثل العينة في 32 لاعب كرة قدم صنف براعم 13 سنة، و31 لاعب صنف أصاغر 15 سنة من ثلاثة أندية تنشط في القسم الولائي، وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، أما في دراسة **زموري عبد الحليم ورباعي عثمان** فكانت العينة قصدية متكونة من 16 مدرباً لفرق كرة القدم المشاركة في بطولة الجهوي الثاني الجزائري المجموعة (أ).

3-5- من حيث نتائج الدراسة:

تم التوصل في الدراسة الحالية إلى نتيجة عامة مفادها أنه يوجد تخطيط وبرمجة لتدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، في حين توصلت دراسة **عجمي محمد عجمي** إلى نتيجة عامة مفادها أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة أدى إلى تحسين قوة ومهارة التصويب للناشئين في كرة القدم، أما دراسة **بلال احمد الشدفان** فقد توصلت إلى نتيجة عامة مفادها وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية فيما لم يظهر هذا لدى أفراد العينة الضابطة، وفي دراسة **الأمين عروسي** فقد توصلت إلى ظهور تطور في القوة العضلية لفئة أقل من 13 سنة بالنسبة لاختبار squat jump أما اختبار contre mouvement jump فلم يكن هناك تطور حاصل للقوة العضلية لدى الفئتين معا، أما دراسة **زموري عبد الحليم ورباعي عثمان** فقد توصلت إلى نتيجة عامة مفادها أن مدربو كرة القدم لبطولة الجهوي الثاني الجزائري لصنف الأكابر ذكور يعتمدون على عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة أثناء مرحلة التحضير البدني لدى لاعبيهم.

4- الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع تخطيط وبرمجة صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة الموجهة لمدربي كرة القدم توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- ضرورة الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة.
- ضرورة توفير الإمكانيات المادية والبشرية لتدريب صفة القوة العضلية.
- ضرورة تطوير صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.
- ضرورة تطوير أنواع القوة العضلية.
- أهمية عملية التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي.

5- الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات تتمثل فيما يلي:

- لابد من الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة التدريبات.

- ضرورة الاطلاع على ما هو جديد في مجال التخطيط الرياضي.
- تخصيص ميزانية كافية تتماشى مع متطلبات عملية التخطيط الرياضي.
- ضرورة توفير مختلف الإمكانيات المادية والبشرية لنجاح عملية التخطيط الرياضي.
- ضرورة الاهتمام بتطوير جميع أنواع القوة العضلية.

خلاصة:

بعد جمع البيانات المتحصل عليها، قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج، وذلك بعدما وضعناها في جداول تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية وقيم χ^2 ، وكذلك الدوائر النسبية، مع عرض الاستنتاج الخاص بكل جدول.

خاتمة

خاتمة:

تطرقنا في دراستنا هذه إلى جانب يعد من أهم جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير وضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج وأداء أمثل ألا وهو تدريب صفة القوة العضلية، وهي لها أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث ان كل النوادي في المستوى العالي تعتمد على هذا الجانب نظراً لما يعطيه من فوائد كبيرة للوصول إلى أعلى المستويات.

ومن هذا المنطلق تناولنا في دراستنا هذه " واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، لأن تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم يتطلب التخطيط والبرمجة الجيدة التي ترفع من مستوى اللاعبين والتي تضمن لهم الأمان والسلامة والصحة الجيدة والذرية الكبيرة بطرق ووسائل الاستشفاء.

ومن خلال ما تم مناقشته وتحليله من أسئلة الاستمارة الموزعة على المدربين نستنتج أن الفرضيات التي تم اقتراحها في هذه الدراسة قد تحققت.

وفي الأخير توصلنا إلى أن الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة ضرورة لا بد منها، وكذلك توفير الإمكانيات المادية والبشرية، لأن توفرها يساهم في نجاح عملية التخطيط وتحقيق الأهداف المرجوة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: باللغة العربية

1- الكتب:

1. إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، دار المعارف، الإسكندرية، 2000.
2. إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2003، ص18.
3. أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
4. أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
5. أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
6. أبو المجد عمرو: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
7. أحمد نصر الدين: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
8. أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، 2006.
9. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000.
10. أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار خالد الحياني للنشر والتوزيع، ط1، 2016، ص23.
11. الرابطة الوطنية لكرة القدم: دليل، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، بدون سنة نشر.
12. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.
13. أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، الإسكندرية، مصر، 1990.

14. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
15. بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، 1994.
16. جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة للنشر، 2012.
17. حسن احمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979، ص13.
18. حسن سيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف، ط1، الإسكندرية مصر، 2001.
19. حسن سيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002.
20. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت 1999.
21. خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 1997.
22. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للنشر، ط1، الجزائر، 2008.
23. ريان عبد الرزاق: علاقة مطاولة القوة العضلية الإيزوتونية بمطاولة القوة العضلية الإيزومترية باستخدام الشدة 50%، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع، العدد الثامن، 1998.
24. سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة للنشر، ط1، 2014.
25. طلحة حسام وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 2003.
26. طلحة حسام علي وعيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999.
27. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ب ط، القاهرة، 1999.
28. عادل عبد البصير علي: تدريب القوة العضلية، التكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، 2004.

29. عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، مصر، 2008.
30. عبد الرحمن، عبد الحميد زاهد: موسوعة فيسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
31. عبد العزيز، نريمان الخطيب: الإعداد البدني وتدريب الأثقال للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
32. عبد العزيز، نريمان الخطيب: تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1996.
33. عبد الفتاح دياب حسين: الإدارة والتخطيط الاستراتيجي، دون دار نشر، 1996.
34. عثمان مجد غنيم: التخطيط أسس ومبادئ عامة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 1989.
35. عصام الوشاحي: التدريب بالأثقال، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر.
36. علي جلال الدين: فيسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، ط2، 2004.
37. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية، دار المعارف، ط2، الإسكندرية، 2007، ص24.
38. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجماعة، ب ط، بغداد، 1984.
40. مأمور بن حسين آل سلمان: كرة القدم بين المصطلح والمفاهيم الشرعية، دار بن حزم لبنان، 1998.
41. محمد الحماحي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1999.
42. محمد أزهر السماك: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للنشر، العراق، 1980.
43. محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر، 2005.
44. محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000.

45. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
46. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1994.
47. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط11، 1990.
48. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، القاهرة، 1994.
49. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، 2003.
50. محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ب ط، لبنان، 1999.
51. محمد صبحي حساسين: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة، 1998.
52. محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، دار المعارف، الإسكندرية، 1998.
53. محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، ب ط، 2002.
54. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مصر، 1985، ص 108.
55. مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي، مؤسسة الفوارق، الإسكندرية، 2000.
56. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
57. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
58. مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط2، مصر، القاهرة، 1994.
59. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
60. مفتي إبراهيم حماد: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999.
61. مفتي إبراهيم حماد: جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2014.
62. موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، العراق، 2011.

63. موفق مجيد المولي: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
64. موفق مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
65. موفق مجيد المولي وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، مركز الفيصل للطباعة والنشر، بغداد، الأعظمية، 2012.
66. مي الرضوان: علم التدريب الرياضي، سوريا، 2019.
67. يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي الأردن، 2000.

2- الرسائل والأطروحات الجامعية:

2-1- أطروحات الدكتوراه:

68. أمين عروسي: ديناميكية تطوير صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2017_2018.

2-2- مذكرات الماستر:

69. العطري نور الدين عيسى، عبد النبي يوسف: أهمية التخطيط الاستراتيجي للمدرب لمرحلة الإعداد البدني في تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة الجلفة، 2016-2017.
70. بلال أحمد الشدفان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 2001.
71. بلقاسم تلي وآخرون: دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 1997.

72. زموري عبد الحليم، رباعي عثمان: واقع عملية التخطيط لتدريب صفة القوة العضلية أثناء مرحلة التحضير البدني، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، 2018_2019.
73. عجمي محمد: برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2000.
74. عمر فيصل، علي محاسنة: أثر برنامج مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطوية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2016.
75. مذكرة الماستر دراسة تقييمية لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجيا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بولاية الجلفة، 1999_2000.
76. مناس رابح: انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، تخصص تدريب رياضي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، 2014_2015.

3-المعاجم:

77. إبراهيم قلاتي: قاموس الهدى (عربي عربي)، دار الهدى، الجزائر، عين مليلة، 1997.

