

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
التخصص: التحضير البدني الرياضي.

بعنوان:

فعالية التحضير البدني في تحسين صفة القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف U15.

دراسة ميدانية لدى لاعبي فريق حي موسى كرة القدم لولاية جيجل.

إشراف الأستاذ:

- لوكية يوسف إسلام

إعداد الطلبة:

- بورويس عبد الرحمان

- حنتوت محمد لمين

السنة الجامعية: 2021-2022

شكر و عرفان

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي أماننا و إلى كل من شجعنا على إنجاز هذا

العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف لوكيا يوسف اسلام الذي ساعدنا كثيرا على إنجاز

هذا العمل المتواضع. و شجعنا على المضي قدما في إنجاز المذكرة بعزيمة و إرادة

و لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته الدقيقة التي استفدنا منها كثيرا و التي ساهمت

بقسط كبير في إثراء و إكمال هذا العمل المتواضع

كما يسرنا أن نتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع أساتذتنا بقسم علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الجميع دون استثناء

دون أن ننسى رئيس و عمال و مسيري النادي الرياضي ببلدية جيجل و خاصة رئيس

الفريق على التسميلات التي قدموها لنا

الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى من قال فيهما الرحمان: " و اخفض لهما جناح الذل
من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"..... الاسراء 24.

الى المرأة التي كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في
الضعف، الى من علمتني معنى الحياة، الى من العمر فداها.. أطلب من الله أن يرعاها
أمي الغالية.

الى من زرعتني على خفافه العلم، ناضل من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك
الحياة، الى قدوتي و تاجي، الى رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.
الى من حبهم يسري في عروقي و ذكراهم تلج فؤادي الى اخوتي و اخواتي

الى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل المتواضع.

"محمد لمين"

الإهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً"... الأسراء 23
إلى التي حملتني في بطنها، وعمرتني بحبها وشملتني بؤدّها
إلى التي سهرت الليالي لراحتي.. وتعبت وكلفت من أجل سعادتي
إلى مُهبة قلبي وفلذة كبدي .. أمي الحنون

إلى الذي ربّاني على الإيمان.. وأثار لي درج العلم والإحسان
إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاحي... وأفنى حياته في سبيل فلاحتي
إلى أبي الغالي

إلى إخوتي الأغزاء

إلى كلّ محبّ للعلم ومخلص للدين

"عبد الرحمان"

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرافان
ب-ج	الإهداء
هـ-ل	قائمة المحتويات
م-ن	قائمة الجداول
س-ع	قائمة الأشكال
	ملخص الدراسة
3-2	مقدمة
الجانب التمهيدي	
5	1-الإشكالية
6	2-الفرضيات
7	3-أهداف الدراسة
7	4-أهمية الدراسة أسباب اختيار الدراسة
7	5-أسباب اختيار الدراسة
8	6-المفاهيم والمصطلحات
11	7-الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: التحضير البدني في كرة القدم	

15	تمهيد
16	1-التحضير البدني
16	2-أهمية الاعداد البدني
18	3-أقسام التحضير البدني
25	4-التحضير التقني التاكتيكي
26	5-التحضير النفسي والنظري
27	6-تخطيط الاعداد البدني في كرة القدم
43	7-بعض طرق تنمية الصفات البدنية
48	8-خلاصة
الفصل الثاني: الانقطاع عن التدريب	
51	تمهيد
52	1-الإنقطاع عن التدريب للاعب كرة القدم بسبب جائحة كورونا: نتائجه، توصيات وإرشادات لفرق كرة القدم الجزائرية الهاوية
53	2-1-تعريف الانقطاع عن التدريب
55	2-3-أثر التوقف عن التدريب على مختلف عناصر التفوق الرياضي
62	2-4_النصائح المقدمة للاعب كرة القدم الهواة خلال فترة الانقطاع عن التدريب
	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية	
64	تمهيد
65	1-تعريف كرة القدم
65	2-ألعاب كرة القدم المختلفة

66	3- طرق اللعب
66	4- أهمية طرق اللعب
67	5- نماذج من طرق اللعب
68	6- المهارات الأساسية في كرة القدم
86	7- خصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة
90	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	
93	تمهيد
94	1- الدراسة الاستطلاعية
94	2- المنهج المتبع
95	3- مجتمع الدراسة
95	4- عينة الدراسة
96	5- مجالات الدراسة
97	6- متغيرات الدراسة
97	7- الأسس العلمية للاختبار
99	8- الاختبارات المستخدمة
100	9- الأساليب الاحصائية
103	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	

105	تمهيد
106	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات
106	1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت
109	1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة:
113	2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
113	2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية
115	2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية
117	2-3- مناقشة الفرضية العامة
117	الاستنتاج العام
117	الفروض المستقبلية
119	خلاصة
121	خاتمة
123	قائمة المصادر و المراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
26	يمثل نسبة الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة الاعداد العام والخاص	01
27	يمثل تخطيط الاعداد العام من الأسبوع الاول إلى الأسبوع الثالث	02
28	يمثل جدولة الأسابيع (4-5-6-) الممثلة لمرحلة الاعداد العام والخاص	03
54	يمثل بعض الدراسات التي عمدت لإعطاء نصائح ارشادية موجهة نحو جميع الفئات للبقاء في حالة نشاط بدني خلال فترة الحجر الصحي	04
93	يمثل تجانس عينة الدراسة	05
94	يمثل تكافئ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	06
98	يمثل معامل ثبات الاختبارات المقترحة	07
98	يمثل معامل صدق الاختبارات	08
106	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت	09
107	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت	10
108	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت	11
109	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة	12
110	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة	13
112	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة	14

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
21	يبين نسبة التمارين العامة للتمارين الخاصة	01
23	يبين نموذج تدريبات خلال الأسبوع في فترة الاعداد الخاص	02
28	يبين عدد مرات تدريب كل صفة خلال الاعداد العام	03
29	يبين عدد مرات تدريب كل صفة خلال الاعداد الخاص	04
106	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت	05
107	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت	06
108	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت	07
109	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة	08
110	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة	09
112	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة	10

ملخص الدراسة باللغة العربية:

1-عنوان الدراسة:

✓ فعالية التحضير البدني في تحسين صفة القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف U15.

2-الهدف من الدراسة:

✓ معرفة فعالية التحضير البدني في تحسين صفة القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف U15.

3-مشكلة الدراسة:

✓ هل للتحضير البدني فاعلية في تحسين صفة القوة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

✓ هل للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

✓ هل للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

4-فرضيات الدراسة:

➤ للتحضير البدني فاعلية في تحسين صفة القوة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

➤ للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

➤ للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

5-متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: التحضير البدني.
- المتغير التابع: القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة).

6-مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: فريق حي موسى كرة القدم لولاية جيجل.
- المجال الزمني: ملعب فيلاج موسى.

7-عينة الدراسة: لاعبي فريق نادي حي موسى كرة القدم لولاية جيجل.

✓ أسلوب اختيار العينة: غير احتمالية قصدية.

8-المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

9-الأساليب الاحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- اختبار T على عينة واحدة في حالتين مختلفتين.

10-النتائج المتوصل إليها:

✚ للتحضير البدني فاعلية في تحسين صفة القوة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

✚ للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

✚ للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

11-التوصيات:

- ✓ القيام بدراسات مشابهة على عينة أكبر من عينة الدراسة، للتوصل إلى نتائج أدق حول فعالية التحضير البدني.
- ✓ اعتماد مدربي كرة القدم على إقران البرامج التدريبية ببرامج غذائية لتحقيق التطور في عملية التدريب.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة على عينة من الرياضيين المحترفين.

مقدمة

كرة القدم ما تزال تعرف تقدماً مستمراً في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي، إذ تعتبر من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني وفزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والخططي، فبالإضافة إلى المدرب، يعتبر المحضر البدني المسؤول عن رفع مستوى اللياقة البدنية، كما له دور كبير في تحسين الاداء من كافة الجوانب.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيسي في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الاستراتيجية الموضوعية¹، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لاسيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية)، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق، أي إننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة.²

ولقد اهتم التدريب الحديث في كافة بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن.

يرى مصطفى السايح أن قياس البدنية للتلميذ تساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضاً تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين

¹ محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص 28.

² حسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992، ص 27.

لذا، فاللياقة البدنية عنصر فارق يساهم في تطور الجانب المهاري ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية².

إيماناً بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وتحضير اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة. وأصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة ويقومون بتنميتها وتطويرها عند جميع الفئات الشبانية.

كما أن والتدريب الرياضي بدوره يعتمد أو بالأحرى يقف على أساليب وطرق تدريبية مختلفة، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة واستخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب، حيث تمتاز كل طريقة بالإجراءات التطبيقية المنظمة للتمرينات المختارة مع مراعاة الحمل التدريبي الموجه لتحقيق هدف ما.

وعليه فإن التدريب الرياضي في كرة القدم هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي أصبح يدمج بين جميع جوانب الأداء، ومن هنا برزت أهمية الدراسة في تجريب برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومعرفة مدى تأثيرها بالبرنامج التدريبي بعد الحجر الصحي وجائحة كورونا لدى لاعبي كرة القدم من صنف U15.

وقد اشتملت دراستنا على:

الجانب النظري : اشتمل على أربع فصول حيث: تطرقنا في الفصل الأول إلى الإطار العام للدراسة. في حين الفصل الثاني تناول تخطيط البرنامج التدريبي، أما في الفصل الثالث تطرقنا إلى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. وفي الفصل الرابع تطرقنا إلى كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية. أما الجانب التطبيقي فيشتمل على فصلين هما:

الفصل الرابع: احتوى على الأسس المنهجية للدراسة الميدانية.

وفي الفصل الخامس: تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

¹ مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009، ص22.

² مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص223-224.

الفصل التمهيدي :

الإطار العام

للدراسة

1_ إشكالية

التدريب الرياضي هو عملية تنتج تغييرا في الحالة (الجسدية، الحركية، والإدراكية والعاطفية) مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو الفوز في المباريات.¹

تتميز الرياضة عالية الأداء في كرة القدم بالطلب الكبير على المشاركين والمدربين في كل من مجالات المحترفين والهواة. تتطلب كرة القدم الحديثة أعلى درجة من الالتزام والاستعداد والتركيز من جانب جميع المشاركين من أجل تلبية متطلبات اللياقة والأداء التكتيكي²، لذلك يجب تخطيط التدريب في كرة القدم الذي يعتبر دعم لوجستي للأداء، الغرض منه هو السماح للجرعة الكمية والنوعية من الأحمال التدريبية وتعديلها إذا لزم الأمر، هذه الأحمال تظهر التقدم خلال الموسم الرياضي، ولذلك فمن المهم أن نعرف أن لعبة جماعية، ليست ثابتة لمرة واحدة وإلى الأبد. لذا فإن مدرب تكون قادرة، دون تدمير كامل البنية، لتعديله وفقا للأحداث الكامنة في موسم واحد. إذا كان لنا أن ننظر قليلا عن كثر نتائج الفرق المختلفة من بطولة على أي مستوى كان، يمكننا أن نرى أن ترتيب هذه الفرق يخضع لتغيرات تستحق تلك أسعار الأسهم المتداولة. تم العثور على هذه الاختلافات داخل موسم واحد أو مواسم أكثر متتالية. ما هي أسباب ذلك؟ كما شرحنا في الفصل الأول، نظرا لتقويم فوق طاقتها، وهذا في جميع مستويات الممارسة، ثم من حقيقة بسيطة أن اللعبة تقريبا كل هو الهدف.

ومن الواضح، أن الرياضة الجماعية يمكننا التخطيط لموسم كما هو الحال في الممارسات التي تكون فيها الأهداف محددة ومحدودة، يقودنا تعدد الأهداف إلى الاعتقاد بأن التحضير البدني لرياضة جماعية مثل كرة القدم، والبيئة التنافسية هي معيار البطولة"، لا يمكن إدارتها مثل رياضة فردية. للعمل لأكثر من خمسة عشر عامًا في مجال التحضير البدني للرياضات الجماعية، يمكننا القول أنه لا توجد حاليًا خطوة محددة في التخطيط للإعداد البدني في الرياضات الجماعية. إذا تم إثبات طريقة معينة جيدًا، فهذا ليس وقتًا طويلًا...³

إلا أنه في شهر مارس من عام 1029 ظهرت جائحة كوفيد 29 والتي انتشرت في جميع أنحاء العالم كافة والجزائر خاصة والتي تعيش كغيرها من الدول حالة من المرض والوباء نتيجة انتشار فيروس

¹ JurgenWeinek : manuel d'entraînement, 4 edition vigot, paris ,1999, p 15.

² Gerhard Frank : soccer training programs, 2 end edition, mayer & mayer sport, U.K, 2009, p11.

³ Frédéric lambertin : football préparation physique intégrée, édition amphora, France, 2000, p38.

معدي سمي بفيروس كورونا إذ يعتبر من الفيروسات شديدة العدوى التي تضرب الجهاز المناعي الذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا وهي الخلايا الرئوية، ما أدى إلى توقف كلي لجميع النشاطات والدخول في فترة حجر منزلي.¹

ونظرا للمكانة التي يحتلها الجانب البدني في كرة القدم والذي يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية التحضير البدني، دفعنا إلى محاولة لمعرفة فاعلية التحضير البدني في تنمية القوة بعض فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي ولاية جيجل كان التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

• هل للتحضير البدني فاعلية في تنمية القوة بعدة فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

الأسئلة فرعية:

1. هل للتحضير البدني فاعلية في تنمية القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

2. هل للتحضير البدني فاعلية في تنمية القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

2- الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة:

- للتحضير البدني فاعلية في تنمية القوة بعدة فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- للتحضير البدني فاعلية في تنمية القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

¹ سنوسي بومدين، جلولي زينب، الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد -19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02 ، العدد 02 ، جوان 2020، ص66.

- للتحضير البدني فاعلية في تنمية القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

3- أهمية البحث:

إن الهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة ولا يتأتى إلا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان نفسياً أو بدنياً، ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة البحثية والتي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة تمكنهم من ربح الوقت وتفاذي الضرر البدني، وتكمن أهمية دراستنا في:

- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تأثير جائحة فيروس كورونا (كوفيد) 19 وأهميته البالغة على مختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.
- تسليط الضوء على العلاقة القائمة بين لاعبي كرة القدم والمدربين وكذا النادي في فترة الحجر المنزلي إضافة إلى ذلك تسليط الضوء على واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر المنزلي ودراسة المستوى البدني للاعبين.

4_ أهداف الدراسة:

- معرفة إذا كان للتحضير البدني فاعلية في تنمية القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- معرفة إذا كان للتحضير البدني فاعلية في تنمية القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر المنزلي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

5_ أسباب اختيار الموضوع:

5-1- أسباب ذاتية:

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- الميل الشخصي لنشاط كرة القدم.
- يعد تكلمة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بجانب الإعداد البدني الذي يندرج تحت التخصص.

5-2- أسباب موضوعية:

- علاقة ظاهرة جائحة فيروس كورونا (كوفيد) 19 بالانقطاع عن المنافسات الرسمية واللياقة البدنية للاعبين.
- إبراز أهمية التحضير البدني في كرة القدم .

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- التحضير البدني :

اصطلاحا:

يتم تعريف الانقطاع عن التدريب على أنه الخسارة الجزئية أو الكلية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والإفلاخ عن التدريب أو الانخفاض الكبير في حمل التدريب.¹ التغيير الذي يحصل في تكيفات الجسم الفسيولوجية والبدنية مما يؤدي إلى نقص في الإنجاز الرياضي وهبوط في مستوى الأداء.

إجراءيا:

التغيير الذي يحصل في تكيفات الجسم الفسيولوجية والبدنية الناجم عن التوقف عن التدريب مما يؤدي إلى نقص في الإنجاز الرياضي وهبوط في مستوى الأداء.

6_2_ كرة القدم:

لغة: كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون (foot balle) ما يسمى عندهم بالريغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم التي سنتحدث عليها فتسمى بـ Soccer⁽²⁾.

اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب يستعملون الكرة المنفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، الهدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة⁽³⁾.

¹ W. Larry Kenney, et al, , Jack H. Wilmore and David L. Costill, Physiologie of sport and exercise, 2015, P351

² رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، الطبعة الأولى، لبنان، 1986، ص 5.

³ مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998، ص 9.

كما يرى برادلي وآخرون (Bradley et al 2014) كرة القدم هي رياضة متقطعة تجمع بين فترات من الأنشطة العالية الشدة والمنخفضة الشدة.¹

إجرائيا: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب يبدؤون المباراة داخل ملعب مستطيل الشكل، يوجد في كل طرف منه مرمى يمارس هذه الرياضة مختلف شرائح المجتمع كبير وصغير ومن كلا الجنسين.

مدة المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، 45 دقيقة لكل شوط تفصل بينهما 15 د راحة ويعين الفائز في المباراة عن طريق الأهداف المسجلة في مرمى الفريق الخصم، حيث أن الفريق الذي يسجل أهداف أكثر هو الفريق الفائز بالمباراة.

6_3_ الحجز الصحي:

اصطلاحا:

يعنى تقييد حركة الأشخاص الذين يُفترض أنهم تعرضوا للإصابة بمرض مع معد، ولكنهم ليسوا مرضى، إما لأنهم لم يصابوا بالعدوى، أو لأنهم لا يزالون في فترة حضانة المرض. ويمكن تطبيق الحجز الصحي على الفرد أو بالنسبة لمجموعة من الأفراد ضمن عدة مستويات، وعادة ما تنطوي على تقييد حركة الأفراد داخل المنزل، أو في منشأة معينة، وقد يكون الحجز الصحي طوعيا أو إلزاميا. وأثناء الحجز الصحي يجب مراقبة جميع الأفراد تجنباً لحدوث أية أعراض، ويعد العزل الصحي الأكثر نجاحا في منع نفسي الأمراض ، حيث يؤدي للكشف عن الحالات سريعا . ويمكن أن يؤدي الحجز الصحي في المنزل دورا مهما في منع انتشار الأمراض المعدية.²

إجرائيا:

هو عملية وقائية قامت بها الدول للحد من انتشار فيروس كورونا، ونجم عنها توقف البطولة الولائية لكرة القدم.

¹ Terence Favero et al: International research in Science and Soccer II, Routledge, New York, 2016, P 99.

² حنان سعيد السيد، 1010 ، الدور المرتقب للعلوم النفسية في مواجهة أعا رض الوهن النفسي الناتج عن جائحة الإصابة بفيروس كوفيد 19 كورونا، مجلة بحوث كلية الآداب، ص10.

6-4- القوة:

اصطلاحا:

القوة هي قدرة الجهاز العضلي على الانقباض ضد المقاومة دون المساك قاعدة وأصل العضلات في قسم معين من العظام، تتغلب القوة أيضا على وزن الجسم.¹

إجرائيا:

هي قدرة الجهاز العضلي على القيام بانقباضات عضلية لأطول فترة ممكنة وباستطاعة كبيرة

7- الدراسات السابقة:

7-1- الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى:

دراسة بلة المسعود وآخرون 2016، بعنوان "فاعلية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الفئة السنية (15- 17 سنة)، مذكرة ماستر.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والمهارية وتحسين الاداء لدى اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، حيث قام الباحث بدراسة ميدانية على عينة تشمل 09 مدربين لنادية الجهوي الأول لولاية المسيلة.

توصل الباحث إلى نتيجة أساسية وهي أن التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة التحضير البدني مع التحكم في الحمولة والشدة.

الدراسة الثانية:

دراسة سعيدي محمد عبد الجليل وآخرون 2020، بعنوان "واقع المستوى البدني للحكام الجهويين لكرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا، مذكرة ماستر.

¹ Gerhard Frank : soccer training programs, mayer & mayer sport, 2 edition, Germany, 2009, p12.

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع المستوى البدني للحكام الجهويين التابعين للرابطة الجهوية لوهراڤ في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا. واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، حيث قام الباحث بدراسة ميدانية على عينة تشمل 39 حكما ينشطون في الرابطة الجهوية وهران.

توصل الباحث إلى إن أغلب المدربين تحصلوا على برامج تدريبية منزلية من طرف الرابطة، ووجود تواصل نسبي قائم على استخدام الهاتف النقال.

7_2_._ الدراسات العربية:

الدراسة الأولى:

دراسة طارق مصطفى المومني 2003 بعنوان: أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية. رسالة ماجستير بجامعة اليرموك¹.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على متغيرات الوزن ونسبة الشحم وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية والتي تمثلت بكل من القدرة الأوكسجينية ($VO2max$) والقدرة للأوكسجينية (Anaerobic power) والإمكانية للأوكسجينية (Anaerobic capacity) وكذلك درجة الشعور بالجهد (RPE) (Rating of perceived exertion). إضافة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على صفتي السرعة والمرونة.

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي حي تم إجراء القياسات الفسيولوجية والبدنية لجميع أفراد العينة كقياس قبلي ثم بعد 04 أسابيع من توقف التدريب تم إجراء نفس الاختبارات بنفس ظروف الاختبار القبلي. واعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي حي تم إجراء القياسات الفسيولوجية والبدنية لجميع أفراد العينة كقياس قبلي ثم بعد 04 أسابيع من توقف التدريب تم إجراء نفس الاختبارات بنفس ظروف الاختبار القبلي.

لقد أشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية في القدرة الأوكسجينية حي انخفض الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ما بين القياس القبلي والبعدي بنسبة % 5.9 وصاح ذلك ارتفاعا ملحوظا في درجة الشعور بالجهد بنسبة % 36.2 كما أشارت النتائج أيضا إلى انخفاض كل من القدرة للأوكسجينية والإمكانية للأوكسجينية ما بل القياسين القبلي والبعدي حي كانت نسبة الانخفاض % 2.6 و % 3.3 على التوالي. وارتفع مؤشر الجهد (RPE) بنسبة % 17.4 أما نتائج كل من صفتي السرعة والمرونة فقد أوضحت النتائج تأثر هاتين الصفتين بالتوقف عن التدريب حيث انخفضت السرعة بنسبة % 7.8 والمرونة بنسبة % 15.5.

¹ المومني طارق مصطفى: أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن، 2003.

وقد خلصت الدراسة إل أن الانقطاع عن التدريب لمدة 04 أسابيع له تأثير واضح على القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية والسرعة والمرونة حيث انخفضت هذه المتغيرات ما بين القياس القبلي وبعد الانقطاع عن التدريب.

الدراسة الثانية:

دراسة عمار محمد خليل 2008 بعنوان: أثر التوقف عن التدريب في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التوقف عن التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار تحديد المستوى والاختبارات بعد التوقف ولمدة أربع أسابيع (الأسبوع الأول- الأسبوع الثاني- الأسبوع الثالث- الأسبوع الرابع) ولمصلحة اختبار تحديد المستوى.

تم استخدام المنهج التجريبي وتم تطبيق منهج تدريبي لمدة 09 أسابيع وبواقع 03 وحدات أسبوعيا ثم تم إجراء اختبارات تحديد المستوى وبعد الانتهاء من المنهج مباشرة ثم قام الباحث بإجراء اختبارات بعد كل أسبوع من التوقف. و اشتمل مجتمع البحث على 08 لاعبين يمثلون منتخب محافظة نينوى لفئة المتقدمين وتم استبعاد لاعبين لعدم استمرارهما في الاختبارات البدنية والمهارية فأصبح عدد أفراد العينة 06 لاعبين يمثلون % 75 من مجتمع البحث.

واستنتج الباحث ما يأتي:

- أحدث التوقف عن التدريب لمدة 04 أسابيع (الأسبوع الأول- الأسبوع الثاني- الأسبوع الثالث - الأسبوع الرابع) هبوطا في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية وكانت النسبة المئوية للهبوط في الأسبوع الثاني اكبر من الأسبوع الأول والثالث اكبر من الثاني والرابع اكبر من الثالث.

- كانت النسبة المئوية للهبوط بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والمرونة) أسرع من النسبة المئوية للهبوط الرشاقة للأسابيع الأربعة.

-كانت النسبة المئوية للهبوط المهارات الأساسية(الإرسال الواطئ القصير والإرسال العال الطويل والكبس الساحق) متقاربة للأسابيع الأربعة.

-كانت النسبة المئوية للهبوط القوة المميزة بالسرعة للذراعين اكبر من باقي عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التحضير البدني في كرة القدم

تمهيد:

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج الى مجهود بدني كبير والى سرعة ولياقة بدنية عالية . وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 الى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف ، ولما كانت مرحلة الاعداد والتكوين هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات . فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الاهمية في برنامج التدريب ، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي الى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف ، والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعدادا وتفوقاً ، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

1- التحضير البدني:**1-1- تعريف التحضير البدني:**

يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفق لمقتضيات اللعبة ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل قوة وسرعة ورشاقة ومرونة¹.

2- أهمية الإعداد البدني:

1- يعمل العداء البدني على تنمية الصفات البدنية من سرعة وقوة ومرونة وتحمل رشاقة.

2- تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدى الفرد الرياضي.

3- يعمل على تنمية المستوى المهاري لدى اللاعب.

4- يساعد في تنفيذ النواحي الخطئية.

5- تطوير وزيادة اللياقة البدنية الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه².

2-1- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء النشاط والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من اللعب وينفذ من خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة³.

2-2- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

¹ أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 367.

² الفاتح وجدي، السيد محمد: أسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2000، ص 68.

³ حسن السيد أبو عبد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة الإشعاع، 1994، ص 20.

إن اللياقة البدنية لها تأثير المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي ينتمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزء ثابت عن برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي الصفات السرعة والقوة التحمل الرشاقة المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تحمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة في منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات وإذا ما قارن الوقت التي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير مناسبة نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسبها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة، بل أن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ومن هنا فقد أصبح على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تسمية الصفات البدنية المختلفة ما يهدف إلى تنمية الصفات البدنية واحدة¹.

3- أقسام التحضير البدني:

ينقسم التحضير البدني إلى:

- التحضير البدني العام.

¹ حسني محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص54-63.

- التحضير البدني الخاص.

وهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الاستغناء عن أي منها ولا يجوز الفصل بينهما⁽¹⁾.

3-1 التحضير البدني العام:

يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزعة لدى الفرد الرياضي.

مهما كان نوع الرياضة فإن الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولاً من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية.

وفيما يلي نلخص أهم خصائص الإعداد البدني العام:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام؛
- أن مكونات التمرينات في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى؛
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.

مدة التحضير البدني العام:

تستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة للبيوع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة⁽²⁾.

وتختلف مدتها تبعاً للعديد من العوامل منها:

- أسلوب أو نظام المباريات ومدته.
- مستوى الحالة التدريبية للاعبين.

(1) عمر نصر الله قشظة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2011، ص103.

(2) مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاريوالخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1978، ص 38،

- الفئة العمرية.
- الظروف المناخية.
- طول الفترة الانتقالية.¹

أهداف فترة الإعداد العام:

- تحسين عام للأسس التي بني عليها المستوى الرياضي كتطوير أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.
- تطوير الصفات البدنية (التنمية العامة الشاملة التي تساهم بشكل مباشر و غير مباشر في تحسين مستوى الأداء الرياضي).
- تحسين الجانب المهارى والخططي (يجب أن يخصص لهذا الجانب خلال هذه المرحلة أكثر من (20%) من الحجم التدريبي العام) . وهناك العديد من المدربين يخصصون حجما أكبر لهذا التدريب لما له من أهمية في تحسين مستوى الأداء الفني والبدني للاعب والفريق.
- في الدول العربية يجب أن يخصص لمثل هذا التدريب حصة أكبر لحاجة اللاعبين العرب إلى تحسين المستوى المهارى والخططي بشكل أكبر و تنمية المهارات الخاصة باللعبة وربطها تدريجيا بالنواحي الخططية ثم تطويرها لاحقا والوصول بها إلى تطوير مهارات وخطط أكثر صعوبة بالإضافة إلى تحسين الجانب البدني والوظيفي.
- تحسين الجانب النفسي والإرادي: أن الإعداد النفسي والإرادي والتربوي تعد جانبا مهما لا يفصل عن الجوانب الأخرى من العملية التدريبية ومن الخطأ تجاهل العلاقة بين الإعداد النفسي والإرادي والخلقي فنوع اللعبة وما تتطلب من مواصفات تفرض على المدرب اختيار الوسائل والأساليب الخاصة في الإعداد النفسي والإداري والتربوي والتي تتناسب مع ما تتطلب تلك اللعبة وما تتناسب مع شخصية اللاعب وذلك لتهيئة اللاعب نفسيا لخوض المباريات بقدرة عالية².

حركة الحمل التدريبي خلال فترة الإعداد العام:

يكون الاتجاه الأساسي لحركة الحمل التدريبي (الحجم، الشدة، الراحة) خلال فترة الإعداد العام هو الارتفاع التدريجي لحجم وشدة التدريب مع إعطاء الأفضلية لزيادة الحجم التدريبي كونه يوفر القاعدة

¹ موفق مجيد المولى وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2017، ص33.

² نفس المرجع، ص33.

الأساسية لمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للفترات التدريبية اللاحقة (الإعداد الخاص والإعداد للمباريات)، إن تشكيلية الحجم التدريبي خلال فترة الإعداد العام هي الصعود التدريجي لثلاثة أسابيع وانخفاضه في الأسبوع الرابع أي 1/3، علما أن ارتفاع الحجم التدريبي خلال هذه الفترة لا تؤدي إلى النتيجة المرجوة منها ما لم يرتبط هذا الحجم بالشدة المثالية التي تتناسب مع هذا الحجم، وهذا يعني إن تنفيذ أحجام تدريبية أو كسجينية منخفضة الشدة ولفترات طويلة دون ارتفاع تدريجي بالشدة التدريبية (أي أداء تدريبات سريعة لأوكسجينية هذه التدريبات لا تتناسب مع متطلبات الألعاب الجماعية ويصبح أداء اللاعبين والفريق بطيئا بسبب إن مواقف اللعب المختلفة في الألعاب الجماعية تتطلب تنفيذ سرعات قصوى وعالية ولمسافات مختلفة حتى يمكن للاعب والفريق من التكيف مع متطلبات المباريات منذ البداية ، وعليه يجب خلال هذه الفترة زيادة الحجم التدريبي لتوفير قاعدة متينة للمستوى الرياضي ولكن مع زيادة تدريجية بالشدة التدريبية وفي نهاية هذه الفترة يجب أن تصل الصفات البدنية العامة لمستوى جيد والصفات البدنية الخاصة المستوى مناسب . أن السيطرة على هذه الحقائق تكون برصد حالات التدريب وتسجيلها وتقويمها عن طريق إجراء الاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية وهذه الاختبارات تمثل نقاط استدلال المعرفة مستوى الحالة التدريبية في هذه الفترة وهناك مقولة شائعة إن المستوى الذي يصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد العام (فترة الإعداد الأساسية) تحدد وبشكل كبير المستوى الذي يصل إليه اللاعب خلال فترة المباريات }¹.

وفي هذه الفترة تكون نسبة التمارين العامة إلى الخاصة، كما موضحة في الشكل الموالي:

¹المرجع نفسه، ص33-34.



الشكل رقم (01): يبين نسبة التمارين العامة للتمارين الخاصة¹

3- 2 التحضير البدني الخاص:

يوجه الاهتمام بالتحضير البدني الخاص إلى نمو المهارات والقدرات والصفات الخاصة وقد عرفه عصام "عبد الخالق" بأنه العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة بهذا النشاط المخصص فيه اللاعب حتى يتحسن الأداء والنشاط الممارس.

أهم خصائص التحضير البدني الخاص:

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الرياضية الممارسة.
- التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تختلف عن الإعداد العام.
- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أكبر من فترة الإعداد العام.

والإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط وعلى هذا فإن التحضير العام عبارة عن عامل يؤثر في التحضير الخاص بطريقة غير مباشرة⁽¹⁾.

¹ موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص34.

مدة التحضير البدني الخاص: تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال التدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاريوالخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس⁽²⁾.

حركة الحمل في فترة الأعداد الخاص:

تميل حركة الحمل خلال هذه الفترة إلى الارتفاع بشدة التدريب بشكل واضح مع زيادة قليلة بالحجم خلال الأسبوعين الأولى من هذه الفترة، ثم الانخفاض بالحجم بشكل تدريجي . وعموما تتوقف الفترة التي يستغرقها الانخفاض في الحجم على المستوى الذي وصل إليه الرياضي أثناء فترة الإعداد وخلال هذه الفترة يصبح التدريب أكثر خصوصية بحيث يهدف إلى تحسين مستوى اللاعبين طبقا لواجباتهم التكتيكية ومراكز لعبهم ضمن الفريق. وبما إن الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو التخصص في التدريب أي تنفيذ التدريبات الخاصة بكرة القدم ومنحها حصة أكبر في التدريب كتطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القلم وتحسين الأداء المهاريوالخططي . وعلية فان حجم تمارين الإعداد العام تبدأ بالتناقص ويزداد حجم وشدة تمارين الإعداد الخاص ، لذا يوصي خبراء اللعبة التأكيد على التغذية الجيدة وباستعمال المكملات الغذائية وتحت إشراف طبي ، مع استعمال جلسات المساج للتخلص من التعب وتجديد مصادر الطاقة.³

وخلال هذه الفترة يحدث تغير في نصيب كل من الإعداد العام والخاص حيث تصبح النسبة بين

$$\frac{\text{خاص}}{\text{عام}} = \frac{2}{1} \text{ ويسمح هذا التوزيع إلى تقوية الاتجاه التخصصي للتدريب .}$$

يحدث تغير في تكوين وسائل التدريب حيث تتغير طبيعة تمارين الإعداد العام ويصبح الهدف منها هو الحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعب. وتستخدم بعض من هذه التمارين التي كان لها أهمية تدريبية خلال فترة الإعداد العام كوسيلة من وسائل الراحة الايجابية كما يتم تغير العديد من تمارين الإعداد العام وتتخذ طابع القوة السريعة من خلال زيادة سرعة الأداء (الشدة) وتقليل عدد

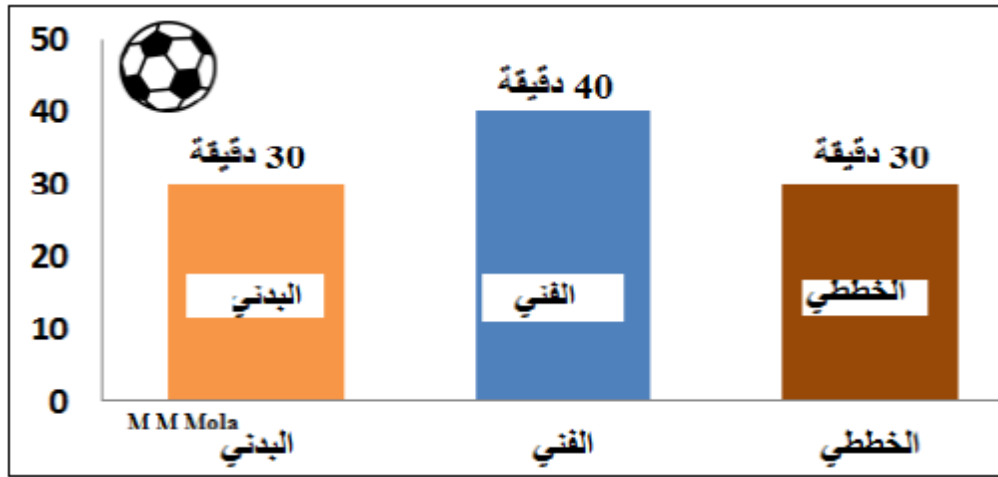
(1) عمر نصر الله قشظة: المدرب الرياضي من خلال الجودة الشاملة، مرجع سابق، ص104، 105.

(2) طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر،

1989، ص29.

³ موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص48.

التكرارات ونتيجة لذلك ترتفع مستوى اللياقة الخاصة للاعب كلما استخدم التمارين الخاصة وكلما كانت التأثيرات الوظيفية والبدنية الناتجة عن استعمال هذه التمارين فاعلة ينصح خبراء اللعبة بان تجري عدة مباريات تجريبية خلال هذه الفترة التشخيص نقاط القوة والضعف للاعبين والفريق ، مع مراعاة أن هذه المباريات يجب أن لا تؤدي إلى الإخلال بحركة الحمل لفترة الإعداد الخاص بل يجب أن تدخل هذه المباريات ضمن الدائرة التدريبية الأسبوعية والمتوسطة وتكون إحدى وسائلها الفعالة في تحسين مستوى الأداء البدني والفني والخططي والنفسي للاعبين والفريق ، وبذلك فإن الحمل التدريبي في هذه الفترة يميل إلى الطابع التخصصي. وفي نهاية الفترة يمكن أن يضع المدرب التصور للتشكيلة النهائية للفريق في ضوء التدريبات والاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية التي نفذها على اللاعبين في هذه الفترة والفترة السابقة وما قدمه اللاعبين من أداء خلال هذه المباريات التجريبية¹.



الشكل رقم (02): يبين نموذج التدريبات خلال الأسبوع لفترة الإعداد الخاص².

3-3- التوازن بين الأعداد البدني العام والخاص:

- بالنسبة للمنافسين ضروري عدم زيادة الأزمنة المتخصصة للإعداد البدني الخاص على العام من أجل مستقبلهم الرياضي.

- إهمال الإعداد البدني العام والانطلاق مباشرة في الخاص يهدف رفع المستوى بسرعة.

¹ موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص 49.

² المرجع نفسه، ص 51.

- الرياضيون الذي تطول مدتهم في الإعداد العام يصلون إلى المستويات العالمية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر ارتفاعاً، وانخفاض معدلات إصابتهم مقارنة بالرياضيين مدة الإعداد العام قصيرة أو تجاوزوها.
- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في مراحل النسبة المبكرة يحقق عدة مميزات منها:
- توافق درجات الأعمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتفاعاً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي تتبعه تعلم والتدريب ما يؤثر إيجاباً معه نمو طبيعي متوازن¹.

3-4 مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة بين من 3-5 أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية لاعبين مع العناية بدق الأداء المهاري خلال الأداء الخططي بحيث ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المتنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية².

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص³، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد تهدف إلى الترويج على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع، ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة التسوية أذاتها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجدي، وتحقيق مستوى أعلى من ذلك هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد⁴.

إذ أن الأداء المهاري على شكل ألعاب في الحالية على برنامج الفترة الاتفاقية وكذا الإعداد البدني العام.

4- التحضير التقني والتكتيكي:

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 147.
² طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية وتطبيق، مرجع سابق، ص 35.
³ علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 201
⁴ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، المرجع سابق، ص 50.

إن تنظيم الطريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببدل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة، وبمحاولة التوغل والمرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرور بقاعدة التسلسل في سنة 1866م، التي أوحى لفريق هاروو وفريق أي أبنون الإنجليزي بين التوغل البنائي وصولاً في عام 1874م، مباراة بين فريقي كميريدج اكسفورد، حيث خصص اكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كميريدج وبعد عدة محاولات وتجارب

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم وهو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق، هذه التقنية تستدعي ترابط جيد بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحد تكون في توازن مع القدم الأخرى.