ثانيا: باللغة الفرنسية

78. Ahmed khelifi : l'arbitrage a travers le caractère du foot ENMAI, alger,1990.
79. Alain mischel: football"les systems de jeu" 2eme édition chiron, Paris, 1998.
80. George Cazorla: planification.programmation et periodization de l'entrainement, France, 2005.

81. Pradet Michel : la préparation physique collection entraînement, INSEP, publication, Paris, 1997.

ثالثا: المواقع الإلكترونية

82. تاريخ الاطلاع 2020_12_27 .Http://www.almaany.com معجم المعاني الجامع

(عربي عربي)

83. - تاريخ الإطلاع: 2021-06-15 .Dalilitofootball.com -

قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الصديق بن يحيى-جيجل

القطب الجامعي تاسوست

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



عنوان المذكرة:

واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
صنف أكابر

(دراسة ميدانية من وجه نظر بعض مدربي ولاية سكيكدة)

تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وتخصص تحضير بدني يرجى منكم ملء هذه الاستمارة وذلك بوضع علامة X في الخانة المناسبة مع العلم أن المعلومات المقدمة سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير مسبقا.

تحت إشراف الدكتور:

-بوزكرية فوزي

من إعداد الطالبين:

- حاج عزام شعيب

- بوصاع رامي

السنة الجامعية: 2021/2020

المحور الأول: محور البيانات الشخصية

س1: ما هي نوع الشهادة المتحصل عليها؟

شهادة تدريب رياضي

شهادة جامعية في التربية البدنية والرياضية

أخرى

لاعب سابق

س2: كم عدد سنوات الخبرة في التدريب؟

من 6 إلى 10 سنوات

أقل من 5 سنوات

أكثر من 10 سنوات

س3: ما هي الأصناف التي سبق أن دربتها؟

أشبال

أصاغر

أكابر

أواسط

المحور الثاني: يتم الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

س4: هل تبرمج حصص لتدريب القوة؟

نعم لا

- في حالة الإجابة بنعم

ما هو عدد هذه الحصص؟

ما هو الوقت المستغرق لكل حصة؟

س5: ما نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم؟

.....

.....

س6: كيف يكون التسلسل في عملية تطوير أنواع القوة العضلية؟

.....

.....

س7: هل تراعي خصوصيات مراكز اللعب عند تطوير صفة القوة العضلية؟

نعم لا

أخرى

س8: هل تبرمج حصص كافية لتدريب صفة القوة؟

نعم لا

س9: هل تبرمج حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للتضخيم العضلي؟

نعم لا

- في حالة الإجابة بنعم

ما هو عدد هذه الحصص؟

ما هو الوقت المستغرق لكل حصة؟

س10: ما هي الطريقة التي تعتمد عليها لتدريب صفة القوة؟

طريقة تدريب تكراري طريقة تدريب دائري

طريقة تدريب بليومتري أخرى

- لماذا يتم اعتمادك على هذه الطريقة:

س11: ما هي التمرينات التي يتم الاعتماد عليها لتدريب صفة القوة؟

تمرينات بوزن الجسم تمرينات باستخدام الأثقال

س12: هل تبرمج حصص كافية لتدريب صفة القوة موجهة للقوة القصوى؟

نعم لا

- في حالة الإجابة بنعم

ما هو عدد هذه الحصص؟

ما هو الوقت المستغرق لكل حصة؟

س13: هل يحتاج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية؟

لا

نعم

- لماذا؟

س14: كيف يتم تقييم المستوى البدني للاعبين؟

عن طريق الملاحظة أثناء المنافسة

عن طريق الملاحظة أثناء التدريبات

عن طريق اختبارات خاصة بصفة القوة

- إذا كان التقييم عن طريق اختبارات خاصة بصفة القوة أذكرها

المحور الثالث: توفر الإمكانيات المادية والبشرية يساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

س15: ما هي الإمكانيات المادية المتوفرة لدى فريقكم؟

.....-1

.....-2

.....-3

س16: ما هي الإمكانيات البشرية المتوفرة لدى فريقكم؟

متوسطة

سيئة

جيدة

س17: هل أنت راضي عن الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى فريقكم؟