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الحقيقة) لان الطابع التوازني للاعب كرة القدم يطلب منها أن يحافظ على سيطرته على الكرة القدم في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى مرمى المنافس، وتعتمد على تقنية إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في التنفيذ الحركات المختلفة، فإن سرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية الصعبة ويشكل تستفيد وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهارين باللاعبين العاديين¹.

4-1- التوازن بين الإعداد البدني والإعداد المهاري والخططي خلال فترة الإعداد:

بعد أن يجري المدرب الاختبارات الطبية والبدنية والوظيفية والمهارية للاعبين وفي ضوء نتائج هذه الاختبارات وبناء على خبرة المدرب لاحتياجات فريقه ولاعبيه بدنياً وفسولوجياً ومهارياً يضع الأحجام التدريبية ونسبها للتدريبات البدنية والمهارية والخططية خلال فترة الإعداد العام والخاص والإعداد للمباريات ومن أجل أن يطلع المدرب على كيفية إجراء هذه الخطة التدريبية إحصائياً فقد افترضنا هذه النسب وأزمنتها حتى تكون دليلاً ومرشداً للمدربين في التخطيط لفريقهم².

¹ محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الصعبة العالمية، دار البحار، بيروت، لبنان، 1998، ص 59.

² موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص 22-23.

نوع التدريب		فترة الاعداد العام	فترة الاعداد الخاص
اعداد بدني	النسبة	%40	%30
	الزمن	د 834	د 564
اعداد مهاري	النسبة	35%	40%
	الزمن	د 730	د 752
اعداد خططي	النسبة	%25	%30
	الزمن	د 521	د 564
المجموع	النسبة	%100	%100
	الزمن	د 2085	د 1880

الجدول رقم (01): يمثل نسب الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة الاعداد العام والخاص.¹

5- التحضير النفسي والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما:

- الشق التعليمي ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.
- اشق التقني التربوي: هذا الشق له أهمية ما للشق التعليم تمام، بل هو الفصل في المباريات عند ما يكون الفريقان المتنافسان في نص مستوى الأداء، من الناحية النفسية والبدنية والتكتيكية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة.
- والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية:
- طموح لتحسين البدني للنشاط
- تكوين إرادة لتطوير الفترات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- اكتساب إمكانية لاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخاصية للرياضي الذي يشترط لإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.¹

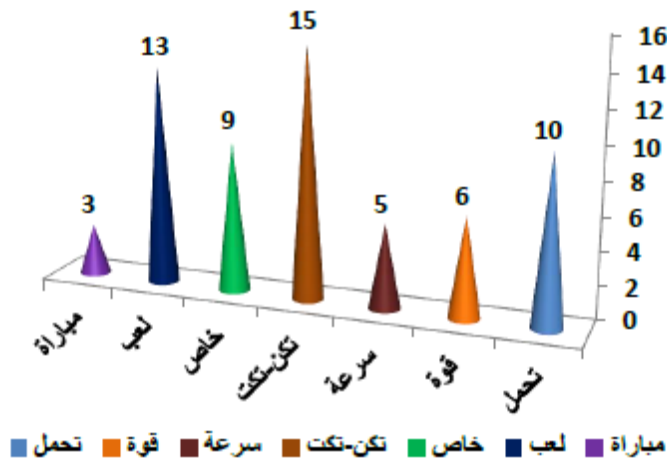
¹موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص23.

6- تخطيط الإعداد البدني في كرة القدم:

الاسبوع الثالث						الاسبوع الثاني						الاسبوع الأول						الصفة
20	19	18	17	16	15	13	12	11	10	9	8	6	5	4	3	2	1	
	x				x		x		x		x		x	x	x	x	x	التحمل
		x		x					x		x		x			x		قوة
		x		x				x			x				x			سرعة
	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	تكن-تكت
	x	x	x	x	x		x	x	x	x				x				تدريب خاص
	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x			اللعبة
x						x						x						المباراة
	x	x	x	x	x		x	x	x	x			x	x	x	x	x	صباح
x			x	x	x	x		x	x	x	x	x			x	x	x	مساء

جدول رقم (02): يمثل تخطيط الإعداد العام من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الثالث.²

تتعد كل تمارين الرشاقة والتوازن والتوافق خلال فترة الاحماء وتشكل الجزء الثاني منه والتي تنفذ على أدوات التدريب المساعدة كالسلام الاقفي والأطواق والعلامات والموانع الواطئة وغيرها من المتوفر في الساحة.



الشكل رقم (03): يمثل عدد مرات تدريب كل صفة خلال الإعداد العام.

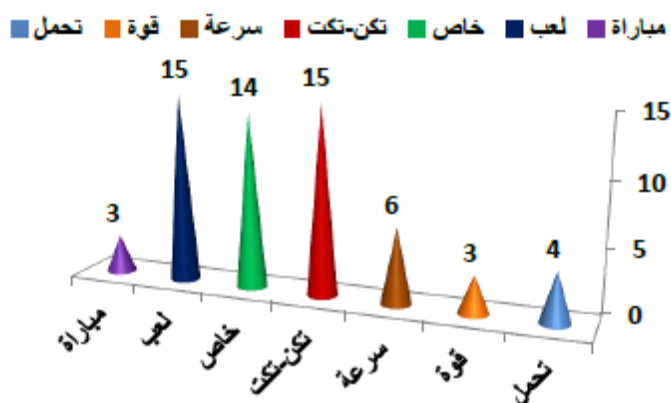
¹ محمد حسن العلاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985، ص20.

² موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص18.

الاسبوع السادس						الاسبوع الخامس						الاسبوع الرابع						الصفة
20	19	18	17	16	15	13	12	11	10	9	8	6	5	4	3	2	1	
	x				x						x						x	
				x						x						x		
		x		x				x		x			x		x			
	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	
	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x		x	
	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	
x						x						x						
	x						x	x		x			x	x		x	x	
x						x						x						
	x						x	x		x			x	x		x	x	
x						x						x						
	x						x	x		x			x	x		x	x	

الجدول رقم (03): يمثل جدولة الأسابيع 4+5+6 الممثلة لمرحلة الإعداد الخاص

تنفذ كل تمارين الرشاقة والتوازن والتوافق خلال فترة الإحماء وتشكل الجزء الثاني منه والتي تنفذ على أدوات التدريب المساعدة كالسلالم الأفقي والأطواق والعلامات والموانع الواطئة وغيرها من المتوفر في الساحة¹.



الشكل رقم (04): يبين عدد مرات تدريب كل صفة خلال مرحلة الإعداد الخاص.²

6- الصفات البدنية:

6-1 تعريف اللياقة البدنية:

¹ موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص 20-21.

² موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص 21.

خلال دراسة اللياقة البدنية تواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة في بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة البدنية يعطى معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، بحسب رأي كل من جارلس بوخيرو لارسون "wasanch- becher" من أمريكا وكذلك الخيرين " بافيك وكرزليك" "jkozlik. Fr. poufk" من تشيكو سلوفاكيا سابقا مفهوم اللياقة البدنية يتمثل مجموعة القدرات عقلية والنفسية وخلقية اجتماعية وثقافية وفنية والبدنية¹.

ويرى محمد إبراهيم شحاتة (2008) أن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى ما يتمتع به الفرد بقية اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة. فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج.²

6-2 مبادئ عامة لتنمية الصفات البدنية³:

أهم هذه المبادئ:

- التوقيت الصحيح لتكرار العمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة العمل.
- الاستمرار في التدريب.
- التدرج في التنمية .
- التكامل بين الصفات البدنية.

¹كمال درويش، محمد حسين: " التدريب الرياضي، دار الفكر عربي، مصر، 1984، ص 35.

²محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008، ص171.

³محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 82.

6-3 الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب القدرات البدنية¹:

- بشرط عمل تدريب لأنواع قدرة التحمل والقوة العضلية والسرعة وإن يقوم الرياضي بإحماء بشكل جيد.
- ننمي القدرات البدنية وفقا لتسلسل التعليمي من النواحي العامة إلى النواحي الخاصة.
- تسطر العلاقة بين وسائل التدريب العامة والخاصة إلى مراحل بناء مستوى الأداء.
- يجب تحديد متطلبات التدريب دائما.
- مراقبة عملية تنمية الاستفادة من القدرات المكتسبة.

6-4 مكونات اللياقة البدنية:

- اختلف العلماء في تحديد عددها ضمنهم من عدها بخمسة والبعض إلى سبعة وهناك من قال عشرة وهذا نظرا لاختلاف المدارس العربية، والأمريكية، والروسية وصورها " هارس وشكلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي: (القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري)
- ولكل لعبة من الألعاب الرياضية مواصفات بدنية معينة وخاصة بها من وكرة القدم تتطلب صفات بدنية عديدة ومتنوعة من أجل التكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات الكبيرة ونذكرها:

6-4-1: القوة

مفهومها: قدرة الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها².

وهي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة لإنجاز³. ومن هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي واللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وان يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسة النشاط.

¹ ريسان خريبط: اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 2018، ص 16.

² ريان خريبط: اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 21.

³ سامي منار وآخرون: كرة القدم، جزء الأول، ط2، دار الكتاب، جامعة وصل، بغداد، 1987، ص 199.

أهمية القوة العضلية¹:

- تساعد على تنمية وتصوير أشكال القوة المختلفة.
- تساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- تساعد على تحسين شكل القوام وتطوير السمات الإدارية.
- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.
- تغير مصدر الأساسي في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي.

أنواع القوة العضلية:

إن ارتباط القوة العضلية بالصفات جعلها تنفرغ وتنقسم إلى عدة أقسام وهي:

- **القوة القصوى:** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في أقصى انقباض إرادي²
- ويظهر عليها مستوى القوة القصوى في مقدار المقاومة الخارجية التي يتطلب عليها الرياضي أو تحييدها في أثناء عينة إرادية لقدرة نظامه العصبي العضلي³.
- **القوة المميزة بالسرعة:** هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن⁴ وتغيير من الصفات البدنية الضرورية في الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم.
- **تحمل القوة:** قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود والتواصل الذي يتميز بالطول فتراته والارتباط بمستويات من القوة العضلية⁵.
- **تمرينات القوة:** تلك الأوضاع والحركات التي يتخذها الفرد ويقوم بها لبذل قوة معينة يستطيع التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهته مما يؤثر على تنمية المجموعات العضلية العامة ويزيد من قوتها التي تختلف باختلاف المقامات المراد التفوق عليها¹.

¹ سامية جبل العاصي: اللياقة البدنية وعناصرها، دار مجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016، ص 46

² محمد حسن علاوي: علم تدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 98.

³ ريسانخريبط: اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 22.

⁴ سامية جبل عاصي: اللياقة البدنية وعناصرها، مرجع سابق، ص 48.

⁵ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 100.

أسس التخطيط لضبط القوة العضلية²:

يؤدي استخدام برنامج تنمية القوة العضلية إلى حدوث تأثير مكثف على الجهاز العضلي والجهاز العظمي والجهاز العصبي.

وسوف نستعرض بعض الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند تخطيط برامج التدريبية لتنمية القوة العضلية فيما يلي:

1/تقنين الأحمال التدريبية: هو تلاؤم الأحمال التدريب مع المستوى الرياضي ودرجة تربيته وعمره، وان يتقن الرياضي الأداء المهاري مع رفع مستوى المرونة وزيادة تقوي الجهاز العضلي مع تنمية درجة معينة من التحمل وذلك تجنباً للأغراض الجانبية والإصابات الرياضية.

2/ معدل تنمية القوة العضلية: ويتحقق معدل تنمية جيد لمستوى القوة يجب أن تؤدي التمرينات القوة على المدى حركة المفصل الكامل ويجب الاهتمام بالتنمية المتزنة لكافة المجموعات العضلية بالجسم دون إهمال أي منها.

3/ استخدام طرق تنمية القوة من خلال برنامج تنمية القوة: يمكن خلال أسبوع واحد تنمية القوة العضلية من خلال برنامج يتم خلاله استخدام طرق تنمية القوة العضلية وذلك خلال مرحلة الإعداد لمستويات العليا للرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية.

طرق تصوير صفة القوة:

لضمان تطوير قدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية في:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال حقيقة ومتوسطة (4%، 6%) بأقصى عدد ممكن من الإعدادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفزيولوجي العضلي ووزن الجسم الرياضي والتحضير الوظيفي الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

¹ محمد إبراهيم شحاتة : برامج اللياقة البدنية، ماهي للنشر والتوزيع، إسكندرية، مصر، ص 69.

² ابو علاء أحمد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2017، ص154.

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحديثة للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولات وأثقال لا تتنافى معتقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بين الرياضي وهناك طرقتان آخرتان تمثلان عاملين مهمين في تصوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط فبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم .
- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى تضخم العضلي.

6-4-2 السرعة:

مفهومها: يقصد بالسرعة قابلة الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوافق السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية¹.

- ويعرفها على فهمي بيك: بأنها بمفهومها البسيط القدرة على الأداء حركات بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن².

أهمية السرعة:

إن السرعة توفق على سلامة الجهاز والألياف العضلية لدى فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كم أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين الفوسفات، وادبنوزين ثلاثي الفوسفات³.

أنواع السرعة:

تنقسم إلى ثلاثة أقسام وهي:

¹Dornhorffmartinhabill : l'education physique et sport opu, alger,1993, p72

² علي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 90.

³Edaarthil et ont « namuil de education sportif », op cit, p157.

- **السرعة الانتقالية:** يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى¹.

- **سرعى حركة الأداء:** هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء كان بسيطاً أو مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقفاً تحت طرف المنافس، كما في حركات الدفاع والهجوم وتعتمد سرعة الحركي للاعبين كرة القدم على مقدرة العضلات على السرعة والتراخي².

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة الأداء عند أداء مهارة من المهارات الفنية كالتمرير مثلاً، أو السيطرة على الكرة أو التصويب على المرمى في أقصر وقت ممكن أو ما يحدث عند الجري بسرعة أو الوقوف أو التحرك لأخذ مكان جديد أو لتغطية الزميل³.

سرعة الاستجابة: يطلق عليها أيضاً سرعة رد الفعل وهي سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو منبر معين⁴.

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب⁵.

العوامل المؤثرة في السرعة⁶:

أ- دقة الحواس في التعامل مع المسير الموجود في البيئة ونقل هذا التأثير إلى الجهاز العصبي المركزي.

¹ كورث ماينل: التعلم الحركي، عبد العلي نصيف، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

² أبو عبده حسين السيد: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008، ص14.

³ الوقاد محمد رضا: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، مصر، 2003، ص40.

⁴ بوداود عبد اليمين: أثر وسائل السمعية البصرية "فيديو" على تعلم المهارات الأساسية لمدارس كرة القدم والسرعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر، 1996، ص13.

⁵ الوقاد محمد رضا: التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق، ص41.

⁶ جمال صيري فرح: نعيم عبد الحسين، الإعداد البدني والمهاري، دار مجلة عمان الأردن، 2012، ص147.

ب- سرعة ارتخاء أو انقباض العضلات.

ج- نوعية الأداء الفني للحركة وما يمتاز به من صعوبة وسهولة.

د- الخصائص التكوينية للعضلات

هـ- بيوميكانيك الحركة، ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكتيك المناسب لإنجاز الحركي.

تدريبات السرعة:

إن تدريبات السرعة تركز على أجزاء الجسم المختلفة لها يعطي الشكل النهائي لسرعة العداء إنشاء السياق وينير المختصون أن هناك نوعان أساسيان يجب مراعاة العلاقة بينهما هما السرعة والدقة ويجب أن ننظم هذه العلاقة جيدا في مراحل التعلم الأولى، وفقا لذلك المهارات يجب أن تعزز خلال السرعات البطئية ومن ثم يتم تعزيز السرعة بعدان تترسخ المهارة الخاصة بالركض¹.

الاعتبارات التي يجب مراعاة أداء تمرينات السرعة²:

- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية عن الإصابات.
- الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمرينات السرعة.
- الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة والقوة العضلية.
- أعضاء تمرينات سرعة بدون أدوات أولا ثم باستخدام أدوات ثانيا.
- أن نمشي مع خصائص المرحلة البيئية
- الارتفاع التدريجي بتمرينات السرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى.
- العناية التامة بعملية الإحماء الجيد قبل أداء تمرينات السرعة.

1-2 مدة التحضير البدني:

يعتبر مدة التحضير البدني حسب natveiv أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة ولاتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة¹، وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة

¹ أمين خزعل عبد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، العراق، 2019، ص 155.

² محمد إبراهيم شحاتة: برامج اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 95.

التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية والأساسية والكفاءة الخطية وتثبيت صفاتها الإرادية.

وعليه فيمكن أن تعتبر عن صفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة. إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المناهج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءات الخطية، والصفات الإرادية للاعبين ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المناقشة².

- طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

أ- **طريقة التكرار بأقصى جهد:** وفيها يتم التكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- **طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع:** تتطور السرعة رداً للفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة بشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

ج- **طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:** تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقاً ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للبدء على أو في هذه الظروف تطرد ما بين السرعة العليا ولاتي تكون على حافز السرعة وتعطى السرعة المنظور للاعب.

3-4-6 التحمل:

¹ أبو علاء عبد الفتاح : إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب ، مرجع سابق، ص 367.

² مارس هيوز: " كرة القدم الخطط المهارية، " ترجمة موقف المولى وتامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990، ص 23.

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفات البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب¹.

أنواع التحمل:

- **التحمل العام:** هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل واستمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي بصورة طبيعية.

- **التحمل الخاص:** هو قابلية الرياضي على مقاومة التعب البدني يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة.

ومن الممكن أن تقتصر صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على الأداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ومن أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا لا يعني أن يستطيع الجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وعرفت خلال زمن المباراة².

أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً حيث أظهرت البحوث في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من استهلاك الأوكسجين كحالة أهمية كبيرة من الناجمة اليوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الأنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى فوائد البدنية والفزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها كما يعمل على تنمية الجانب النفسي الرياضي وذلك تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب³.

تدريب التحمل:

¹ Den taelman : foot ballperfmceeditionamphora paris, 1991, p15

² بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1991، ص 516.

³ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 98.

لا بد للرياضي من تصوير بقاعدة اللياقة البدنية لئتمنى عليها المتطلبات الأخرى المطلوبة في الأداء الخاص ولمواجهة التعب عند زيادة الأعمال وتوهم هذه المرحلة من 6 أسابيع إلى أكثر من 3 أشهر الموصول إلى المستوى المطلوب مع الأخذ النظر فترة التحضير والفترة الانتقالية خلال السنة¹.

الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب التحمل²:

يجب على المدرب عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب على أنواع التحمل أن يراعي الأسس العاملة التالية:

- يجب تنمية قدرة التحمل الأساسي في البداية.
- يجب أن ينظم تدريب الرياضي على أنواع قدرة التحمل المختلفة.
- يمكن تنمية قدرة التحمل على اختلاف أنواعها في جميع مراحل عملية التدريب.
- تعبير تمارين المميزة بحركات دورية خبر وسيلة لتنمية أنواع قدرة التحمل.
- يجب أن يكون متطلبات تدر قدرة التحمل متغيرة من حيث شدة المجهود المبذول.
- تتم قدرة الإنجاز الهوائية قبل قدرة الإنجاز اللاهوائية.
- تتأثر التحمل بانقطاع التدريب وانخفاض حجمه.
- يجب استخدام عدة طرق تدريبية مختلفة لتنمية مستوى قدرة التحمل.
- لا يمكن أن يحصر مستوى الإنجاز إلا إذا رفعت متطلبات التدريب من سنة إلى أخرى بشكل واضح.

4-4-6 الرشاقة:

يعرف مانيل mainel الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس¹.

¹ أمين خزعل عابد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 37.

² ريسان خريبط: اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 115.

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

- الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.
- الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في اتفاق المهارات الخاصة باللعبة².
- وحسب "notveir" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب في القدم الآخر، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة، التصويب وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات بالإضافة كأداة التصويب الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الانخفاض³.

أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري، الخططي كما لأنها تلعب دورا هاما في تحديد النتائج المنافسة أو خاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغير المراكز والموافق ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان التوازن.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات، واقتصاد في العمل الحركي والحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما قد ساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكتيك⁴.

¹ محمود عوض، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 57.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 67.

³ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 159.

⁴Weinekjugain : man ve l'dentraînement, editionvigot, paris, 1986, p 84

مكونات الرشاقة:

أ- **الدقة:** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية وشتى معين، وهذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- **التوازن:** يعني مقدرة على الاحتفاظ بنيات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي التوازن ثابت) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- **التوافق:** يعرف أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد¹.

طرق تطوير الرشاقة²:

ماهي شك في أن تعدد طرق التدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي الدائم الرئيسية لتدريب تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرف وتحصل زيادة في زن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي الحصول على التمارين الإضافية.

كما تحقق مسار تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تعبير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي التكيف عليها حيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي تم التكيف معها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

أن أي أسلوب من الأساليب يمكن تنفيذه من الطرق متعددة ويجب التركيز في فن الآداب على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي في ظروف ثابتة أن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة بواسطة الآتي:

¹ محمد سلامة السويد: منهج التربية البنوية للطفل، دار طيبة العربية، السعودية، مكة، ص 7.

² حسين بيك: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، ص 631.

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الشائعة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:

أ- ضبط الحركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار الضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم مركبات جديدة خاصة بالألعاب والفعالية التي يحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج - تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تتبعها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

6-4-5 المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير نتيجة الحالة العضلات والأس العالمية على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم لأداء وفي أداء كرة القدم.

- ويعرف "feeyharce" المرونة أيضا أنها القدرة الرياضي على إعداد حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساحة الزميل¹.

أنواع المرونة:

يجب أن تميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبنا المرونة الإيجابية والمرونة السلبية فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك لكان محل العمود الفقري، أما

¹Corbeanjoel : « foot balle de l'ecole , aux association editiondevre.p.s. paris,1988,p13

المرونة الخاصة فعندما تكون متعلقة بمفصل واحد، أما المرونة الإيجابية فهي قابلة الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية تتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات¹.

ويمكن تنمية الصفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمرينات الأبطال.

6-4-5- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة فالرياضي الذي نادرا ما يصاب لا يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداة المهاري جيد².

طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدودا المدى التشريحي للمفصل حيث بتطابق مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختيار التمارين طبقا لمستلزمات ومستوى الرياضي.

- تغيير التمارين إلى مخلق الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة دلى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.

- يجب وضع خطة عملية مبرمجة عند تطوير المرونة.

- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي إلى تسارع الحركة.

¹Dekkarnoodineetaut ; « lechinquedevluationphysiqueathletes ; imprmie de poin sportif alger,1990, p13.

²Tupinbrenand ; « preparation et entrainement de foot ball, editionamphora, paris,1990,p57

- استعمال السلاسل التمارين إلى الحد الأقصى المدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجالات الجلد الأعلى لحركة الذي تحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الآداب الأمثل ذو النوعية الجيدة.

- تسهر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.

- يستمر التدريب على المرونة في حالة الوصول إلى درجة المرونة¹.

7- بعض طرق تنمية الصفات البدنية:

7-1 طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير العمل والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة نسبة، مع سرعة منتظمة في الأداء، ومع مراعاة عدم الوصول للذين الأكسوجين عند تكوين حمل التدريب². ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

- **شدة التمرينات:** فنتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% و8% من أقصى مستوى الفرد.

ب- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول الفترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

د- **فترات الراحة البينية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمر³.

7-2 طريقة التدريب الفترى:

تتمثل هذه الطريقة في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتنقسم إلى⁴:

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية للتدريب، مرجع سابق، ص 71.

² شاكر فرمود الدرجة: علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات ذات السلاسل، 1998، ص 74.

³ عادل البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للشكر، القاهرة، ص 156.

⁴ أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتصنيفاته، منشأ المعارف، إسكندرية، 1992، ص 57.

- طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة.

- بذكر البسناوي بأنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعية العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم ميزاتهما:

أ- شدة التمرينات: تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري 60-80 % من أقوى مستوى اللاعب إلى 50-60% من أقصى مستوى اللاعب.

ب- حجم التمرينات: يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 إلى 30 مرة تقريبا كما يمكن التكرار كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-13 ثا بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل الجسم 15-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري وما بين اللعب نفسه.

ج- فترات الراحة البينية: يفصل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء¹.

طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة: يرى مصطفى وحدي أن هذه الطريقة تنمي ز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل اتساع التدريب والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من شدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمييار الراحة والتي لا تزيد هان عن 160 ثا، أو عند وصول دقائق القلب (120-130 ن/د)².

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم الميزات وهي:

أ- حجم التخرجات، يرتبط شدة تمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمرينات القوة من 8 مرات .

طريقة اللعب:

يؤكد محمود الميلة أن طريقة تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية وفعالة في الدرس من أجل الوصول لأهداف العلمية، وأن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة من قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في العلم وتبينه من

¹ وجدى مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 326.

² مهند حسين البستاوي أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة، عمان، 2005، ص

خلال الممارسة العلمية للمهارات قيد التعليم، فضلا عن ذلك تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال الاشتراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم. وتضيف فاطمة عبد صالح أنها طريقة جديّة مؤثرة وغير مملة المواقف المتغيرة والمتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف المناقشة ولها تأثير مميز من زيادة النشاط¹.

7-3 طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن الرامي أن التدريس الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريس الرياضي ويهدف إلى تطوير بعض اللياقة البدنية ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة متقنة من حيث العدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تقلل كل تمرين، وأن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما نأخذ بشكل دائري حيث ترتب التمرينات حسب الأهداف أغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجمع هذه التمرينات يطلق عليها اسم الدورة².
تأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها³.

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح ويراعي أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- لتنمية القوة لا تستخدم 6-10 تكرارات.
- لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة⁴.

7-4 طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث بس تخدم بتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يندرج في الهبوط هذه السرعة والقوة، كلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 تكرار 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10،15،20) ثانية على الترتيب.

¹ محمد محور الحيلة: طرائف التدريس وإستراتيجية، ط2، درا الكتاب الجامعي،الإمارات، 2003، ص 225.

² عبد الله حسن أحلامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، الهراق، 2004، ص 223.

³ أبو علاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، مرجع سابق، ص 243.

⁴ عادل عبد البصر: التدريب الدائري، مرجع سابق، ص 11.

وهدف هذه الطريقة التي تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، كلما كبرت المسافة، يصبح هدف التمرين تنمية حمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة كالثاني تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد¹.

5-7 طريقة التدريب التكراري:

يعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم احتقره فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالة الطبيعة ثم تكرر الحمل مرة أخرى ومكرا².

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، و القوة المميزة بالسرعة الرشاقة كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الواقع.

6-7 طريقة التدريب بالمحطات:

في هذه الطريقة تختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات بنسبة نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعد اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة وأخرى ويتفوق جمع أو شدة التمرين على الهدف الذي بجودة المدرب من التمرين³.

7-7 طريقة stretchinc:

استعملت هذه الطريقة الأولى مرة من قبل الإسكندنافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج أدوات⁴.

8-7 طريقة الفارتليك:

¹ محمود عوض بسيوني: فيصل باسمين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 167.

² محمود عوض، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التدريب، مرجع سابق، ص 169

³ حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، مرجع سابق، ص 223.

⁴ Tvpinbernard,préparation et entraînementde foot baal, opcit- p58.

نعني تغير السرعة اللاعب الذاتية، أثناء التدريب، ولذا تسير هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة وتهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، وأن التحمل التدريبي من له أسلوب وخصوصية بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وصفة المكان¹.

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم الطرق التدريب الحديث وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب وطريقة السباقات، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط ببين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه حقيقة.

¹ فاطمة عبد صالح: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة 2، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011، ص

خلاصة:

يعتبر التحضير البدني بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا وينقسم التحضير البدني بدوره إلى التحضير البدني العام والخاص، ويهدف تطوير القدرات البدنية وأهم المتغيرات المؤثرة فيها يجب الاطلاع على طرق والوسائل اللازمة من أجل تنميتها وتطويرها.

وأیضا الإطلاع والاستخدام المباشر لها ومعرفة متى تستعمل هذه الطرق، كيفية استخدام الأحمال التدريبية وطرق الاسترجاع، وهذا دائما حسب الأهداف المسطرة وحسب البرنامج التدريبي المسطر، وكذا تحضير اللاعب نفسيا ونظريا، وهذا ضمان لأداء الجيد والأمتثل للاعبين خلال المنافسة.

الفصل الثاني:

الانقطاع عن التدريب

تمهيد:

تعتبر القوة العضلية من العناصر الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للفرد ولا تخلو أي لعبة أو فعالية رياضية من إحدى أنواع القوة التي تشكل عنصر أساسيا ويساعد في الانجاز الرياضي، وقد اتجه التدريب الرياضي إلى تطوير القوة لكونها أحد العوامل المساعدة على التفوق الرياضي.

وباعتبار أن كرة القدم هي رياضة ذات نشاط يتنوع بين الجري، المشي، العدو، القذف وغيرها من الحركات، فإنها تستوجب بالضرورة وجود قدر كافي من القوة اللازمة لأداء تلك الحركات.

1-الإنقطاع عن التدريب للاعبين كرة القدم بسبب جائحة كورونا: نتائجه، توصيات

وإرشادات لفرق كرة القدم الجزائرية الهاوية :

فيروس كورونا الجديد (COVID-19) هو مرض معد تم اكتشافه في أواخر عام 2019، وفي وقتنا الحالي بلغت عدد الاصابات الاجمالية بتاريخ 07 مارس 2020 الى 115 967 664 حالة اصابة مؤكدة والى 2 579 837 حالة وفاة¹. (WHO, 2021) وفي 30 جانفي 2020 تم الاعلان عن حالة الخطر المتعلقة بهذا الوباء، وفي 11 مارس تم اعلانه كوباء عالمي من طرف منظمة الصحة العالمية. ولأجل الحفاظ على الأرواح وانقاذ الناس الذين لم يصابوا بعد فقد تم اعلان الحجر المنزلي كحل مثيل لمجابهة انتشاره، وغلق المدارس والمحلات والتجمعات السكانية وتوقف جميع الانشطة الرياضية بما فيها جميع مسابقات كرة القدم المحلية والدولية.

هذا التوقف سيسبب هبوط في جميع المستويات التدريبية وكذا مستويات المنافسة والذي أكدته دراسة (Melchiorri et col, 2014)²، وفي دراسة أخرى أكدت أن توقف 89 يوما وبعد اجراء اختبارات بدنية مختلفة قبل وبعد التوقف، تبين أن لاعبي كرة القدم يفقدون الكثير من امكانياتهم البدنية وما تعلق بها في الجهاز الحركي³. (Korkmaz et col, 2020) كما أن الرجوع الى المنافسة يعد مرحلة صعبة جدا للخوف من الوقوع في الاصابات خصوصا العضلية منها، يتطلب العودة الى التدريبات أولا وهو بدوره يتطلب القيام بتمارين وقائية كحلقة أساسية لأجل ممارستها، وهو ما ورد في دراسات مختلفة من بينها دراسة (Al Attar et col, 2017)⁴ وكذا دراسة (Harøy et col, 2019)⁵، وهذا خلال الحجر المنزلي لأجل هدف واحد وهو الانقاص من عدد وخطورة الاصابات خلال العودة للمنافسة خصوصا. بالتالي فان الرياضيين وجدوا أنفسهم يتدربون داخل المنزل وهو ما لم يتعودوا عليه من قبل، وباستخدام وزن الجسم أو أوزان خفيفة وتجهيزات أخرى من خلال قيامهم بتمارين التقوية العضلية، تمارين التوازن، تمارين توافقية أو جمع لهذه التمارين الأساسية والتوافقية (Chen et col, 2020)⁶، وهذا مع اعتبار النصائح العلمية الارشادية المتعلقة بالتمارين البدنية. كرة القدم هي رياضة لا تعتمد فقط على الجانب البدني وانما تركز أيضا على جوانب اخرى مثل الجانب النفسي والجانب التقني تكتيكي وهو ما يطرح

¹-<https://covid19.who.int:30/05/2021> : 14:00

²-Melchiorri et col. Detraining in young soccer players. The Journal of sports medicine and physical fitness. 2014 .p27 /33.

³-korkmaz et col. Impact of detraining process experienced during the COVID-19 pandemic on the selected physical and motor features of football players. journal of nutrition and internal medicine. 2020 .p1/7.

⁴-al attar et col. Effect of Injury Prevention Programs that Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. sports medicine. 2017.p907/916.

⁵-haroy et col. Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial . B J of sports medicine. 2019 .145 /152.

⁶-chen et col. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J of sport and health science. 2020. p103.

اشكالا مهما لجمع كل هذه الجوانب خلال فترة الحجر المنزلي. أما الاشكال الاهم هو كيفية التعامل مع اللاعبين الهواة في ضل نقص وسائل متابعة اللاعبين التكنولوجية واعطائهم النصائح الارشادية اللازمة، وهو الهدف الرئيسي لدراستنا الحالية بإعطاء الارشادات العلمية لتطبيق التمرينات المختلفة البدنية، التقنو تكتيكية واتباع النصائح النفسية كذلك.

2-1-تعريف الانقطاع عن التدريب: يتفق كل من (mujika et padilla 2000) و (larrykenny

(et al 2011) ان الانقطاع عن التدريب يتم تعريفه على انه الخسارة الجزئية او الكلية للتكيف الناجم

عن التدريب كنتيجة للتوقف والاقلاع عن التدريب او الانخفاض الكبير في حمل التدريب.¹

2-2- البقاء في حالة نشاط بدني خلال فترة الحجر الصحي للرياضيين وغير الرياضيين:

تناولت بعض الدراسات في السنوات السابقة العواقب الناجمة عن التوقف التام عن ممارسة أي نشاط رياضي وهو ما يعد بالأمر السيء سواء لرياضيي النخبة، رياضيي الهواة وحتى الافراد الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، الكبار والصغار منهم، حيث أن للحجر الصحي تأثيرا على الحالة النفسية بالسلب وهو ما تأكده دراسة كل من (Qiu et col, 2020)² ودراسة (Ammar et col, 2020)³، اضافة لعديد الامراض الاخرى. وهو ما يقتضي وضع حلول ميدانية منزلية لأجل ابقاء كل الفئات السابقة في حالة نشاط بدني، في هذ الصدد أجريت بعض الدراسات لممارسة الرياضة في المنزل والبقاء في حالة نشاط بدني حيث أن دراسة (Garber et col, 2011)⁴ التي تقول بممارسة تمرينات متعلقة بالمرونة، قلبية هوائية، تمرينات تقوية عضلية وتمرينات عصبية عضلية، دراسة أخرى تقول بأن التمرينات المنزلية تساعد في اعطاء الراحة النفسية والحياتية لممارستها والصحة البدنية عموما خصوصا للأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية.

والجدول التالي يلخص بعض الدراسات المنجزة خلال فترة هذا الوباء لأجل البقاء في حالة نشاط

بدني:

¹-mujikaetpadilla. Muscular charactiristique of detraining in humans.Medcin and science in sport and :exercice33 :413-421 . 2001A

²-qiu et col.A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. General psychiatry.P1/3.

³-ammar et col. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. Nutrients.2020.P1/13.

⁴-garber et col. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.medicine science and sport exercice.2011. p55.

النصائح التطبيقية	الدراسة
<ul style="list-style-type: none"> _ القيام بتمارين منتظمة. _ القيام بتمارين قبل النوم مباشرة. _ البقاء في حالة نشاط خلال النهار. _ استخدام تقنيات الاسترخاء للتقليل من الضغوطات. 	¹ (Altena et col, 2020)
<ul style="list-style-type: none"> _ الحفاظ على الروتين اليومي _ اتباع ارشادات منظمة الصحة العالمية (WHO) _ التمرينات البدنية كإرشادات عامة. 	² (Chevance et col, 2020)
<ul style="list-style-type: none"> _ القيام بتمارين ذات شدة خفيفة الى متوسطة 	³ (Luzi et Radaelli, 2020)
<ul style="list-style-type: none"> _ تمارين مقاومة بشدة ضعيفة الى متوسطة. _ جعل التمارين روتين يومي. _ محاولة القيام ب 5000 خطوة يوميا باستخدام برامج تتبع خاصة. _ القيام بتمارين خارجية كالمشي أو الجري مع احترام السلامة. 	⁴ (Narici et al, 2020)
<ul style="list-style-type: none"> _ المشاركة في البرامج التدريبية اليومية ذات شدة منخفضة الى متوسطة. _ استخدام وسائل تدريبية كما هو منصوص من طرف الهيئات المختصة، مثل: WHO. 	⁵ (Paçanha et al, 2020)

الجدول رقم(04): يمثل بعض الدراسات التي عمدت لإعطاء نصائح ارشادية موجهة نحو جميع الفئات للبقاء في حالة نشاط بدني خلال فترة الحجر الصحي (Bentlage et al, 2020)

¹-altena et col. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. Journal of sleep research. 2020. P1/7.

²-chevanset col. Ensuring mental health care during the SARS-CoV-2 epidemic in France: A narrative review. Encephale.2020.193/201.

³-luzi et redali . Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. J acta diabolica . 2020.P159.

⁴-narici et al. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures.European journal of sport.2020. P 1/22.

⁵-pacanha et al. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. American journal of physiology.2020.

2-3- أثر التوقف عن التدريب على مختلف عناصر التفوق الرياضي:

2-3-1_ الآثار البدنية والفيزيولوجية:

يعد التوقف عن التدريب أمراً في غاية الأهمية لما لهذا التوقف من آثار على المستوى البدني للاعبين من هبوط معتبر في مختلف الصفات البدنية وكذا التعرض للإصابات الرياضية، حيث أن التوقف عن التدريب (Detraining) هو فقدان كلي أو جزئي للتكيفات التي حصلت جراء العملية التدريبية وهذا بعد التوقف عن التدريب (Mujika et padilla, 2000)¹، وحيث أن للتوقف عن التدريب له أثر من حيث فقدان التكيفات المركزية (التهوية الرئوية، حمض اللبن و استهلاك الاكسجين) والطرفية (المفاصل والعضلات ومخازن الطاقة) حيث هناك أثر مباشر على القدرات الهوائية وهو ما يوضحه النقص المعتبر في الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين، كما يؤثر الانقطاع عن التدريب على الأنظمة الفسيولوجية المختلفة للرياضي كالجهاز العصبي العضلي والقلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والعضلات والهيكل العظمي والقدرات البدنية المقابلة لها مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة وغيرها.