لا

نعم

س18: هل هناك وسائل بيداغوجية كافية خاصة بتدريب صفة القوة؟

نعم لا

س19: كيف تصنف حالة الوسائل البيداغوجية للفريق؟

جيدة حسنة

متوسطة سيئة

س20: هل المنشآت الرياضية المتاحة تساهم في تدريب صفة القوة؟

نعم لا

س21: هل الوسائل البيداغوجية جاهزة لتدريب صفة القوة؟

نعم لا

س22: هل يؤثر جاهزية المنشآت الرياضية والوسائل الكافية على مردود اللاعبين؟

نعم لا

س23: هل وجود لاعبين ذو مستوى عالي يساهم في نجاح تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة؟

نعم لا

س24: ما هي الأسباب التي تعرقل أداء مهامك على أكمل وجه؟

1-.....

2-.....

3-.....

4-.....

ملحق رقم 02: يمثل قائمة المحكمين

الإمضاء	الجامعة	التخصص	اسم ولقب المحكم
	محمد الصديق بن يحي جيجل	تحضير بدني	بلفريطس ياسين
	محمد الصديق بن يحي جيجل	النشاط البدني التربوي	عيسات كمال
	محمد الصديق بن يحي جيجل	النشاط البدني التربوي	بولحليب مبروك

ملخص الدراسة:

1-عنوان الدراسة:

واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

2-اهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر. وهذا الهدف اندرج عنه هدفان فرعيان هما:

✓ ابراز اهمية الاعتماد على الاسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

✓ التعرف على الامكانيات الامادية والبشرية التي تساهم في تخطيط وبرمجة صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

3-اشكالية الدراسة:

ما واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر؟

4-التساؤلات الفرعية:

هل يتم الاعتماد على الاسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر؟

هل توفر الامكانيات المادية والبشرية يساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر؟

5-الفرضية الرئيسية:

يوجد تخطيط وبرمجة لتدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

6-الفرضيات الفرعية:

✓ يتم الاعتماد على الاسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

✓ توفر الامكانيات المادية والبشرية يساهم في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

7-الإجراءات الميدانية للدراسة:

7-1-منهج الدراسة:

اعتمدنا على المنهج الوصفي.

7-2-العينة:

تتمثل عينة دراستنا في (30) مدرب لكرة القدم صنف اكابر حيث تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية قصدية وقد تم توزيع الاستمارات الكترونيا على عينة الدراسة المتمثلة في (30) مدرب.

7-3-الادوات المستعملة:

تم الاعتماد على الاستمارة كتقنية رئيسية حيث شملت (24) سؤالا موزعة على (3) محاور.

7-4-الاساليب الإحصائية المستخدمة:

تم الاعتماد على البرنامج الإحصائي spss في معالجة هذه الدراسة، بالإضافة إلى قانون النسب المئوية.

Study summary:

1–Study title:

The reality of planning and programming strength training during the sports season for senior class football players.

2–Study objectives:

This study aims to achieve the main objective of planning and programming the strength training of senior class football players .This goal has two sub-goals:

To highlight the importance of relying on scientific foundations in planning and programming the strength training of Senior class football players.

Identifying the material and human capabilities that contribute to planning and programming the strength of senior class football players.

3–Study problem:

What is the reality of planning and programming strength training during the sports season for senior class soccer players?

4–Sub-questions:

- ✓ Are the scientific foundations relied upon in planning and programming the strength training of senior class football players?
- ✓ Does the availability of material and human capabilities contribute to the planning and programming of strength training for senior class football players?

5– Main premise.

There is planning and programming for strength training during the sports season for senior class soccer players.

6–Sub–hypotheses:

The scientific foundations are relied upon in planning and programming the strength training of senior class football players.

Availability of material and human capabilities contributes to planning and programming the strength training of senior class football players.

7–Field procedures for the study:

7–1–Study method:

We relied on the descriptive method.

7–2–sample:

The sample of our study consisted of (30) soccer coaches, who were chosen in a non–random, intentional way. The forms were distributed electronically to the study sample, which consisted of (30) coaches.

7–3–Used tools:

The questionnaire was relied on as a main technique, as it included (24) questions distributed over (3) axes.

7–4–Statistical methods used:

The statistical program has been relied upon spss in the treatment of this study, in addition to the law of percentages.