وبالتالي تتمثل آثار الانقطاع عن التدريب في: انخفاض أولي سريع في ال VO2max، انخفاض في حجم الدم، تغيرات في حجم القلب، انخفاض في محتوى الهيموغلوبين الكلي، انخفاض الشعيرات الدموية للعضلات الهيكلية واضطراب في تنظيم درجة حرارة الجسم وبناء على هذه الأضرار والانخفاضات في قدرات الرياضي نتيجة الانقطاع عن التدريب التي توصلت إليها البحوث والدراسات العلمية، فإنه من المؤكد سوف يؤدي الانقطاع عن التدريبات وتوقف المنافسات الرياضية بسبب هذا الحجر الصحي الذي سببه الفيروس العالمي إلى انخفاض وهبوط في مستوى قدرات الرياضي البدنية والمهارية والتكتيكية، وبالتالي يجب تقديم حلول واستراتيجيات للاعبين كرة القدم وخاصة لاعبي كرة الشباب والهواة نظراً لأنهم الفئة الأكثر تضرراً من هذا الوضع الذي تسبب في شل كل التظاهرات الرياضية. (Neufer et al, 1987)²

وقد ذكرت دراسة (Jukic et al, 2020)³ أنه إذا استمر غياب التدريب لأكثر من 02-04 أسابيع تصبح الآثار السلبية أكثر حدة، وبالتالي ينتج عن هذا زيادة في انخفاض معدل VO2max، انخفاض في أقصى فرق الأكسجين الشرياني الوريدي، التغيرات في الحد الأقصى لتوصيل الأكسجين والتي قد تنجم من انخفاض في محتوى الهيموغلوبين الكلي أو أقصى تدفق للدم في العضلات وتوصيل الأوعية الدموية، انخفاض في نشاط إنزيم مؤكسد العضلات والهيكل العظمي، انخفاض في أداء

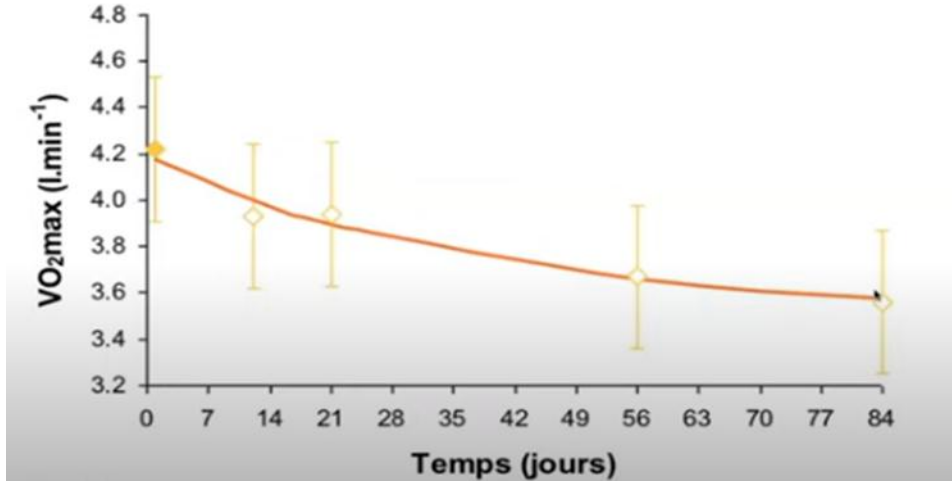
¹-mujika et padilla :Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus .journal of sports medicins.2000.p79/87.

²-neufer et al: Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers.Medsd;sports exerc;1987.P486.

³-jukic et al : Strategies and Solutions for Team Sports Athletes .sports.2020. 8.56.2020.P1-9.

التمرينات دون القصوى والتي قد تكون مرتبطة بالتغيرات في متوسط وقت عبور تدفق الدم عبر العضلات النشطة أو استجابة التنظيم الحراري للتمرين.

إذا هناك أثر مباشر على القدرات الهوائية وهو ما يوضحه النقص المعتبر في الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، كما هو مبين في الشكل التالي:

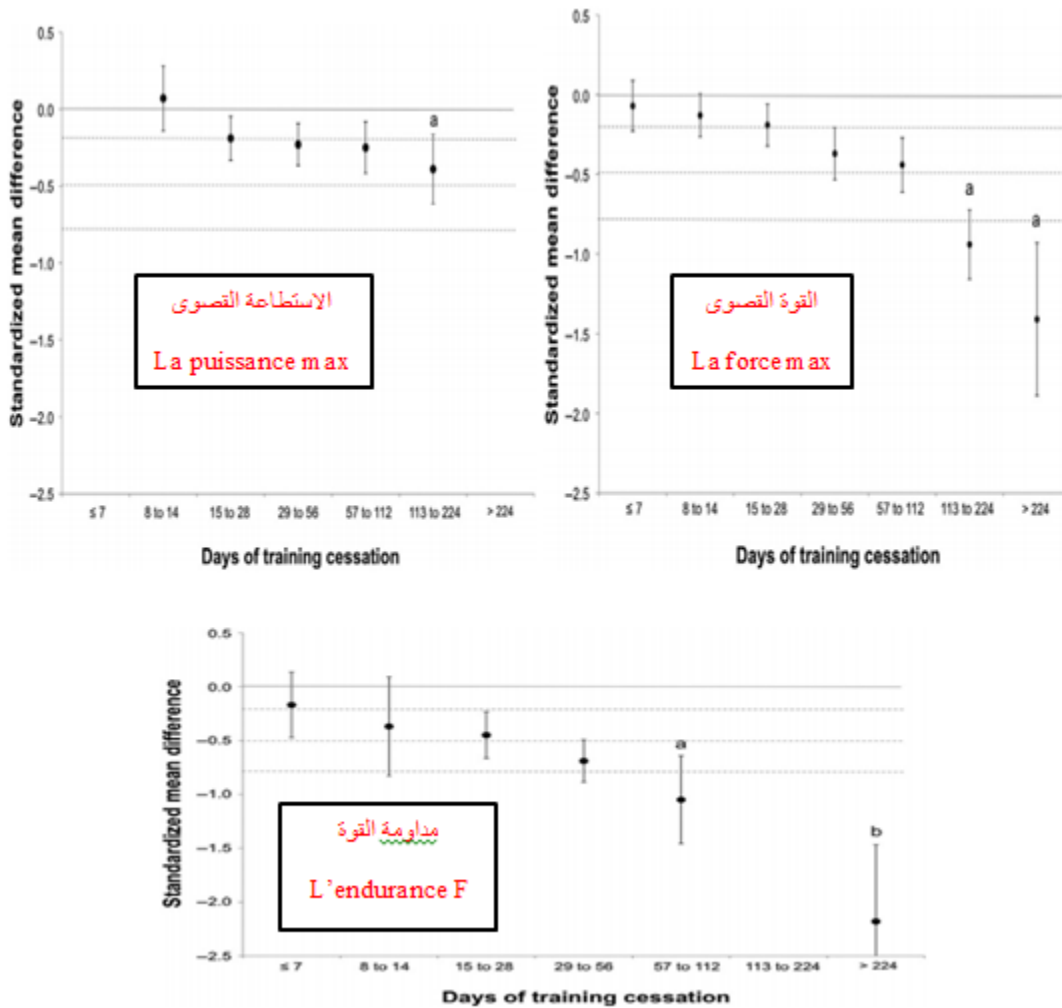


الشكل رقم 05: يوضح نقص الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مع الزمن

يبين لنا الشكل السابق النقص في استهلاك الأوكسجين الأقصى لدى الرياضيين بصفة عامة، هذا النقص في (VO₂max) يفسر بسبب النقص في حجم الدم الذي يتم بسرعة ، كما يصاحبه نقص في حجم الدفع القلبي (VEC) وكذا الدفع القلبي (DC)، لكن عكس ذلك نجد زيادة في عدد ضربات القلب في الاسابيع الثلاثة الاولى لمحاولة تعويض النقص في حجم الدم لكنه غير كافي لتعويضه.

كما أن الجانب العصبي عضلي (neuro-mus) يعد عنصرا هاما في ما يتعلق بمستويات السرعة والقوة العالية، وحيث أن السرعة تتعلق بعنصر القوة بشكل أكبر، فنجد القوة القصوى والاستطاعة القصوى ومداومة القوة كعناصر هامة يفقدها الرياضي خلال التوقف عن النشاط البدني، يمكن أن يؤدي نقص أو الغياب التام لتمرين القوة العضلية إلى فقدان كتلة العضلات للرياضي، وعندما يتجاوز التوقف عن 04 أسابيع هناك احتمال لانتقال الألياف العضلية FT إلى النوع الأول ST البطيئة، خاصة في الألعاب الرياضية التي تتميز بالأفعال المتفجرة كما هو الحال في كرة القدم مع تعرض ألياف FT لفترات من عدم النشاط أكثر من النوع ST، وبعد فترة من الخمول تتراوح من 8-12 أسبوع لوحظ انخفاض في محتوى الألياف السريعة FT لدى لاعبي كرة القدم ورفع الأثقال، وهو ما جاء في دراسة (Wang et Pessin, 2013)¹، وهو ما يبيئه الشكل التالي:

¹-wang et pessin : Mechanisms for fiber type specificity of skeletal muscle atrophy.opin.clin.2013.P243.



الشكل رقم 06: يبين نقص مستوى عناصر القوة بعد التوقف عن النشاط.

بالإضافة إلى الأضرار السابقة الذكر في هذه الدراسة الناجمة عن الانقطاع عن التدريب بسبب التوقف الذي فرضته جائحة كورونا فإنه يحدث هبوط في مستوى كل الصفات البدنية للاعبين مثل (السرعة، المرونة، التوازن، التنسيق الحركي، القوة الانفجارية.. الخ)، وقد ذكر (Bisciotti et al, 2020¹) في دراسته أنه يؤدي الانقطاع عن التدريب إلى تغيرات في كتلة الجسم وتركيبته وفقدان كفاءة الجهاز العصبي العضلي والقلب والأوعية الدموية، وبالتالي فقدان القوة والسرعة والمرونة والقدرة على التحمل وزيادة خطر الإصابة، كما يحدث هبوط في مستوى المهارات الحركية للاعبين بسبب التوقف الكبير عن مداعبة الكرة وغياب التدريبات الجماعية للاعبين. كما أن هناك دراسات أبلغت عن انخفاض في المرونة بعد 08 أسابيع من التوقف عن التدريب (Peters et Caldwell, 2009)².

¹-bisciotti et al :Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic:Medical recommondations. Biology of sport.2020. P313.

²-peters et caldwel :Seasonal variation in physiological fitness of a semiprofessional soccer team . g.strength cond res.2009.p1370.

2-3-2_ الآثار على الجهاز المناعي:

بحثت غالبية الدراسات التي أجريت في مدار القرن الماضي في كيفية تأثير النشاط البدني على جهاز المناعة، ومع ذلك فقد بدأت الأدلة العلمية تتراكم على أن الخمول البدني وعواقبه مثل تراكم الأنسجة الدهنية والخلل الوظيفي العضلي تؤثر بشكل ضار على المناعة الفطرية والتكيفية، فعلى سبيل المثال يرتبط الخمول البدني المتراكم على مدار أسابيع وشهور وسنوات بزيادة الالتهاب الجهازي، على سبيل المثال زيادة TNF و IFN و CRP وضعف نشاط الخلايا القاتلة الطبيعية، وانخفاض الخلايا التائية وانتشار وإنتاج السيتوكينات، وكل ذلك يمكن أن يؤدي إلى فقدان السيطرة على هذا الفيروس المنتشر حالياً في معظم بلدان العالم.

تأتي الأبحاث الإضافية التي يمكن تفسيرها على أنها تدعم مفهوم أن الخمول البدني يؤدي إلى ضعف وظيفة المناعة من أماكن أخرى، مثل الدراسات التي تجند مشاركين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة والذين غالباً ما يكونون غير نشطين بدنياً، أي لا يمارسون النشاط البدني بانتظام أو لا يمارسونه نهائياً، على سبيل المثال الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة يظهرون استجابات ضعيفة للأجسام المضادة وضعف تكاثر الخلايا الليمفاوية بعد التحفيز الانقسامي، وبالتالي من المحتمل أن تؤدي هذه التأثيرات المناعية إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى الفيروسية والبكتيرية (Nieman et al, 1999).¹

من الأمور المشجعة أن الأدلة العلمية بدأت تتراكم تظهر أن الأشخاص الذين كانوا نشطين بشكل منتظم خلال مسار حياتهم يظهرون سمات أقل وضوحاً للتورم المناعي، على سبيل المثال قارنت إحدى الدراسات 125 شخصاً بالغاً (55-79 عام) ممن حافظوا على مستوى عالٍ من النشاط البدني في معظم حياتهم مقارنة بـ 75 شخصاً أقل نشاطاً، أي لا يمارسون النشاط البدني وقليلو الحركة، كان تواتر الخلايا البائية والخلايا التائية أعلى في حالة الأشخاص النشطين مقارنة بالبالغين غير النشطين، ويعتقد أن بعض هذه التأثيرات ناتجة عن ارتفاع مستويات المصل من السيتوكين الواقي للعدوى IL-7 وانخفاض IL-6 بين كبار السن النشطين (Duggol et al, 2018).²

من المرجح أن تؤدي العزلة الاجتماعية إلى انخفاض في النشاط البدني، مما قد يؤدي إلى خلل في التنظيم المناعي، وعلى نطاق واسع ضعف في استقلاب الجلوكوز والدهون والخلل البدني والاضطراب العقلي وقد أظهرت بعض الدراسات والتي منها دراسة (Crucian, et al., 2018)³ أن الإجهاد وأعراض

¹ -nieman et al : Influence of obesity on immune function. *Jam diet assoc.*1999.P9.

²-duggol et al : Major features of immuneseneses, including reduce thymic output, are ameliorated by high levels of physical activity in adulthood. *aging cell.* 2018.

³-curcien et al : Immune system dysregulation during spaceflight: potential countermeasures for deep space exploration missions. *front immunol.* 2018.

الاكتئاب والعزلة الاجتماعية وما تحتويه من نقص في ممارسة النشاط البدني يمكن أن تضعف الدفاعات المناعية، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بعدوى فيروسية محتملة.

نظرا لظهور لفيروس COVID-19 الحديث بحثت الدراسات في ما إذا كان النشاط البدني عاملا وقائيا لتقليل المخاطر الناجمة عن فيروس كورونا، وفي دراسة جماعية حديثة قامت بحساب الجزء المنسوب من السكان لإظهار أن الخمول البدني يمثل ما يصل إلى 8,6% من حالات COVID-19 في المستشفى والسمنة، وهي حالة يمكن الوقاية منها عن طريق ممارسة النشاط البدني وساهمت في 29,5% من الحالات المصابة بفيروس كورونا.

وبناء على الأدلة العلمية والبحوث يتبين أن عدم ممارسة النشاط البدني أو الخمول يؤدي إلى ضعف في استجابات الجهاز المناعي، ومن خلال الوضع الراهن الذي يعيشه العالم بسبب انتشار هذا الفيروس فقد تسبب في عزلة مفروضة على جميع الرياضيين وحتى الأشخاص العاديين، وهو ما أدى إلى صعوبة ممارسة النشاط البدني من قبل العديد من الرياضيين في ظل الحجر المفروض الذي سببته جائحة كورونا، الأمر الذي ينعكس سلبا على لياقة الرياضيين وعلى صحتهم ولاسيما الجهاز المناعي الذي يعتبر الدعامة الأساسية لجسم الإنسان من خلال الدفاع عنه من مختلف الفيروسات أو البكتيريا التي يمكن أن تصيبه. والشكل التالي يوضح التأثير المحتمل للعزلة في ظل جائحة كورونا على وظيفة المناعة، مع أو بدون نشاط بدني¹. (Damiot et al, 2020)

2-4_النصائح المقدمة للاعبين كرة القدم الهواة خلال فترة الانقطاع عن التدريب:

2-4-1_ النصائح البدنية:

من وجهة نظر علمية نجد بأن متطلبات مباراة كرة القدم هي مجهودات فترية عالية الشدة، وبالتالي يتبين لنا ضرورة استخدام تمارينات بطريقة التدريب الفترية عالي الشدة خلال فترة الحجر الصحي، كما يمكن القيام بتمرينات جري خاصة بال (HIIT) داخل المنزل، حيث نجد بعض الدراسات التي اقترحت تمارينات خاصة بال (HIIT) باستخدام وزن الجسم فقط حيث يتم استخدام هذه الطريقة لتطوير عديد الصفات كالسرعة.

(جري سريع ل 5 أمتار) والقوة (تمرين Squat Jump)، وكل من التسارع والتباطؤ الذين يتطلبا صرف طاقتهم معتبرا، وحيث أن لكل بروتوكول باستخدام (HIIT) اعداداته الخاصة بالصفة المراد تدريبها.

طريقة أخرى سهلة الاستخدام في المنزل وهي طريقة التدريب البليومتري، حيث يتطلب خلال هذه الطريقة مجهود قوة لا مركزي كبير خلال تأدية مختلف القفزات سواء العمودية، الأفقية، العميقة، المعاكسة

¹- damiot et al: Immunological Implications of Physical Inactivity among Older Adults during the COVID-19 Pandemic.gerontology.2020.p431.

للاتجاه والجانبية، كما يمكن لهذه الطريقة تطوير عديد الصفات البدنية كالسرعة القصوى وسرعة تغيير الاتجاه، القوة والاستطاعة، القدرات الهوائية، والتسديد كذلك (Vaczi et al, 2013)¹. فيما يخص طرق تثبيت أو تطوير المستوى البدني خلال فترة الحجر هناك مقارنة جد مهمة في هذا السياق وهي التصور العقلي (Mental imagery) أو تقنية الفيديو حيث أكدت علميا هذه المقاربة من خلال بعض الدراسات المنجزة من بينها دراسة (Buck et al, 2016) والتي طبقت باستخدام الفيديو لأجل معرفة تأثيرها في تطوير القوة العضلية للأطراف السفلية وكانت النتائج تؤكد فعالية هذه الطريقة بوجود تطور في مختلف مستويات القوة².

2-4-2_ النصائح التقنيّة المتقدمة للاعب كرة القدم:

كون كرة القدم رياضة جماعية فهي تحتاج بالضرورة العمل الجماعي المتمثل في التكتيك بشكل أساسي والعمل الفردي كذلك المتمثل في التقنية، فيما يخص التقنيات المختلفة من مراوغات جري بالكرة وغيرها فيمكن دمجها مع العمل البدني بما يسمى العمل البدني المدمج، أما فيما يخص العمل التكتيكي فهو مستحيل التحقيق خلال فترة الحجر الصحي في المنزل طبعا، وهو ما يقتضي القيام بحصص فيديو مشتركة كطريقة فعالة لمناقشة مختلف الأخطاء السابقة خلال المباريات باستخدام التحليل العلمي، واعطاء دروس تكتيكية كذلك لتحسين مفهوم اللاعبين حول العمل التكتيكي وما يجب تقديمه خلال مختلف وضعيات ومراحل المباراة، وهو المعمول به خلال هذه الفترة من خلال الحصص المشتركة باستخدام تقنيات عديدة مثل تقنية ZOOM meeting.

2-4-3_ النصائح النفسية المتقدمة للاعب كرة القدم:

يمكن القول بأن لاعب كرة القدم يكتسب عديد العادات خلال فترة الحجر الصحي وهذا بفعل تغير الروتين اليومي، وهو ما قد يؤثر على النشاط العقلي الإدراكي بالسلب، حيث أن استخدام الأجهزة التكنولوجية لوقت طويل يؤثر على قدرة الفرد بحصول اعياء نفسي وبالتالي نقص في اتخاذ السريع للقرار والذي هو عنصر هام في كرة القدم وهو ما تعززه دراسة (Fortes et al, 2020) التي تؤكد بنقص دقة التمرير بعد استعمال ألعاب الفيديو أو استخدام الهواتف الذكية قبل المباراة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، وفي هذا السياق من الجيد مشاهدة ملخصات مباريات سابقة مثلا والفيديوهات المتعلقة بالتمرينات البدنية وحتى ألعاب فيديو التي تحفز الجهاز العصبي بشكل مفيد. وان النشاط الإدراكي الاحساسى للاعب كرة القدم مهم جدا ويجب وضع تمرينات خاصة بهذا الجانب لأجل الحفاظ عليه فمثلا

¹-vaczin et al : Short-Term High Intensity Plyometric Training Program Improves Strength, Power and Agility in Male Soccer Players . journal of humain kinetics. 2013.P26.

²-buck et al : The Effects of Mental Imagery with Video-Modeling on Self-Efficacy and Maximal Front Squat Ability. Sports. 2016. P1

يمكن استخدام تمرين ردة الفعل الاضواء المختلفة الذي ينص على لمس اللون الظاهر في الارض بالأرجل مثلا حيث يمكن دمج هذه التمرينات الادراكية مع تمرينات بدنية وتقنية أيضا.¹

¹ -fortes et al : The effect of smartphones and playing video games on decision-making in soccer players: A crossover and randomised study .journal of sports science.2020. P552.

خلاصة:

فترة الحجر المنزلي فترة أصعب من التوقف عن النشاط بسبب إصابة، وهذا كونها تحتوي عديد المتغيرات الأخرى كالعادات السيئة المكتسبة جراء البقاء في المنزل، وان العملية التدريبية في المنزل مهما كانت لن ترتقي للتدريبات الجماعية في الميدان، فيمكن مثلا المحافظة على المكتسبات البدنية ويمكن التطوير منها حتى، لكن هذا غير كاف كون لاعب كرة القدم يحتاج نشاط حركي خاص بالمنافسة، أي من الممكن للاعبين من اكتساب حجم وقوة عضلية أكبر لكنها ستبقى غير وظيفية، وهو ما يوجهنا نحو كيفية التمكن من التعامل مع مرحلة العودة الجماعية للميادين في ظل الوضعية الصحية عموما وخطر الوقوع في الاصابات الرياضية خاصة.

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدماً مستمراً في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي، إذ تعتبر من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني وفزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والخططي، فبالإضافة إلى المدرب، يعتبر المحضر البدني المسؤول عن رفع مستوى اللياقة البدنية، كما له دور كبير في التقليل من إصابات اللاعبين بالإضافة إلى الطاقم الطبي.

حيث تعد كرة القدم الحديثة رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص لدى وجب الربط بين جانبيين مهمين هما الجانب البدني والجانب المهاري، فبعد تطرقنا في الفصل السابق للصفات البدنية سوف نتطرق في هذا الفصل لعموميات عن كرة القدم والمهارات الأساسية فيها.

1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل « كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع »¹.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعية².

2- ألعاب كرة القدم المختلفة:

بالإضافة إلى كرة القدم المعروفة هناك ألعاب إقليمية تستعمل فيها الكرة المنفوخة وتحمل اسم كرة القدم وتمارس في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأستراليا وإيرلندا وهي:

أ- **كرة القدم الأمريكية:** لعبة عنيفة جدا ظهرت في هارفارد سنة 1872م وهي مشتقة من لعبة الريكي التقليدية وتسمى (فوت بول) بينما كرة المعروفة ب سوكر يتألف الفريق من أحد عشر لاعبا يضعون الخوذ الواقية على رؤوسهم ويرتدون ملابس خاصة.

ب- **كرة القدم الأسترالية:** اعتبرت هذه اللعبة قانونية سنة 1868م الملعب بيضوي الشكل، الكرة شبيهة بكرة الريكي يتألف الفريق من 18 لاعبا واحتياطين يحتل 15 لاعبا في الملعب أماكن محددة كل واحد قبالة خصم له أما الثلاثة الآخرون فيمثلون عناصر متحركة وعندما تدخل الكرة مركز الهدف تسجل نقطة وإذا تمكن الفريق المهاجم من إدخال الكرة بين العارضتين العموديتين بدون عارضة مستقيمة يسجل هدف (6 نقاط).

¹ رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، لبنان، ط2، 1986، ص50-52.

² محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص28.

ج- كرة القدم الكندية: تشبه بشكل عام كرة القدم الأمريكية ولها الاصطلاحات نفسها مع وجود اختلاف بسيط في بعض قواعدها ويلعب كل فريق 12 لاعبا عوضا عن 11 لاعبا¹.

3- طرق اللعب:

« في لعبة كرة القدم عليك أن تعرف كل شيء لا الكرة فقط »، نيلسون رودريغور².

يوصف التشكيل (النظام) بالكيفية التي يزرع فيها اللاعبون في الفريق على مراكز اللعب في الساحة أو الطريقة التي يعمل فيها اللاعبون فرادى ومجاميع داخل الساحة وهي تتضمن التشكيل الأولى ودليل لكيفية تطبيق الواجبات الأولية في اللعب الهجومي والدفاعي، من الممكن استخدام مختلف التشكيلات طبقا لرغبة الفريق في اللعب هجوما أكثر ودفاعا أكثر ، وتوضح التشكيلة في الوقت الحاضر عدد اللاعبين في كل ثلث من أثلاث الساحة (من دون حارس مرمى) حيث يمكن القول بأن التشكيل (4-4-2) يتضمن 4 مدافعين في الثلث الدفاعي و4 في وسط الثلث الوسطى و2 مهاجمين في الثلث الهجومي كما يمكن أن توصف بخمسة أرقام (4-1-2-1-2) ولم يظهر الترقيم حتى ظهور التشكيل (4-2-4) في الخمسينات³.

4- أهمية طرق اللعب:

تكمن أهمية وجود طريقة للعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب بطريقة منظمة أثناء التدريب وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية، فاللعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب أو المنطقة التي يلعب فيها بحيث يستفيد فريقه من لعبه أو تحركه، فاللعب في منطقة محددة له يجعله قادرا على إدراك موقعه من اللعب بسرعة مما يساعده على التصرف السليم هجوما أو دفاعا⁴.

¹ مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، بيروت لبنان، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع 1898م، ص11-12-13-14.

² أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية ، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م، ص241.

³ محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينابيع، 2009م، ص55.

⁴ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص270.

5- نماذج من طرق اللعب:

5-1- طرق اللعب القديمة:

أ- الطريقة الإنجليزية سنة 1863: وهي تنظم اللاعبين في الملعب على الشكل (1-1-9) حارس مرمى يقف أمامه مدافع وتسعة لاعبين في خط الهجوم.

ب- الطريقة الاسكتلندية: ظهرت سنة 1872م: وتنظم على النحو التالي: الشكل (1-2-2-6) حارس مرمى، اثنان دفاع، اثنان خط الوسط، وستة مهاجمين.

ج- الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1890م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسي في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس مرمى وقاعدته خط الهجوم (1-2-3-5) حارس مرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط وخمسة مهاجمين.

د- طريقة الظهير الثالث الدفاعية: ظهرت في إنجلترا عام 1925م وهي طريقة دفاعية

هـ- طريقة المثلثات النمساوية: وهي خطة هجومية هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الإنجليزية.

و- طرق قلب الهجوم المتأخرة المجرية: (MM) وهي طريقة دفاعية، رجل لرجل Mon toman وقد ظهرت في سنة 1952 م.

ز- الطريقة البرازيلية: (4-2-4) وهي طريقة دفاعية وهجومية في نفس الوقت ولقد استطاع البرازيليون إحراز كأس العالم لعام 1958م في ستوكهولم عاصمة السويد بهذه الطريقة.

ي- الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

ن- طريقة (4-3-3): وهي طريقة دفاعية هجومية وتعتمد على تحرك اللاعب وخاصة خط الوسط.

ت- الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع¹.

5-2- طرق اللعب الحديثة:

أصبحت طرق اللعب الحديثة وهي: (2-4-4) و(3-5-2) و(3-2-4-1) غير واضحة أثناء سير المباريات إذ أصبح من المهم تحرك اللاعبين مدافعين ومهاجمين لأخذ الأماكن الشاغرة².

6- المهارات الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مهاراتها الأساسية والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريقة التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ،ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي متناسق³.

صحيح أن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما.

وهذه المهارات الأساسية لكرة القدم معتمدة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب⁴.

¹ حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ب/د/ط، منشأة المعارف بالإسكندرية، جلال حزي وشركائه، 1998، ص22-23.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص268.

³ ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص13.

⁴ حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997، ص ص 25-27.

6-1- تقسيم المهارات في كرة القدم:

وتنقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين هما:

- المهارات الأساسية بدون كرة.
- المهارات الأساسية بالكرة.

6-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:**6-1-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:**

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5 - 30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة و الوصول إليها قبل ان تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريد بها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

ويقول "بطرس عبد الله" حول هذه المهارات أنها تتميز بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ودائما ما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم¹.

¹ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية لتدريب كرة القدم"، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984، ص73.

6-1-1-2- الارتقاء:

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس .

وقد أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى القدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً بعد الجري جانباً أو خلفاً، إن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدت مظاهر منها:

✓ الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة.

✓ الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب¹.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة والرشاقة².

6-1-1-3- الخداع:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من

¹ - بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة"، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1994، ص80.

² حسن السيد أبو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، ط1، 2002، ص27.

اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.¹

وهو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم من محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الفريق الآخر، فمن الملاحظ بأن الخداع يعطي اللاعبين المهاجمين أفضلية للوصول على المساحة في الملعب وأن ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن الاختيار للكرة وبأقل فترة ممكنة.²

6-1-1-4- التموقع:

يعد من المهارات الأساسية في كرة القدم ، ويعني التحرك بدون كرة لاحتلال فراغ مؤثر سواء في جانب الملعب أو في العمق من اجل تشتيت انتباه المدافعين أو فتح الملعب وتوسيع رقعة الهجوم أو لاستلام الكرة.

وتعد من المهارات الفعالة جدا خاصة في الكرة الحديثة نظرا لان المبدأ الذي تقوم عليه كرة القدم هو الوقت والفراغ سواء أكان في الهجوم أو في الدفاع ، فالمهاجمون يعملون دائما على سرعة إيصال الكرة للزميل خاصة في العمق أو فتح الملعب ، في حين يحاول الفريق المدافع عكس ذلك من خلال تأخير زمن الهجمة وتضييق المساحات.

واحتلال الفراغ يعني محاولة اللاعب خلق المساحة الخالية خاصة بعد ان لجأت معظم الفرق إلى استخدام الدفاع المتكتل في الدفاع مما يعني ضيق المساحات الموجودة لذا يعمل المهاجمون الركض للأمام أو للجانب وأحيانا بشكل قطري لخلق مساحة خالية.³

¹ نفس المرجع، ص28.

² - قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لزام كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010، ص104.

³ عادل تركي حسن: كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، مطبعة النيل، مصر، 2009، ص73.

6-1-2- المهارات الأساسية بالكرة:

6-1-2-1- مهارة المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية¹.

ويرى غازي محمد الصالح وهاشم ياسر حسن أن مهارة المراوغة غالباً ما تقتزن بعملية الخداع والذي من خلاله يمكن جعل كل استجابات الخصم الحركية خاطئة في التوقع والتنفيذ مع استغلال المساحة والتوقيت الصحيح لخلق الفرص السهلة في التسديد والتمرير...، والمحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة، إلا إذا كان اللاعب يتمتع بسرعة عالية².

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة³.

6-1-2-1- الأهداف الرئيسية للمراوغة:

- ✓ التخلص من لاعبي الفريق المنافس.
- ✓ سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.
- ✓ خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف.
- ✓ سحب المراقبة عن اللاعب الزميل.

¹ موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009، ص89.

² غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013، ص160.

³ مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص223-224.

✓ بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحود على الكرة.

6-1-2-1-2-2- شروط المراوغة:

- ✓ اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على اقناع الخصم المدافع بالتحرك الخادع.
- ✓ أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رثم الأداء.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- ✓ تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم¹.

6-1-2-1-3- أنواع المراوغة بالكرة:

هناك عددا من أنواع المراوغة والتي يمكن تعليمها للاعبين كما أن هناك عددا من أنواع المراوغة التي يشتهر بأدائها بعض اللاعبين ذو المستويات العالية وكثيرا ما تسمى هذه المراوغات بأسمائهم، في ذات الوقت يستخدم اللاعب نوع مبتكر من المراوغة يكون وليد الموقف ونفضل تقسيم المراوغة إلى عدة أنواع طبقا لموقع المدافع أمام المهاجم الذي يريد أن يراوغ وهي:

6-1-2-1-3-1- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الأمام:

وهذه المراوغة تستخدم عندما يكون اللاعب المهاجم المستحود على الكرة متقدما بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية، فيمكنه أن يراوغ المدافع الثاني باستخدام إحدى طرق المحاورة من الأمام:

- ✓ المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة².
- ✓ المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.
- ✓ المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب.

¹ حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002، ص153-154.

² مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص260.

- ✓ المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع.
- ✓ المراوغة بالطريقة المقصية.
- ✓ المراوغة بسحب الكرة خلفا.
- ✓ المراوغة بالتمويه للتصويب¹.

➤ طريقة الأداء:

- ✓ يميل الجسم إلى أحد الجانبين، حيث ينتقل ثقل الجسم على رجل الإرتكاز.
- ✓ ثني الركبتين إلى الأسفل قليلا.
- ✓ رفع الذراعين للجانب لحفظ توازن الجسم.
- ✓ يكون النظر نحو الكرة ثم يتحول إلى الأعلى لملاحظة بقية اللاعبين وأجزاء الملعب.
- ✓ دفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.

6-1-2-3-2-1- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الجانب:

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره وعلى إحدى جانبيه يجري المدافع المنافس على خط واحد محاولا الاستحواذ على الكرة فيقوم اللاعب المهاجم بإحدى طرق المراوغة من الجانب

➤ طريقة الأداء:

- ✓ تكون قدم الارتكاز قريبة من الكرة حيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- ✓ يدفع اللاعب الكرة باتجاه رجل الارتكاز ونحو الجهة التي يتحرك نحوها الماروغ.
- ✓ يستخدم اللاعب وجه القدم الداخلي أو جانب القدم في المراوغة.
- ✓ تكون الذراعان للجانب لحفظ توازن الجسم.
- ✓ يكون النظر نحو الكرة ثم ينتقل إلى الأعلى لرؤية اللاعبين الآخرين وأجزاء الملعب.

عندما يقوم اللاعب المهاجم بالدحرجة للكرة ويتبعه اللاعب المدافع المنافس لقطع الكرة منه، عليه

إتباع إحدى الطرق الآتية:¹

¹ حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، 159-162.

○ تغيير السرعة:

وفيها يقوم اللاعب المهاجم بالجري السريع في الكرة وفجأة يتوقف مكانه الأمر الذي يؤدي على توقف المدافع الخصم وعندها ينطلق اللاعب المهاجم سريعاً بالكرة وفي نفس الاتجاه².

○ تحريك القدم فوق الكرة:

في أثناء انطلاق اللاعب سريعاً بالكرة يقوم بتحريك قدمه فوق الكرة، وتكون دورة شبه كاملة، وتعود القدم خلف الكرة لإيهام اللاعب الخصم بإيقاف الكرة فيؤدي ذلك إلى تقليل اللاعب الخصم من سرعته، وفي تلك اللحظة ينطلق اللاعب بدفع الكرة بالوجه الداخلي للأمام وفي نفس الاتجاه.

○ المرور خلف اللاعب الخصم:

عندما يكون اللاعب المهاجم منطلقاً بالكرة وفي لحظة اندفاع اللاعب المدافع للخصم للحاق باللاعب المهاجم بأقصى سرعة يتوقف اللاعب فجأة ويمرر خلف اللاعب المدافع للخصم.

6-1-2-1-3-3-3- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الخلف:

تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة ومحاولة استخلاصها منه، فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المدافع باستخدامه لإحدى الطرق التالية:³

➤ المراوغة بثني الجذع للجانب مرة واحدة:

وفيها يقوم اللاعب المهاجم في لحظة استلام الكرة بميل الجسم إلى جهة اليسار فيستجيب اللاعب الخصم الذي يكون خلفه إلى نفس الجهة، وبرشاقة وسرعة كبيرة يتحول اللاعب المهاجم مع الكرة نحو جهة اليمين للتخلص من المدافع⁴.

¹ قاسم لزوم صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص104.

² قاسم لزوم صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص109.

³ قاسم لزوم صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم" نفس المرجع، ص170.

⁴ نفس المرجع، ص170.

➤ **المراوغة بالتمويه للجانب مرتين:**

ويبدأ اللاعب المهاجم إلى هذه الطريقة عندما لا يستجيب اللاعب المدافع للخداع لمرة واحدة، فيقوم اللاعب المهاجم وقبل لحظة استلام الكرة يميل جسمه لليساار ثم وبسرعة كبيرة يتحول إلى جهة اليمين لإيهام اللاعب المدافع للخصم الذي يكون خلفه، وبعدها وبسرعة خاطفة يغير اتجاه حركته نحو جهة اليسار مرة أخرى ليستمر في الاندفاع بالكرة نحو الأمام¹.

➤ **المراوغة بترك الكرة:**

وفيها يعتمد اللاعب المهاجم إلى خداع خصمه المدافع عن طريق محاولة التحرك بالكرة نحو جهة اليمين أو اليسار دون أن يلمس الكرة ويتركها تسير في الاتجاه الذي قدمت منه، وفي الأثناء يستدير المهاجم بسرعة ليقابل الكرة من الجهة الأخرى موهما اللاعب الخصم بالتحرك نحو جهة حركة اللاعب تاركا الكرة في استمراريتها².

6-1-2-1-4- مساوئ المراوغة والخداع:

- ✓ استخدام الخداع يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي.
- ✓ يؤدي إلى أن يكون اللعب بطيئاً.
- ✓ يشجع اللاعب على القيام بالألعاب الاستعراضية.
- ✓ الأناانية الزائدة مما تفقد روح اللعب الجماعي.

6-1-2-1-5- فوائد المراوغة والخداع:

- ✓ تساعد المراوغة (الخداع) على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة.
- ✓ تمكن اللاعب من التفوق على الخصم.
- ✓ المراوغة (الخداع) تعمل على الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن الخصم.
- ✓ المراوغة (الخداع) تطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة.

¹ نفس المرجع، ص170.

² نفس المرجع، ص171-172.

✓ تعطي للاعب وقتا لتركيز الانتباه مما يجعله يسيطر على حركات الجسم.

6-1-2-1-6- أهمية المراوغة:

لعبة كرة القدم لا تقوم على اللعب السهل البسيط في نقل الكرة من لاعب لآخر ولكن تتميز بنقط اشتراك بين لاعبي الفريقين، واجتياز نقط الاشتراك لا يتم بتمرير الكرة إلى لاعب ولا مفر من استخدام المراوغة لتعدية اللاعب الخصم والاحتفاظ بالكرة في نقطة جديدة¹.

وقد يحوز اللاعب الكرة وليس بينه وبين مرمى الخصم سوى مدافع واحد واجتياز هذا المدافع يجعل المهاجم في حالة انفراد بحارس المرمى وأي تصرف آخر غير المراوغة معناه ضياع فرصة إحراز الهدف.

وقد يجد اللاعب عند لحظة استقبال للكرة أو سيره بها اندفاع الخصم نحو الكرة مما يضطر إلى تغيير سير الكرة لإجتياز الخصم والتقدم بالكرة نحو نقطة أفضل.

من هنا جاءت أهمية المراوغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها بالإضافة إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم، وتزيد اللاعب معنويا وفي نفس الوقت تضعف معنويات الخصم وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق. والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لآخر، وبذلك فهي نماذج كروية يجب التدريب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها، والمراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها لاختلاف التمرير ونقط الاشتراك وأماكن اللاعبين².

والانتاج الذهني للمراوغة يختار بين البدائل الصحيحة الناجحة لاجتياز اللاعب وأسلوب الأداء المناسب ولكي تظل الأسس الفنية واحدة بين اللاعبين وهي ما نحاول إظهاره في هذا الموضوع³.

¹ زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، ط1، نسخة منهجية الناشر، الإسكندرية، مصر، 2007، ص198.

² زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، نفس المرجع، ص199.

³ نفس المرجع، ص199.

6-1-2-1-7- أهـم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة:

- ✓ السرعة.
- ✓ التحكم بالكرة.
- ✓ القدرة في تغيير السرعة.
- ✓ ارتباط المراوغة بالخداع.
- ✓ كبر زاوية اللاعب للملعب.
- ✓ الثقة بالنفس.
- ✓ الخطة المباغة للخصم.

6-1-2-2- مهارة الجري بالكرة:

بالرغم من أن كرة القدم الحديثة تتطلب استخدام التمرير السريع بين لاعبي الفريق الواحد، إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية استخدام الجري بكثرة وفي مواقف متعددة، فمهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين و هي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي اثناء تأديته للمهارة، و الجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة و القدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم¹.

و تتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بالكرة تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب او اكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع اثناء الجري².

¹ غازي محمد صالح: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، المرجع سبق ذكره، ص 65.

² محمد كشك، امر الله البساطي: اسس الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، 2000، ص 75.

6-1-2-2-1- أنواع الجري بالكرة:

➤ الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن كرة تبعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذرا عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته وعند الأداء يراعي ما يلي: ¹

- ✓ ربط العلاقة بين سرعة جري اللاعب وتحكمه في الكرة خلال الجري بها.
- ✓ يفضل ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع عن الأرض عند ملامستها.
- ✓ رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل ثم معاودة النظر للكرة كي لا تخرج عن سيطرة اللاعب.
- ✓ عند رفع الكرة للأمام لمسافة ومساحة فارغة للملعب أمام اللاعب فإنه يستطيع أن يعتمد على هذا النوع من الجري بالكرة ليصل إلى هدفه بسرعة.

➤ الجري بالكرة بخارج القدم: ²

تتحرك القدم التي تستطيع ضرب الكرة من الخلف للأمام، على أن يدور من القدم للداخل قليلا، حتى يتمكن أن يواجه خارج القدم وهو مرتخيا.

دفع الكرة دفعا خفيفا بخارج القدم حتى لا تبتعد الكرة عن اللاعب ويتم ذلك من خلال ارتخاء القدم الدافعة للكرة، رفع الرأس بعد دفع الكرة للنظر للأمام حتى يكون بإمكان اللاعب مراقبة الأحداث التي تدور من حوله بالملعب من الزملاء والمنافسين.

¹ مفتي ابراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، المرجع سبق ذكره، ص134.

² قاسم لزام صبر وآخرون: "أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص78.

➤ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي:

يلجأ اللاعب إلى استخدام هذا النوع من الدرجة للانتقال السريع بالكرة وخط مستقيم باتجاه حركة الكرة، وعلى اللاعب أن يكون حذرا في ضرب الكرة أمامه، لأن دفع الكرة بقوة أكثر من اللازم سيؤدي لرفعها مسافة بعيدة وبالتالي يعطي الفرصة للاعب الخصم لقطع الكرة¹.

6-1-2-2-2- الهدف من الجري بالكرة: وتتمثل فيما يلي:²

أ- اجتياز الدفاع لتوفير الفرصة للتهديف أو أداء المناولة.

ب- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في الهجوم.

ج- تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.

د- التخلص والهروب من الخصم عن طريق الدرجة.

هـ- إعطاء فرصة للزملاء للتحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب.

6-1-2-2-3- أهمية الجري بالكرة:

في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة دورا هاما فقد أصبح من أهم ما يتميز به اللاعبين الدوليين الممتازين قدراتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويريك الدفاع، والمراوغة (المحاورة) كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية، أساسها مهارة الجري بالكرة. معنى هذا أن الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة (المحاورة).

و تعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية:

-أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

-أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: "المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص160.

² موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص114.

-أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.

-أداء المهارة من الجري العادي والممرور بين كرات طيبة أو أرماع.

-أداء المهارة مع تغيير السرعات.

-أداء المهارة مع تعدية خصم أوحاجز.¹

6-1-2-3- التمرير:

-تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد.²

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة.

ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ - **التمرير الأمامي:** يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين.

ب - **التمرير العرضي :** أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج - **التمرير للخلف :** أما آخر خيار أما للاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس.

وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

-التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

-التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

-التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط3، دار السعادة، مصر، 2003، ص171-174.

² Bernard turpin :préparation et entrainement du footballeur ,edition Amphora,paris,1990,p99

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه.

كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل.¹

6-1-2-4- استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

¹ ابراهيم شعلال، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص57-58.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.¹

6-1-2-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.²

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي

¹ حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص 115-116.

² حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.

تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لنتيبت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه¹.

6-2- أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

6-2-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

هي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم المختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

¹ إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.

6-2-2- تدريبات فنية اجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

6-2-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة:

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة و يرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

6-2-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية و نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطي في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير و فترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها¹.

6-2-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

6-2-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي

¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق ، ص45.

القدرات البدنية جنباً إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

6-2-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة:

تستخدم الألعاب المصغرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب المصغرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.¹

7- خصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

7-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلفك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابع وبطريقة تدريجية ، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة. وهذه التغيرات ترتبط معاً، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجاً لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معاً بصورة مستمرة².

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد.

7-2- مشاكل المراهقة المبكرة 12-15 سنة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض، فيبحث الفرد عن هوية جديدة ويحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثيرات بالرياضة والاعمال الفنية، ففي الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سببها الى

¹حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، مرجع سابق، ص46.

²سعدي محمد علفي بهادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.

الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة، وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية)، فيصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر مواقفه ويحس بأسيسه الجديدة، يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته، ونموه وعناده إذا كان كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء يفهمون قدراته ومواهبه .¹

وتتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالية:

7-2-1- المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي ان تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية الى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به الى الاكتئاب والانعزال أو الى السلوك العدوانى.

وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضى والكشفي أو الاجتماعى لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية².

7-2-2- المشاكل الانفعالية:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز هذه الفترة من المراهقة بفترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة بما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في استياء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.

¹ خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971 ص72

² عبد الرحمن الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط، 1996 ، ص 41 .

- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .¹

7-2-3- المشاكل الاجتماعية:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقابله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على خلاف ألوانها مما يؤمن له شعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان قيمة فعالة. أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.²

7-2-4- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيط مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للأسماع الى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

7-2-5- المشاكل الجنسية:

وأتباعه من العلماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية سوء (friends) نادى توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسة على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي.³

¹ بسطوسي أحمد " أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996 ، ص183 .

² توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط، 2000 ، ص111 .

³ كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، 1979 ، ص134

كما دلت دراسات " كينز " أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 % من المراهقين في أمريكا يكون فاعلين نسبياً عند سن 15 سنة¹ .

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج إنما في حالة المراهق الذي ينمو جنسا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين مثل Winicoht Freud يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزة عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها و ذلك بتوجيهها نحو النشاطات كالرياضة و بعض الهوايات كالموسيقى .²

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1981، ص318 .

² فاخر العاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982، ص119

خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن تتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى، ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

الجانب

التطبيقي

الفصل الرابع:
الإجراءات
المنهجية للدراسة
الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، ويعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأييد ما جاء في الجانب النظري فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى ميدان الدراسة وتوضيحها وتحديدها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق للمنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث، متغيرات البحث، مجالات البحث وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة الدراسة خاصة مشكلة الدراسة، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة الدراسة إضافة لمجموعة من الأهداف الأخرى ومن بينها:

- تعميق معارف وأفكار البحث.
- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.
- المساعدة في صياغة عنوان البحث.
- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.
- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.
- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية.¹

الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة عن التجربة الحقيقية.²

في يوم 15 نوفمبر 2021 بعد أخذ الموافقة من اللجنة المكلفة بالبحث العلمي لقسم "STAPS" تم اختيار بعض المدربين وكان الغرض منه الوقوف على معطيات الدراسة المتوفرة وجمع بيانات واقعية تساعد على تحديد مسار الدراسة وجمع مؤشرات حول المتغير الذي سيكون محل الدراسة.

في 20 جانفي 2022 قام الباحثان ببداية الجانب التطبيقي.

2- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقا من الهدف الذي يتلاءم والمنهج التجريبي، وقد تم الاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة كل واحدة مكونة من 10 لاعبا بعد أن تم استبعاد 04 لاعبين تم الاعتماد عليهم في التجربة الاستطلاعية، وذلك بقياسهما قياسا قبليا وقياسا بعديا (بعض تعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل).

¹ -محمد ابراهيم: دليل الباحث في اعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الاسكندرية، 2014، ص43.

² -وجيه محبوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2002، ص84.

3- مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى.¹

يمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها، وقد تكون مجتمع هذه الدراسة من فرق كرة القدم لولاية جيجل للفئة أقل من 15 سنة الناشطة في القسم الثاني هواة شرق.

4- عينة الدراسة:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلة لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على مجتمع البحث، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.²

بلغت عينة البحث 20 لاعبا من فريق النجم الرياضي بلدية الأمير عبد القادر NRBEA صنف أقل من 15 سنة، وقد تم اختيارها بالطريقة القصدية.

4-1- تجانس عينة الدراسة:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول والوزن، وعليه فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات، توزيعا طبيعيا كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يبين تجانس عينة الدراسة

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	14.6	0.50	15	0.06-
الطول (سم)	159.05	3.83	159	0.0075
الوزن (كغ)	55.45	1.85	56	0.0825-

¹ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

² إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص129.

ومن الجدول يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (± 3) مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

4-1- تكافؤ مجموعتي الدراسة:

لجأ الباحثان إلى التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات قيد البحث، وذلك بالاعتماد على اختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	S	\bar{X}	S	\bar{X}					
اختبار نيلسون	0.072	1.966	0.096	1.965	0.026	2.1	0.05	18	غير دال
اختبار المراوغة	0.68	13.84	0.62	13.97	0.443				غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت غير دالة معنويًا، مما يؤكد أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في اختبارات البحث.

5- مجالات الدراسة:

وقد تمثلت مجالات هذه الدراسة فيما يلي:

5-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات المعتمدة والبرنامج التدريبي على مستوى ملعب العقيد عميروش البلدي لولاية جيجل.

5-2- المجال البشري:

تمثلت عينة الدراسة الأساسية الذين استهدفتم الدراسة في لاعبي كرة القدم لفريق حي موسى لبلدية جيجل صنف أشبال أقل من 15 سنة، حيث بلغ عددهم 23 لاعبا.

5-3- المجال الزمني:

بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد مناقشة موضوع الدراسة وضبطه بدقة وموافقة الأستاذ المشرف، وكان ذلك في بداية السنة الدراسية نوفمبر 2021/2022، وقد مر الضبط النهائي للعنوان عبر اللجنة العلمية مما أخرج البداية الفعلية للمذكرة إلى بداية شهر جانفي 2022، ومن هذا التاريخ بدأت جمع المادة والمراجع العلمية المتعلقة بالدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد امتد من أواخر جانفي 2022 إلى منتصف شهر مارس من نفس العام.

6- متغيرات الدراسة:

وتكونت دراستنا من متغيرين: المتغير المستقل والمتغير التابع.

6-1- المتغير المستقل:

والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو التحضير البدني.

6-2- المتغير التابع:

والمتغير التابع في هذه الدراسة هو صفة القوة.

7- الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الإختبارات قام الباحث بإخضاع الإختبارات إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الإختبارات.

7-1- ثبات الإختبار:

ويعني مدى اتساق الإختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الإختبار الظاهرة موضوع القياس¹، فقد قام الباحث بتطبيق الإختبار الأول على عينة مكونة من 04 لاعبين والتي تم استبعادهم فيما بعد وذلك بتاريخ 2022/01/18 وأعيد الإختبار بعد أسبوع على نفس العينة يوم 2022/01/28 وفي نفس الظروف، ثم قام الباحث بحساب ثبات الإختبار بمعامل الارتباط بيرسون ببرنامج Excel، كما هو موضح في الجدول التالي:

¹ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مرجع سابق، ص 144.

مستوى الدلالة	معامل الثبات	R-test		Test		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.05	*0.842	0.05	1.83 ثا	0.07	1.84 ثا	06	إختبار سارجنت
	*0.999	0.99	14.54 ثا	0.99	14.57 ثا		إختبار القوة المميزة بالسرعة

الجدول رقم (07): يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة.

من خلال الجدول رقم(07) يتضح أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الإختبارات المستخدمة، مما يؤكد ثبات

7-2- صدق الإختبار:

وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة و من ثمة فإن الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار، حيث أن ثبات الإختبار يعتمد على إرتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الإختبار على نفس المجموعة التي أجري عليها في الإختبار أول الأمر، لذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الإختبار و إعادة الإختبار و الصدق الذاتي يحسب بالمعادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي: } \sqrt{\text{الثبات}}^1$$

ومن أجل التأكد من صدق الإختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية أن معاملات الارتباط للصدق عالية ونقي بأغراض الدراسة، والجدول رقم (04) يوضح ذلك:

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	R-test		Test		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
			S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.05	*0.918	*0.842	0.05	1.83 ثا	0.07	1.84 ثا	06	إختبار سارجنت
	*0.999	*0.999	0.99	14.54 ثا	0.99	14.57 ثا		إختبار القوة المميزة بالسرعة

الجدول رقم (08): يبين معامل الصدق للاختبارات المقترحة.

¹ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 ، ص39 .

7-3- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية "قيام الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء وظواهر مستقلة عن ذاته ومحاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية والنزوات الشخصية والالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة".¹ وبما أن الباحث استخدم إختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، وأن وحدات قياس الإختبارات واضحة (الثانية)، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للإختبارات.

8- الإختبارات المستخدمة:

8-1- اختبار سارجنت:²

✓ الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية.

✓ أدوات الاختبار:

- مكان يحتوي على منطقة مستوية خالية من العوائق بها مسطرة جدارية.

✓ إدارة الاختبار:

- مسجل : يقوم لنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن الأداء الاختبار الثاني.

- مؤقت : إعطاء إشارة البدء مع التوقيت

الشكل رقم (00): رسم تخطيطي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

8-2- اختبار في المراوغة:

✓ الهدف من الاختبار: قياس مستوى التحكم في الكرة والمراوغة.

✓ وصف الاختبار: يجري اللاعب بين الأعلام حسب ما هو مبين في الشكل بحيث يقطع هذه المسافة

في أقل زمن ممكن، ولا يرتكب الأخطاء التالية (ضرب الكرة في الحاجز، تمرير بين الأعلام عن

طريق نقلها بالقدم دون الجري بها، ضرب الكرة دون الجري بها).

¹ يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، مرجع سابق، ص242.

² ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1998، ص99-100.

تعطى لكل لاعب محاولتين وتحسب أحسن محاولة.

✓ الوسائل المستخدمة: مقياس الطول، طباشير، أقماص.

9- الأساليب الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

9-1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

9-2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

S^2 : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات.

n : عدد أفراد العينة.

9-3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته

$$r_{yx} = - \frac{\sum^n (x_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum^n (x_2 - \bar{x})^2 \sum^n (y_2 - \bar{y})}} \quad \text{هي:}$$

9-4- معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة التالية:

$$Sk = \frac{3(\bar{x} - Md)}{s}$$

9-4- اختبار (T) ستودنت عينتين متصلتين متساويتين:

$$T = \frac{\bar{D}}{sD} \quad \text{يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية}$$

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{\eta}$$

وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي

$$s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \sum D^2 - (\sum D)^2}{\eta(\eta-1)}} \quad \text{انحراف المتوسطات للفروق.}$$

9-5- اختبار (T) ستودنت عينتين منفصلتين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{\eta \sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta - 1)}$$

S² : تباين المجموعتين.

$$df = 2(\eta - N)$$

*وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة 20 (Spss v20) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج

الدراسة

تمهيد:

إنه من المعروف أن البحوث العلمية تفرض ضرورة عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والنشابهات التي قد يصل إليها أي بحث علمي وذلك لإزالة الإبهام والغموض عن النتائج المسجلة خلال هذه الدراسة كي لا تبقى مجرد أرقام، بل تحويلها إلى بيانات تسهل قراءتها، ولهذا قام الباحثان في هذا الفصل بدراسة تحليلية لهذه النتائج في جداول ورسومات بيانية لتوضيح التغيرات الواقعة نتيجة هذه الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت

جدول رقم (09) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت

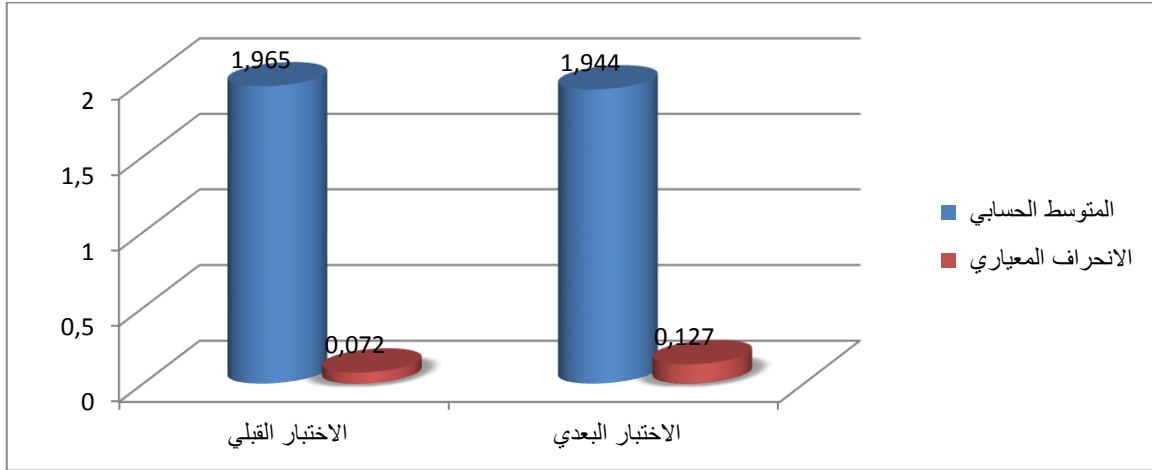
العينه N	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	T المحسوبة	T الجدولية	A مستوى الدلالة	Df درجة الحرية	الدلالة
	S	\bar{X}						
12	S	\bar{X}	S	\bar{X}				غير دال
	0,127	1.944	0,072	1.965	0,438	2,26	9	0.05

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 0,438 وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار نيلسون للعينة الضابطة، في حين نلاحظ وجود فروق صغيرة لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة من قبل مدرب الفريق لم تساهم في تحسين سرعة الاستجابة.

الشكل رقم (07) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار نيلسون



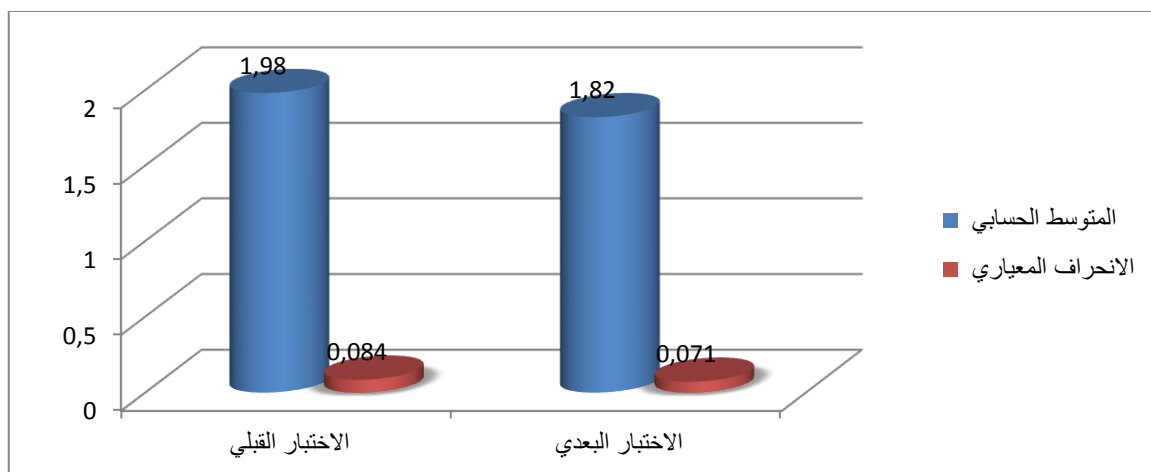
جدول رقم (10): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار سارجنت

الدالة	Df	A	T	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	9	0.05	2,26	5,449	0,071	1,82	0,084	1,98	12

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 5,449 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار نيلسون للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة باستخدام الألعاب المصغرة ساهمت في تحسن كبير في سرعة الاستجابة.



الشكل رقم (08) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار نيلسون

جدول رقم (11): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت

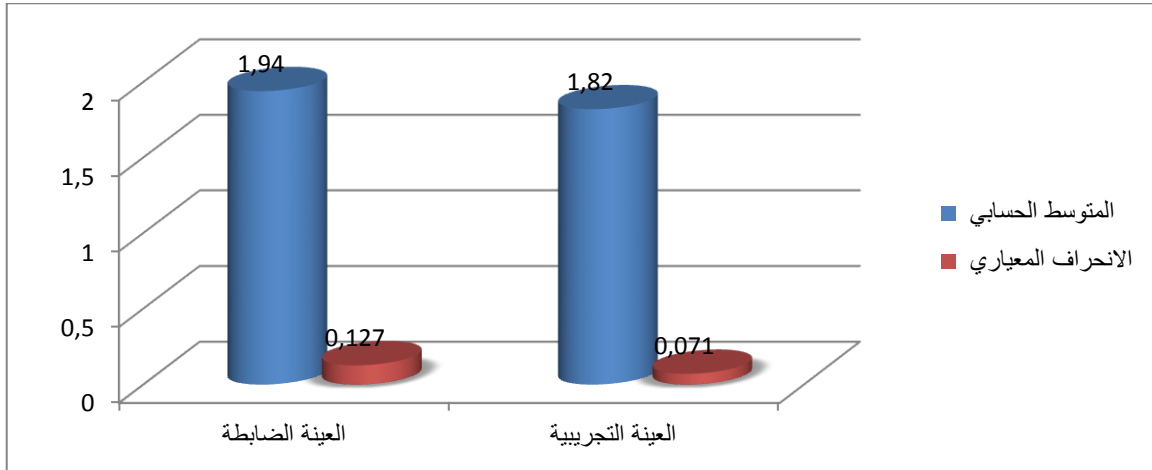
الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي للعينة التجريبية		الاختبار البعدي للعينة الضابطة		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	18	0.05	2,1	2,795	0,071	1,82	0,127	1,94	12

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (11) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18، حيث

بلغت قيمة T المحسوبة 2,795 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار نيلسون لصالح المجموعة التجريبية.

وبالتالي نستنتج أن مساهمة البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين في سرعة الاستجابة، حيث كانت مساهمته أكبر بالنسبة للبرنامج المطبق من قبل المدرب.



الشكل رقم (09) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة:

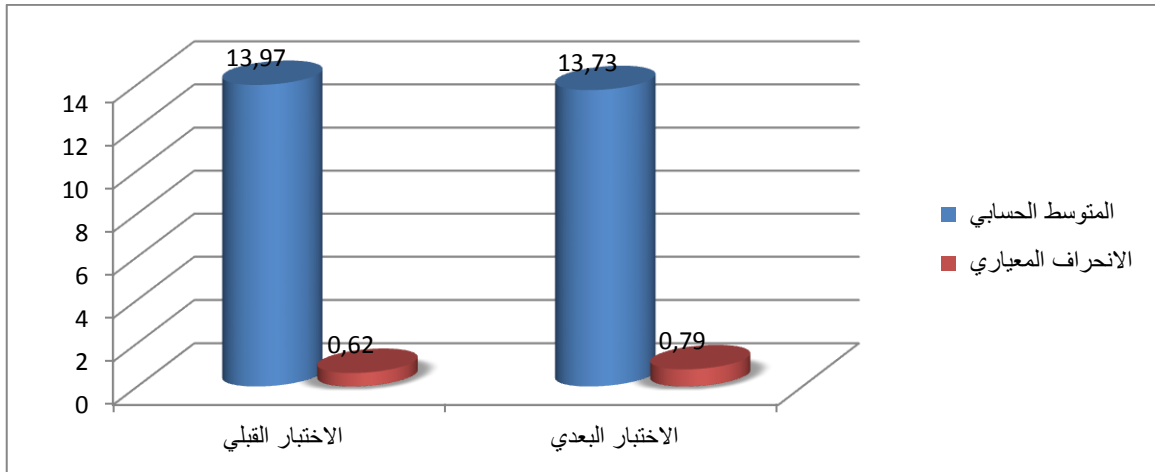
جدول رقم (12) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
غير دال	9	0.05	2,26	2,064	0,79	13,73	0,62	13,97	12

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (12) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ عدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 2,064 وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار المروعة للعينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة من قبل مدرب الفريق لم تساهم في تحسين مهارة المروعة.



الشكل رقم (10) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة

جدول رقم (13) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة

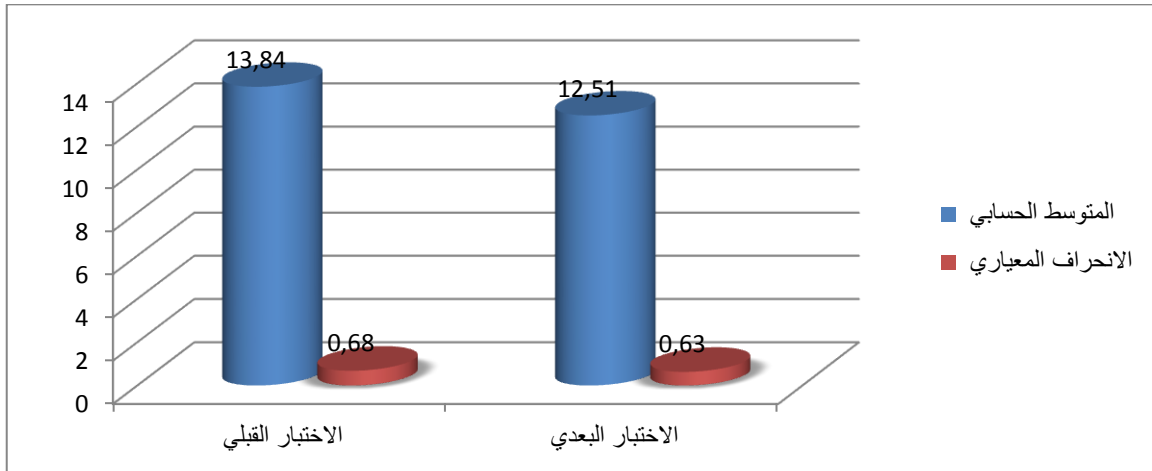
N	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	T المحسوبة	T الجدولية	A مستوى الدلالة	Df درجة الحرية	الدلالة
العينة							

دال					S	\bar{X}	S	\bar{X}	12
	9	0.05	2,26	15,65	0,63	12,51	0,68	13,84	

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (13) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 15,65 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار المراوغة للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح في تنمية سرعة الاستجابة ساهم في تحسن كبير في مهارة المراوغة.



الشكل رقم (11) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار المراوغة

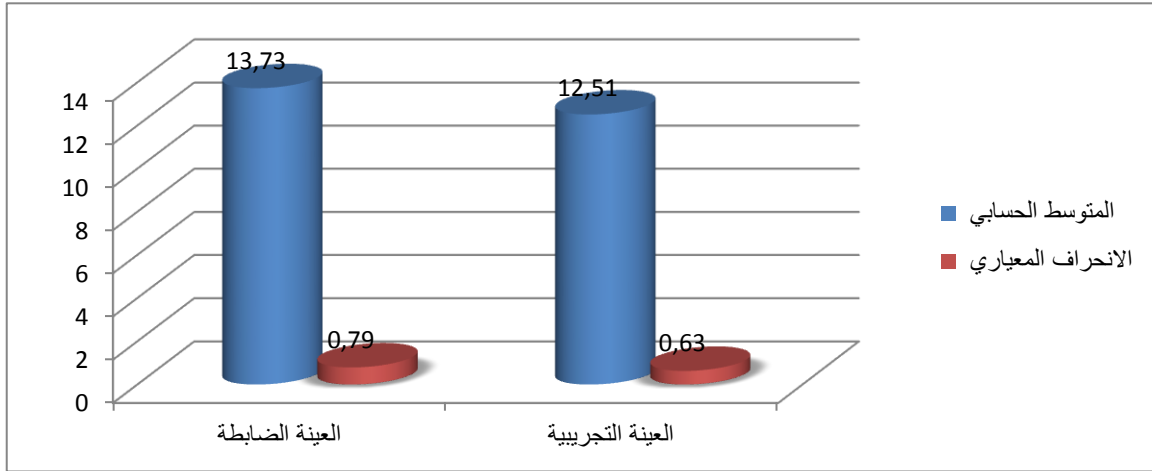
جدول رقم (14): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي للعينة التجريبية		الاختبار البعدي للعينة الضابطة		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	18	0.05	2,1	3,822	0,63	12,51	0,79	13,73	12

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (13) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار المروغة، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 3,822 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار المروغة لصالح المجموعة التجريبية.

وبالتالي نستنتج أن مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تحسين في مهارة المراوغة، كانت أكبر منها بالنسبة للبرنامج المطبق من قبل المدرب.



الشكل رقم (12) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة

2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن: " للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U15) لصالح الاختبار البعدي.

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الأولى والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

❖ يتضح من خلال الجدول رقم (09)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار سارجنت، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (1.965)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي (1.944).

❖ ويظهر لنا من خلال الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار سارجنت، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (1.98)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي (1.82).

❖ ومن خلال الجدول رقم (11) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار سارجنت، حيث بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1.94)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية (1.82).

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الأولى توصلنا إلى النقاط التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تجسيد القوة الانفجارية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تجسيد القوة الانفجارية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت لصالح المجموعة التجريبية.
- يرجع سبب تحسن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير البرنامج المقترح في تنمية القوة الانفجارية.

في هذا الإطار تتحقق دراستنا مع دراسة بلة المسعود وآخرون 2016، بعنوان 'فاعلية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الفئة السنية (15 - 17 سنة)، مذكرة ماستر.

التي توصل فيها إلى أن للبرنامج التدريبي المطبق له دور في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، كما نجد دراسة دراسة سعيدي محمد عبد الجليل وآخرون 2020، بعنوان 'واقع المستوى البدني للحكام الجهويين لكرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا، مذكرة ماستر. التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة الانفجارية، و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة الانفجارية، و دراسة دولة عبد الكريم التي توصلت إلى تحسن القوة الانفجارية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية، بالإضافة إلى دراسة عشوش محمد وكحال عبد الناصر التي توصلت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة ولصالح المجموعة التجريبية وبالتالي

البرنامج التدريبي أثر إيجاباً في تحسين فعالية القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية، وكذلك دراسة محمد اسماعيل عبد زيد عاشور التي توصل فيها إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بتطوير صفة القوة الانفجارية ، ودراسة يوسف عثمان ضيف الله محمد التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تنمية القوة الانفجارية بعد الحجر الصحي.

← بناء على هذه الدراسات واستناداً إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة " للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة الانفجارية بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U15) لصالح الاختبار البعدي " نأتي بقرار إثبات الفرضية.

2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية:

- تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن " للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U15) لصالح الاختبار البعدي " وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الثانية والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

❖ يتضح من خلال الجدول رقم (12)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (13.97)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي (13.73).

❖ ويظهر لنا من خلال الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة ، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (13.84)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي (12.51).

❖ ومن خلال الجدول رقم (14) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة، حيث بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1.94)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية (1.82).

❖ ومن خلال الجدول رقم (14) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه التجريبية والاختبار البعدي للعينه الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار المراوغة، حيث بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينه الضابطة (13.73)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينه التجريبية (12.51).

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الأولى توصلنا إلى النقاط التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية.
- يرجع سبب تحن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير البرنامج المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة، حيث ان هناك تحسن في صفة القوة المميزة بالسرعة.

❖ في هذا الإطار تتحقق دراستنا مع دراسة مقدار زواوي وموزوز بلال التي توصلت إلى اللاعبين الذين خضعوا للبرنامج التدريبي قد لمسنا لديهم تطوراً ملحوظاً من الجانب البدني (القوة المميزة بالسرعة)، بالإضافة إلى دراسة عشوش محمد وكحال عبد الناصر التي توصلت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار صفة القوة المميزة بالسرعة ولصالح المجموعة التجريبية وبالتالي البرنامج التدريبي أثر إيجاباً في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة التجريبية، وكذلك دراسة مساسط خالد التي توصلت إلى أنه لا يتحسن الجانب البدني للاعب بدون الاعتماد على تدريب الصفات البدنية ومن هنا يمكن الإقرار أن البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقوة يؤثر في تحسين الجانب البدني للاعب " القوة المميزة بالسرعة ".

❖ وهذا ما أكده موقف أسعد محمود حيث عرف القوة المميزة بالسرعة هي الطريقة المثلى للوصول للهدف مع قدرته على تسجيل الأهداف من مسافات طويلة، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية¹، كما أكد غازي محمد الصالح وهاشم ياسر حسن أن صفة القوة المميزة

¹ موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009، ص89.

بالسرعة غالباً ما تقترن بالقوة الانفجارية والذي من خلاله يمكن جعل كل استجابات الخصم الحركية بطيئة في التوقع والتنفيذ مع استغلال المساحة والتوقيت الصحيح لخلق الفرص السهلة في التسديد والتمرير.² وهذا ما أكدته مفتي إبراهيم حماد بأن القوة المميزة بالسرعة تعتبر من أصعب الصفات المركبة في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في هاته الصفة، ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح كل من صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء البدني.³

⇐ بناء على هذه الدراسات واستناداً إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة " للتحضير البدني فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (U15) لصالح الاختبار البعدي " نأتي بقرار إثبات الفرضية.

2-3- مناقشة الفرضية العامة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة يجب الرجوع إلى الفرضيات الجزئية، وبما أن هذه الفرضيات قد تحققت، فمعناه أن الفرضية العامة قد تحققت.

3- الاستنتاج العام للدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها تبين أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتأثير البرنامج المقترح في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف (U15) ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتأثير البرنامج المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف (U15) ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية.

² غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013، ص160.

³ مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص223-224.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة.

وبالتالي يمكن القول أن للتحضير البدني فاعلية في تحسين صفة القوة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

4- الفروض المستقبلية:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحثان بما يلي:

- ننصح المدربين باستخدام برامج تدريبية لتحسين القوة.
- إجراء دراسات أخرى تبحث في تأثيرات صفة القوة ومكوناتها على المتطلبات البدنية الأخرى.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وقد تبين لنا من خلال مناقشتها في ضوء الاختبارات المستخدمة مدى التحسن الحاصل للمجموعة التجريبية، وفي ضوء هذه النتائج نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على للتحضير البدني فاعلية في تحسين صفة القوة بعدة فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر قد تحققت.

خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطوق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي في كرة القدم هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسولوجيا وغيرها من العلوم، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والمهارية والخطئية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

ويندرج بحثنا هذا في هذا السياق، إذ نهدف من خلاله إلى تحسين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من خلال برنامج تدريبي لتنمية كلا الصفتين المركبتين عند لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة.

طبقت عليهم الاختبارات القبلية للكشف كل من صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ثم وضعهم تحت التجريب (البرنامج المطبق)، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في الدراسة كحلول مؤقتة وبالتالي إثبات صحة الفرضية العامة. وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة الدراسة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لدراسات أخرى في المستقبل.

قائمة المصادر

والمراجع

اولا: المصادر.

- القرآن الكريم:

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1_الكتب:

- 1- ابراهيم شعلال، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
- 4- أحمد بسطوي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
- 5- أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 6- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق الحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 7- أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016.
- 8- أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية ، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م.
- 9- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- 10- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2008.
- 11- بسطوسي أحمد " :أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996 .
- 12- بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية"، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1994.

- 13- بهاء الدين إبراهيم سلامة ، " فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005.
- 14- توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط، 2000 .
- 15- جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومترية (لتطوير القوى القوي)، در دلجة، عمان، ط1، 2010.
- 16- حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1981 .
- 17- حسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992.
- 18- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ب/د/ط، منشأة المعارف بالإسكندرية، جلال حزي وشركائه، 1998.
- 19- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002 .
- 20- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
- 21- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
- 22- حسن السيد أبو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، ط1، 2002.
- 23- حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997.
- 24- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 25- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994.
- 26- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.
- 27- خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية والاجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
- 28- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971 .
- 29- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان، ط2، 1986.

- 30- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1998.
- 31- زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، ط1، نسخة منهجية الناشر، الإسكندرية، مصر، 2007.
- 32- زهران السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006.
- 33- سعدي محمد علفي بهادر :سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية ، الكويت ،1980.
- 34- صباح رضا جابر ، تدريب لاعب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، ط1 ، 1990.
- 35- عادل تركي حسن: كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، مطبعة النيل، مصر، 2009.
- 36- عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2013 .
- 37- عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط، 1996.
- 38- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دارالفكرالعربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
- 39- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002.
- 40- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- 41- علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، منشأة المعاهد، الإسكندرية، 2003.
- 42- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998 .
- 43- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- 44- غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013.

- 45- فاخر العاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982 .
- 46- قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لزام كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.
- 47- كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1984.
- 48- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، 1979 .
- 49- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997.
- 50- كورث ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.
- 51- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990 .
- 52- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط3، دار السعادة، مصر، 2003.
- 53- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 .
- 54- محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 55- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
- 56- محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، 2000.
- 57- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014.
- 58- محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينايبع، 2009.
- 59- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 60- مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، بيروت لبنان، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع 1898م.

- 61- مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- 62- مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- 63- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
- 64- مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 65- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.
- 66- ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 67- مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- 68- موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- 69- موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- 70- نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012.
- 71- نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.
- 72- نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 73- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.
- 74- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.

75- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: "المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.

ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.

76- Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck Bruxelles, 2008.

77- Bernard turpin :préparation et entrainement du footballeur ,edition Amphora,paris,1990.

78- Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990.

79- Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entraînement. Edition Amphora, Janvier, 2007.

80- Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, p213.

81- Michel Pradet : la preparation physique, INSEP publication, France, 2012 .

82- Philippe Leroux: Football planification et entrainement pour atteindre la performance, editions @mphora, 2006.

83- Riccardo Di Giminiani, Christiano Visca : Explosive strength and endurance adaptations in young elite soccer players during two soccer seasons. PLoS ONE, Volume 12, Issue 02,February 2017.

84- Tupin Bernard : « préparation et Entrainement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990.

قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



جيجل في: 14/03/2022

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيدة: رئيسة جمعية سي موسى
السيد: بطالماكي ياسين

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية
أسمائهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني رياضي.

أسماء الطلبة:

- 1- جنتوت مهدي لسنج
- 2- بوزويك عبد الرحيم
- 3-

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة

