

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تحضير بدني رياضي

بعنوان :

أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري على تطوير صفتي القوة

العضلية والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم

دراسة ميدانية لهواة أمل بني زيد اقل من 19 سنة

إشراف الأستاذ :

إعداد الطلبة :

- بولحبيب مبروك

- خنوفي رشيد

- شلية علاء الدين

السنة الجامعية : 2022/2021

# الشكر

الحمد لله ذي المحامد كلها أولها وآخرها ، ظاهرها وباطنها ، جليها وخفيها .

الحمد لله حتى ترضى وإذا رضيت وبعد الرضا وصلي اللهم وسلم وبارك على سيدنا محمد الحبيب المحبوب .

تم بعون الله وحمده إتمام هذه المذكرة الذي نتقدم فيه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ " بولحبيب مبروك "

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل

إلى كل الأساتذة الكرام

إلى كل من علمنا حرفا من قريب أو من بعيد .

## الإهداء

نهدي هذا العمل المتواضع  
إلى أحب الناس إلينا، إلى الوالدين الكريمين  
إلى إخواننا وأخواتنا  
إلى الأصدقاء والأحباب  
إلى كل عمال وأساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية  
إلى كل من يحب لنا الخير من بعيد أو قريب

✎ خنوفي رشيد

✎ شلية علاء الدين

| قائمة المحتويات                                  |   |
|--|---|
| الصفحة   | العنوان                                   |
| ب  | شكر وتقدير                                |
| ج  | إهداء                                     |
| ت  | قائمة المحتويات                           |
| ذ  | قائمة الجداول                             |
| ر  | قائمة الأشكال                             |
| ز  | ملخص الدراسة باللغة العربية               |
| ش  | ملخص الدراسة باللغة الأجنبية              |
| ص  | مقدمة                                     |
| <b>الفصل التمهيدي</b>                            |   |
| 17   | 1- إشكالية الدراسة                        |
| 18   | 2- فرضيات الدراسة                         |
| 18   | 3- أهداف الدراسة                          |
| 19   | 4- أهمية الدراسة                          |
| 19   | 5- أسباب اختيار الموضوع                   |
| 19   | 6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة                |
| 22   | 7- الدراسات السابقة والمثابرة             |
| 26   | 8- التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة |
| <b>الجانب النظري</b>                             |   |
| <b>الفصل الأول: التدريب الرياضي لدى الناشئين</b> |   |
| 29   | تمهيد                                     |
| 30   | 1- التدريب الرياضي                        |
| 30   | 1-1- تعريف التدريب الرياضي                |
| 30   | 1-2- خصائص التدريب الرياضي                |
| 31   | 1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي       |
| 32   | 1-4- طرق وأساليب التدريب الرياضي          |
| 32   | 1-4-1- التدريب اللاهوائي                  |
| 32   | 1-4-2- التدريب الهوائي                    |

|    |   |
|----|---|
| 32 | 1-4-3- طريقة التدريب المستمر                                    |
| 33 | 1-4-4- طريقة تدريب الفارتك                                      |
| 33 | 1-4-5- طريقة التدريب الفتري                                     |
| 33 | 1-4-6- طريقة التدريب التكراري                                   |
| 34 | 1-4-7- طريقة تدريب تزايد السرعة                                 |
| 35 | 1-4-8- طريقة تدريب اللعب  |
| 35 | 1-4-9- طريقة التدريب الدائري                                    |
| 37 | 2- تدريب الناشئين   |
| 37 | 2-1- العوامل التي تؤثر على تدريب الناشئين                       |
| 37 | 2-1-1- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان              |
| 37 | 2-1-2- خصائص نمو النشاط الذي يمارسه الناشئ                      |
| 37 | 2-2- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين |
| 37 | 2-2-1- الاستجابة الفردية للتدريب                                |
| 38 | 2-2-2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين            |
| 38 | 2-2-3- التكيف   |
| 39 | 2-2-4- الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته                     |
| 40 | 2-2-5- الإحماء والتهدئة   |
| 40 | 2-2-6- التقدم المناسب بدرجات الحمل                              |
| 40 | 2-2-6-1- مكونات حمل التدريب                                     |
| 41 | 2-2-6-2- درجات حمل التدريب                                      |
| 42 | 2-2-7- التنوع   |
| 43 | 2-2-8- مراعاة الأمن والسلامة                                    |
| 43 | 3- البرامج التدريبية  |
| 43 | 3-1- مفهوم البرامج التدريبية                                    |
| 44 | 3-2- أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية                          |
| 44 | 3-3- خطوات تصميم البرامج التدريبية                              |
| 45 | 3-4- الدورات التدريبية  |
| 45 | 3-5- مكونات الوحدة التدريبية                                    |
| 45 | 3-6- أنواع الدورات التدريبية الصغرى                             |
| 45 | 3-6-1- الدورة الإعدادية   |

|   |   |
|---|---|
| 46  | 3-6-2- الدورات المدخلية                     |
| 46  | 3-6-3- دورة المنافسة                        |
| 46  | 3-6-4- دورات تكميلية                        |
| 46  | 3-7- الدورة التدريبية المتوسطة              |
| 47  | 3-8- الدورة التدريبية الكبرى                |
| 48  | خلاصة                                       |
| <b>الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعب كرة القدم</b> |   |
| 50  | تمهيد                                       |
| 51  | 4- الصفات البدنية                           |
| 51  | 4-1 تعريف الصفات البدنية                    |
| 51  | 4-2 أنواع الصفات البدنية                    |
| 51  | 4-2-1- التحمل                               |
| 51  | 4-2-1-1- مفهوم التحمل                       |
| 52  | 4-2-1-2- أنواع التحمل                       |
| 53  | 4-2-1-3- أهمية التحمل                       |
| 54  | 4-2-2- القوة                                |
| 54  | 4-2-2-1- مفهوم القوة                        |
| 55  | 4-2-2-2- أنواع القوة                        |
| 57  | 4-2-2-3- مبادئ وطرق تنمية القوة             |
| 60  | 4-2-2-4- أهمية القوة                        |
| 60  | 4-2-3- السرعة                               |
| 60  | 4-2-3-1- مفهوم السرعة                       |
| 61  | 4-2-3-2- أنواع السرعة الانتقالية            |
| 63  | 4-2-3-3- مبادئ وطرق تنمية السرعة الانتقالية |
| 65  | 4-2-3-4- أهمية السرعة                       |
| 65  | 4-2-4- الرشاقة                              |
| 65  | 4-2-4-1- مفهوم الرشاقة                      |
| 66  | 4-2-4-2- أنواع الرشاقة                      |
| 66  | 4-2-4-3- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة           |
| 68  | 4-2-4-4- أهمية الرشاقة                      |

|                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 69                             | 4-2-5- المرونة                       |
| 69                             | 4-2-5-1- مفهوم المرونة               |
| 70                             | 4-2-5-2- أنواع المرونة               |
| 71                             | 4-2-5-3- مبادئ وطرق تنمية المرونة    |
| 72                             | 4-2-5-4- أهمية المرونة               |
| 74                             | خلاصة                                |
| <b>الفصل الثالث: كرة القدم</b> |                                      |
| 76                             | تمهيد                                |
| 77                             | 5- كرة القدم                         |
| 77                             | 5-1- تعريف كرة القدم                 |
| 78                             | 5-2- تاريخ كرة القدم                 |
| 80                             | 5-3- كرة القدم في الجزائر            |
| 81                             | 5-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم     |
| 81                             | 5-5- قوانين كرة القدم                |
| 82                             | 5-5-1- قوانين الحكم واللعب           |
| 82                             | 5-5-2- قوانين زمن وأخطاء اللعب       |
| 84                             | 5-5-3- قوانين اللعب                  |
| 85                             | 5-6- طرق اللعب في كرة القدم          |
| 85                             | 5-6-1- الطريقة الانجليزية 1863       |
| 85                             | 5-6-2- الطريقة الاسكتلندية 1879      |
| 85                             | 5-6-3- الطريقة الهرمية               |
| 86                             | 5-6-4- طريقة الظهر الثالث            |
| 86                             | 5-6-5- طريقة المثلاث                 |
| 86                             | 5-6-6- طريقة الهجوم المتأخر          |
| 86                             | 5-6-7- طريقة 4-2-4                   |
| 86                             | 5-6-8- طريقة 4-3-3                   |
| 87                             | 5-6-9- طريقة 4-3-3                   |
| 87                             | 5-6-10- الطريقة الدفاعية الايطالية   |
| 87                             | 5-6-11- الطريقة الشاملة              |
| 87                             | 5-7- متطلبات لاعبي كرة القدم الحديثة |

|   |   |
|---|---|
| 87  | 5-7-1- متطلبات اللاعب الدفاعي           |
| 87  | 5-7-2- متطلبات اللاعب الهجومي           |
| 88  | 5-7-3- متطلبات لاعبي الوسط              |
| 88  | 5-7-4- متطلبات لاعبي مدافعي الجناح      |
| 90  | خلاصة                                   |
| <b>الجانب التطبيقي</b>                                |   |
| <b>الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة</b>      |   |
| 93  | تمهيد                                   |
| 94  | 6-1- الدراسة الاستطلاعية                |
| 94  | 6-2- المنهج المتبع                      |
| 95  | 6-3- مجتمع وعينة الدراسة                |
| 96  | 6-4- مجالات الدراسة                     |
| 96  | 6-5- متغيرات الدراسة                    |
| 97  | 6-6- أدوات وتقنيات الدراسة              |
| 101   | 6-7- المعالجة الإحصائية                 |
| <b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b> |   |
| 103   | 7-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة           |
| 104   | 7-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى  |
| 107   | 7-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية |
| 111   | 7-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات    |
| 111   | 7-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى      |
| 112   | 7-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية     |
| 114   | الاستنتاج العام                         |
| 115   | الاقتراحات والتوصيات                    |
| 116   | خاتمة                                   |
|   | قائمة المصادر والمراجع                  |
|   | الملاحق                                 |



| الصفحة | قائمة الأشكال  |    |
|--------|--|----|
| 98     | يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي.   | 01 |
| 99     | اختبار أقصى سرعة مسافة (50م)   | 02 |
| 103    | يمثل المتوسطات الحسابية للقياسات الأنتربلومترية لكل من العينة التجريبية و الضابطة                  | 03 |
| 105    | يمثل الفرق بين المتوسطين الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي ( القوة ) للعينة التجريبية.      | 04 |
| 106    | يمثل الفرق بين المتوسطين الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي ( القوة ) للعينة الضابطة.        | 05 |
| 107    | يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي ( القوة ) للعينتين التجريبية والضابطة.              | 06 |
| 108    | يمثل الفرق بين المتوسطين الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي ( الجري 50 م ) للعينة التجريبية. | 07 |
| 109    | يمثل الفرق بين المتوسطين الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي ( الجري 50 م ) للعينة الضابطة.   | 08 |
| 110    | يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي ( الجري 50 م ) للعينتين التجريبية والضابطة          | 09 |

| الصفحة | قائمة الجداول  |    |
|--------|--|----|
| 100    | يمثل تبات الاختبارات   | 01 |
| 103    | يوضح نتائج القياسات الأنتربلومترية.  | 02 |
| 104    | يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى ( القوة ) للعينة التجريبية         | 03 |
| 105    | يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى ( القوة ) للعينة الضابطة           | 04 |
| 106    | يوضح الاختبار البعدى للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القوة             | 05 |
| 107    | يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى ( الجري 50 م ) للعينة التجريبية    | 06 |
| 108    | يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى ( الجري 50 م ) للعينة الضابطة      | 07 |
| 109    | يوضح الاختبار البعدى للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الانتقالية | 08 |

## ملخص الدراسة باللغة العربية

### • الفصل التمهيدي:

❖ تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وهي ما هو اثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

وضبط الفرضيات الجزئية للدراسة والتي كانت على النحو التالي:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار القوة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

والفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة .

ثم عرض أهمية وأهداف الدراسة بالإضافة إلى أسباب اختيار الموضوع، وكذلك تطرقنا إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات، وأخيرا عرض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع دراستنا.

**الجانب النظري:**

تناولنا ثلاثة فصول

### • الفصل الأول: التدريب الرياضي لدى الناشئين

تطرقنا إلى مفهوم التدريب، خصائص وأهداف التدريب، مبادئ وطرق التدريب وحمولة التدريب، مفهوم البرامج التدريبية وخطوات تصميم البرامج التدريبية.

### • الفصل الثاني: الصفات البدنية:

تناولنا في هذا الفصل اللياقة البدنية، وعناصر اللياقة البدنية، وتنمية القوة والسرعة الانتقالية.

### • الفصل الثالث: كرة القدم

تناولنا في هذا الفصل تعريف كرة القدم، تاريخ كرة القدم، وكرة القدم في الجزائر والمبادئ الأساسية لكرة القدم، وقوانين كرة القدم، وطرق اللعب في كرة القدم ومتطلبات كرة القدم الحديثة.

### أما الجانب التطبيقي:

مناولنا فيه فصلين مكملين لفصول الجانب التطبيقي

### • الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المستخدم، ومجتمع الدراسة والعينة، وأدوات الدراسة، والصدق والثبات، ومجالات الدراسة، وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحميل النتائج.

### • الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بتطبيق أداة الدراسة والمتمثلة في الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة والسرعة الانتقالية.

• **Introductory chapter:**

In it, we touched on the problem of the study, which is what is the effect of the proposed program using the circular training method in developing the qualities of strength and transitional speed among football juniors under 19 years old?

And adjusting the partial hypotheses of the study, which were as follows:

There are statistically significant differences in the post measurement in the power test between the control and experimental groups and in favor of the experimental group.

There are statistically significant differences in the two measurements, before and after, to tell the transitional velocity of the experimental group and in favor of the post measurement.

**The general premise:**

The proposed training program by circular training method had an effect on developing the qualities of strength and transitional speed in football juniors under 19 years old.

Then he presented the importance and objectives of the study in addition to the reasons for choosing the topic, as well as defining concepts and terminology, and finally presenting previous studies related to the topic of our study.

**the theoretical side:**

We had three classes

• **Chapter One: Athletic Training for Juniors**

We touched on the concept of training, characteristics and objectives of training, principles and methods of training and training load, the concept of training programs and steps for designing training programs.

• **Chapter Two: Physical Attributes:**

In this chapter we've covered physical fitness, the components of physical fitness, strength development and transitional speed.

### • **Chapter Three: Football**

In this chapter, we dealt with the definition of football, the history of football, football in Algeria and the basic principles of football, the laws of football, the ways of playing in football and the requirements of modern football.

As for the practical side:

We have dealt with two chapters complementary to the chapters of the applied side

### **Chapter Four: Field Procedures for the Study**

In this chapter, we touched on the exploratory study, the method used, the study population and the sample, the study tools, validity and reliability, the fields of study, and finally the statistical methods used to download the results.

### **Chapter Five: Presentation, analysis and discussion of the results of the study**

Presentation, analysis and discussion of the results of the study that were reached by applying the study tool, which is the physical tests of strength and transitional speed.

تلعب عملية التدريب دورا هاما وأساسيا في مجالات تعلم المهارات الرياضية للاعبين للوصول إلى أعلى مستوى للانجاز الرياضي، حيث أظهرت الأساليب والبرامج تحسين الأداء الرياضي والارتقاء إلى المستويات العليا عن طريق توظيف جميع العلوم التي تخدم الرياضة.<sup>1</sup>

هذا ولقد أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، وبل وأصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات، تماشيا مع التطورات الخاصة بهذا الجانب، ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.<sup>2</sup>

كما تهدف طرائق التدريب الرياضي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي، وذلك باختلاف تنوع الطرائق التدريبية وتأثيراتها، كل ذلك حفز الباحثين والمهتمين إلى اختيار الوسائل و الطريقت التدريبية المناسبة ومن هذه الطرق طريقة التدريب الدائري والتي تعمل على تنمية القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية والتي تسهم في تطوير الانجاز.<sup>3</sup>

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب من التدريب (التدريب الدائري) إلى أدامسون مورجان وذلك في أوائل الخمسينيات من القرن الماضي، ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين و المديرين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات حتى أصبح يعتمد على مبادئ و أسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> الرقاد، رائد محمد. اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريب القوة المميزة بالسرعة في الإدراك الحس-حركي وتعلم الضربة الساحقة الأمامية في الريشة الطائرة . مجلة العلوم التربوية والنفسية . المجلد 11 . العدد 3 . البحرين . 2010 .

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي (النظرية، التطبيقات). دار المعارف. القاهرة. 2003. ص 05.

<sup>3</sup> ناريمان الخطيب. منذر هاشم. قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان. الأردن. 2008. ص 24.

<sup>4</sup> أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته.

ويرى زيدان إن التمتع بالكفاءة البدنية يمكن الفرد الرياضي من القيام بمهامه بأقصى شدة مع الاقتصاد بالجهد المبذول وبما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة من ممارستها، وامتلاك القدرات الحركية الخاصة مثل صفة القوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والتحمل العضلي.

لذا فالنشاط البدني يحجز مكانة هامة في عصرنا الحالي حيث أنه قديم قدم البشرية وذلك أنهم اهتموا بشتى أنواع ومظاهر الرياضة، وصور عديدة وخاصة التي تهتم بتطوير الصفات البدنية التي كانت شغلهم الشاغل، لأنها مثلت لهم أساسيات ومبادئ العيش في ذلك الوقت، ومن هنا لجأ الرياضيون إلى استخدام أنواع متعددة من التمرينات من أجل تنمية هذه الصفات البدنية على مر العصور بهدف تحسين مستوى أدائهم، كما تخضع هذه التمرينات إلى طرق تدريبية وبرامج مقننة وفق مبادئ وأسس علمية في شتى مجالات الرياضة سواء كانت الألعاب الفردية أو الجماعية، وخاصة في كرة القدم التي تعتبر من الرياضات الشعبية والأكثر تطوراً في عصرنا هذا، لها عدة مستويات تتدرج وتختلف باختلاف الثقافة البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية، وذلك عن طريق عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثة والبيئية المحيطة بالرياضيين، وتعتمد على الأداء المهاري والخططي والبدني للاعبين ومن أجل إعداد اللاعبين يجب وضع تمرينات في الحصة التدريبية مركزة على الصفات البدنية وكيفية تطويرها، كالقوة والسرعة والتحمل العضلي وقدراً من التحمل الدوري التنفسي، ويستفيد معظم الرياضيين من برنامج تدريبي الذي يؤدي إلى زيادة القوة العضلية والسرعة الانتقالية، ويتحقق هذا البرنامج عن طريق تطبيقه بشكل حرفي أثناء الحصة التدريبية للفئة العمرية التي سطر من أجلها هذا البرنامج.



# الفصل التمهيدي

**1- إشكالية البحث:**

تحتل لعبة كرة القدم المكانة العالمية البارزة رياضيا ، فالأداء الجيد يحتم على اللاعبين الأداء بسرعة وقوة، وليس من السهل الوصول إلى مستوى الأداء المثالي ما لم يتم استخدام مناهج تدريبية تمكن المدرب من تحقيق أهدافه، فتطوير الصفات البدنية الأساسية هي ركيزة أساسية للأداء المهاري والخططي ، ومن هذه الصفات البدنية القوة والسرعة الانتقالية، التي تلعب دورا مهما في مجال كرة القدم التي يتطلب الأداء فيها حركات قوية وسريعة في ان واحد مثل العدو وركل الكرة سواء كان بغرض المناولة أو التهديف.<sup>1</sup>

وفي قراءة متمعنة للجهد المبذول في كرة القدم تم التوصل إلى أن الحركات الانفجارية والمتكررة والسريعة هي الحاسمة وهي التي تحدد مصير نتيجة المقابلة، حيث توضح من خلال تحليل مباريات كرة القدم إنها رياضة تستوجب عمل الألياف البيضاء، فالاعتماد الكلي على المداومة تصور خاطئ ، لان الجري البطيء يعاكس الهدف في تطوير فعالية الأداء في كرة القدم، إذ أن تنمية وتطوير القوة والسرعة الانتقالية يعد من الأولويات في تحضير اللاعب بدنيا يسمح بتطوير فعالية كل حركة على حدى .<sup>2</sup>

لدى اقترح الباحثان برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري الذي يمكن من تطوير القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم أقل من 19 سنة.

وانطلاقا مما سبق ولحل مشكلة البحث لمعرفة أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري على تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة قام الباحثان بطرح التساؤلات التالية:

**1-1- التساؤل العام :**

❖ ما هو اثر البرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدي

ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة ؟

<sup>1</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح. احمد نصر الدين رضوان. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. القاهرة. 2003.

<sup>2</sup> Cometti.G. L'entrainement de la vitesse. Edition chiron. Paris. 2006. P30

**1-2- التساؤلات الفرعية :**

- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار القوة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي؟

**2-فرضيات الدراسة :****1-2- الفرضية العامة :**

- ❖ للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة .

**2-2- الفرضيات الفرعية :**

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار القوة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

**3-أهداف الدراسة :**

تمثلت أهداف الدراسة في:

- معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري علي المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى.
- الوصول إلي تنمية وتحسين صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة.
- التعرف على الفروق الفردية من خلال الاختبارات لكل صفة لدى عينة الدراسة.
- الوصول إلى تنمية وتحسين صفة السرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة.

- معرفة آليات التدريب الدائري لتطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية وعلاقته بالمركبات البدنية الأخرى.

#### 4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية دراستنا في إبراز مدى تأثير البرنامج التدريبي على تطوير صفتي القوة و السرعة الانتقالية، إذ أن هذا البحث يدخل في إطار الكشف عن مستوى عناصر الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في بلادنا، وكذلك فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة لكي نتوصل إلى نتائج مالم تصل إليه دراستنا هذه، وتسهيل العمل على إثراء مكتبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعةتنا والزيادة في الرصيد العلمي لدى طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بصفة خاصة.

#### 5- أسباب اختيار الموضوع:

- الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم.
- كان اختيارنا للموضوع وفق للوسائل المتوفرة وفي حدود إمكانياتنا الخاصة
- لإيجاد حلول واقتراحات حول الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

#### 6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### مصطلحات الدراسة:

##### البرنامج:

##### لغة:

بأنه جمع برنامج وفعلها برمج أي لقن، وأصل الكلمة اللغة الإنجليزية.

##### اصطلاحا:

عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني

وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف. البرامج . مركز الكتاب للنشر . القاهرة. ط2. 2002. ص33

وعرفه نبيل غطاس وآخرون البرنامج بأنه مجموعة عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها

البعض موجهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية محددة.

#### إجرائيا:

هو مخطط منظم يوضع من اجل الوصول إلى هدف معين والحصول على نتائج ايجابية.

#### ❖ التدريب:

#### لغة:

يقال درب فلانا بالشيء، علمه عوده ومرنه، ويقال دربه البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب.<sup>1</sup>

#### اصطلاحا:

فهو يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية، والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض في مجال ما.<sup>2</sup>

#### إجرائيا:

هي عملية تطبق على المتدرب من اجل الوصول به الى مستويات عليا.

#### ❖ التدريب الدائري :

#### اصطلاحا:

يعرف بأنه طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة، يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. دار المعارف للنشر. القاهرة. ط10. 1999. ص35

<sup>2</sup> أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي. منشأة المعارف. الإسكندرية. 1998. ص2

<sup>3</sup> محمد صبحي حسنين . احمد كسر بمعاني. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مركز الكتاب للنشر. مصر. ط1.

## ❖ القوة:

## لغة:

هي ضد الضعف، والقوة مبعث، والنشاط والنمو والحركة، جمع قوة قوات.<sup>1</sup>

## اصطلاحا:

فهي تعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.<sup>2</sup>

## إجراءات:

هي أقصى قدرة للعضلة للتغلب على القوى الخارجية.

## ❖ السرعة الانتقالية:

تعرف بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني

على أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، مثل العدو في ألعاب القوى

والسباحة.<sup>3</sup>

## إجراءات:

هي قدرة الفرد التنقل من مكان إلى مكان آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقل زمن ممكن.

## ❖ لاعب كرة القدم :

## لغة:

لاعب، لعب لعبا. ضد جد مزح، فعل فعلا من أجل اللذة أو التنزه.<sup>4</sup> والكرة هي شيء مدور يستخدم

<sup>1</sup>محمد محي الدين صابر. المعجم العربي الأساسي. 1989. ص1018

<sup>2</sup>محمد حسن علاوي. احمد أبو العلا. 1984. ص35

<sup>3</sup>كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. دار الفكر العربي. القاهرة. 2001. ص87

<sup>4</sup>المنجد في اللغة والإعلام. 2008. ص724

في الألعاب<sup>1</sup>. والقدم هي أدنى جزء من القدم ومتصل بالكاحل<sup>2</sup>.

**اصطلاحا:**

فهو الذي يستفيد من عقد مكتوب من النادي الذي يشغله.

❖ **المراهقة:**

**لغة:**

معناها النمو، يقال راهق الفتى وراهقت الفتاة، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم<sup>3</sup>.

**اصطلاحا:**

فهي تستخدم في علم النفس، وهي تعني الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. كما تعرف بأنها تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية<sup>4</sup>.

وتعرف أيضا بأنها هي السن الذي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلا أو راشدا.

## 7- الدراسات السابقة والمثابرة:

**الدراسات العربية :**

**أ/ الدراسة الأولى :**

دراسة علي احمد علي: الموسم الجامعي 1992-1993 . جامعة عين شمس مصر رسالة ماجستير . بعنوان فعالية برنامج تدريبي مقدم لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة علي تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد .

<sup>1</sup> قاموس اوكسفور . 2008 . ص122

<sup>2</sup> نفس المرجع . ص172

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران . علم النفس النمو والطفولة والمراهقة . عالم الكتاب . القاهرة . ط5 . 2001 . ص323

<sup>4</sup> عبد العالي الجسماني . سيكولوجية الطفل والمراهقة . دار الفكر العربي . القاهرة . 1994 . ص257

**مشكلة الدراسة:** حيث تناول الباحث في اشكاليته فاعلية البرنامج التدريبي المقدم لتنمية صفة القوة

المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد من خلال التساؤل التالي :

- هل يسهم البرنامج المقدم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة؟
- هل تنمية صفة القوة المميزة في السرعة يؤثر علي فعالية التسديد بالارتقاء؟

**متغيرات الدراسة :**

**المتغير المستقل:** فعالية برنامج تدريبي

**المتغير التابع :** صفة القوة المميزة بالسرعة

**العينة :** لاعبي كرة اليد في نوادي محافظة القاهرة فئة الأكبر , وتم اختيار عينة بحث قوامها 24 لاعب

بطريقة قصديه منها 12 لاعب عينة ضابطة .و 12 عينة تجريبية.

**منهج الدراسة:** وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة.

**ملخص النتائج:** و توصلت الدراسة إلى أن البرنامج يسهم بالإيجاب في تنمية صفة القوة المميزة للسرعة

وهذه الأخيرة تؤثر علي فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد.

**الدراسات المحلية :**

**الدراسة الأولى :**

دراسة بوكرايم بلقاسم: الموسم الجامعي 2007-2008 جامعة الجزائر، رسالة ماجستير بعنوان : تأثير

التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

**مشكلة الدراسة:** حيث تناول الباحث في اشكاليته تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و

بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. من خلال التساؤل التالي :

ما مدى تأثير التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم. صنف أواسط ؟

**متغيرات الدراسة:**

**المتغير المستقل :** التدريب البليومتري

**المتغير التابع:** القوة المميزة بالسرعة



**العينة :** دراسة ميدانية لدي لاعبي الأواسط في ولاية عين الدفلى وتم اختيار 40 لاعب بطريقة قصدية. 20 لاعب كعينة تجريبية و20 كعينة ضابطة.

**طريقة جمع البيانات:** وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع هذا الموضوع. حيث قام الباحث بالدراسة على لاعبي فئة الأواسط لولاية عين الدفلى. واستخدم برنامج SPSS لمعرفة الفروق بين العينتين.

**ملخص النتائج:** وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم. صنف أواسط لدي عينة الدراسة.

#### الدراسة الثانية :

دراسة أونادي مجيد: الموسم الجامعي 2007-2008 جامعة الجزائر. بعنوان تأثير صفة قوة السرعة علي فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدي لاعب كرة القدم فئة الأواسط

**مشكلة الدراسة:** حيث تناول الباحث اشكاليته من خلال التساؤل التالي:

- ما هو تأثير صفة قوة السرعة علي فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟

**متغيرات الدراسة :**

**المتغير المستقل :** صفة قوة السرعة

**المتغير التابع :** فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية

**العينة :** قام الباحث بالدراسة علي 40 لاعب بطريقة قصدية . 20 منها عينة تجريبية. و20 عينة شاهدة.

**المنهج المتبع:** وقد اعتمد الباحث على المنهجين التجريبي والذهني وذلك بسبب طبيعة الدراسة **ملخص النتائج:** وتوصل إلى النتائج التالية:

صفة قوة السرعة تؤثر تأثيرًا ايجابيا علي فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدي لاعب كرة القدم..

**الدراسة الثالثة :**

دراسة ايت زيان محمد، وخثير هشام: وتدخل في إطار متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة عين الدفلى الموسم الجامعي 2013-2014 ، تحت عنوان : مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد أشبال (15-16 سنة).

**مشكلة الدراسة:** حيث تناول الباحث في اشكاليته مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد أشبال من خلال التساؤل التالي :

- ما مدى تأثر القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد؟

كما كانت فرضية الدراسة كالآتي :

- للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

**متغيرات الدراسة:**

**المتغير المستقل :** القوة الانفجارية

**المتغير التابع:** صفة الارتقاء

حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي وكان مجتمع الدراسة يشمل لاعبي "جيل عين الدفلى لكرة البد"، وقد تم اختيار عينة مقدارها 14 لاعبا.

**ملخص النتائج:**

وكانت الاستنتاجات التي وصل إليها الباحثان هي :

- للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.
- تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد.

## 8- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

يتضح من خلال عرض الدراسات المثابفة أن هناك علاقة بين هذه الدراسة والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل كما يلي :

من حيث المجال المكاني : أجريت كل هذه الدراسات في البيئة العربية ( 03 دراسات في الجزائر وواحدة في مصر).

- **من حيث الهدف :** كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو اقتراح برنامج تدريبي واختيار أفضل الطرق التدريبية لتنفيذه.
- **من حيث متغيرات الموضوع :** تختلف الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها اقترحت طريقة تدريب لتطوير صفة بدنية أو مهارة معينة.
- **من حيث المنهج :** اشتركت كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي.
- **من حيث العينة وكيفية اختيارها :** تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة.
- **من حيث الأدوات المستخدمة :** استخدمت الدراسات السابقة، المصادر والمراجع العلمية بالإضافة إلى الاختبارات البدنية والمهارة.
- **من حيث الوسائل الإحصائية :** اتفقت الدراسات على استخدام الوسائل والمعدات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، « T » ستودنت، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار.
- **من حيث النتائج :** أن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج ايجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي وان البرنامج التدريبي وطريقة التدريب حققت نتائج جد ايجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارة المدروسة في الدراسة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي

لدى الناشئين

**تمهيد:**

إن التطور الكبير في مجال التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به خلال العقد الأخير من القرن الماضي ، وبالرغم مما حققته البحوث التطبيقية في هذا المجال من طفرة نوعية ، أسهمت خلالها العلوم المختلفة بنصيب وافر في تطوير المستوى الرياضي ، إلا انه لازال هناك العديد من المواضيع التي تحتاج الى مزيد من البحث والتجريب لتفسيرها ، لان التدريب الرياضي يتقدم بسرعة مذهلة عن طريق العلوم التي يستمدتها من نتائج البحوث والدراسات الحديثة في المجالات المختلفة ، الأمر الذي احدث تطور في الانجازات الرياضية .

**1-1- التدريب الرياضي:****1-1-1- تعريف التدريب الرياضي:****- التعريف اللغوي:**

التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية training وتعني يسحب أو يجذب وقديما كانت تعني سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق .

**- التعريف الاصطلاحي:**

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية وعلم التشريح الفيزيولوجي وغيرها من العلوم الأخرى .  
و التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسة الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة<sup>1</sup>.

**1-2- خصائص التدريب الرياضي:**

يتميز التدريب الرياضي بمجموعة من الخصائص العلمية التي يمكن إبرازها فيما يلي:

- التدريب الرياضي هدفه الأساسي هو الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات
- التدريب الرياضي هو عملية تربوية تعتمد على مبادئ وأسس علمية .
- التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.
- عملية تكاملية تتميز بالاستقرار والدور القيادي للمدرب.<sup>2</sup>
- يعتمد التدريب الرياضي على القياسات والاختبارات للوصول إلى أفضل نتائج رياضية .
- قدرة المدرب واستقلاليته في العمل .

<sup>1</sup>-أمير حسن محمود. ماهر حسن محمود. الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. ط1. 2008. ص17.

<sup>2</sup>-محمد حسن علاوي. علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة. ط1. 2002. ص22

- يتميز بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية والدورية للفرد خلال جميع مراحل التدريب والإعداد.<sup>1</sup>

### 1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

- تكمن أهداف التدريب الرياضي في:
  - الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
  - محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة ( البدنية والاجتماعية والنفسية ).<sup>2</sup>
  - تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي.
  - الاعتماد على خبرة المدرب وخصائص النشاط لرفع المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط وتنمية الأداء الحركي ورد الفعل
  - إكساب الفرد التتاسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات وعناصر الأداء الرياضي في مرحلته المتقدمة.
  - الاهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولاً إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.
  - المحافظة على الصحة والقوام والوقاية من الإصابات والأمراض ورعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.
  - التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين و الإصغاء لقرارات الحكام ومراعاة أداء الآخرين و الأخذ بها إن كانت على صواب.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-عمر فاخر شغاتي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. مكتبة المجمع العربي. عمان. 2013. ص36

<sup>2</sup>-أمر الله احمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. دار المعارف للنشر. الإسكندرية. 1990. ص4

<sup>3</sup>-أمير حسن. ماهر حسن محمود. مرجع سابق. ص20-21



**1-4-4 طرق وأساليب التدريب الرياضي:**

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي على الرياضي معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب في الإجراء التطبيقي المنضم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي و التوجيه لتحقيق هدف ما ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على أحد النوعين ( هوائي ، لاهوائي) من النظام الطاقوي .

**1-4-4-1- التدريب اللاهوائي :** يتمثل في التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفع جدا ( الزمن القليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة النظام الهوائي.

**1-4-4-2- التدريب الهوائي:**

يمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل والزمن أطول و بدون مساهمة النظام اللاهوائي.

وفي ضوء هذين الآخرين يمكننا تقسيم طرق التدريب إلى :

**1-4-4-3- طريقة التدريب المستمر :**

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية ، يهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي و التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) ويظهر تأثيره جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (الجري لمسافات متوسطة و طويلة ،السباحة، كرة القدم، كرة اليد..). ولزيادة فعالية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

التدريب منخفض الشدة.

التدريب عالي الشدة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمود عوض البسوني. فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية. المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1992. ص24-25.

**1-4-4- طريقة تدريب الفارتك:**

يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تتغير شدة الجري من وقت إلى آخر لمسافات قصيرة، ومن المريح إلى الأسرع بما يتناسب و قدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب (الكمية أو الارتفاع وانخفاض مستوى الأداء ) مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء و لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشوق والإحساس بالمتعة، ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي مناسبة لرياضات الجري و السباحة لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية (أنشطة التحمل ) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب.<sup>1</sup>

**1-4-5- طريقة التدريب الفتري:**

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر بفواصل زمنية للراحة، وتتحد الفواصل الزمنية ( فترات راحة ) طبقا لاتجاه التنمية، و تكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار ( المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعين وغيرها) المجموعات التقريبية قبل حلول التعب، استخدام التمرينات البسيطة ( الجري الخفيف يساعد على التخلص من حمض اللبن المجتمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب و كذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء) ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا.<sup>2</sup>

**1-4-6- طريقة التدريب التكراري:**

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين و شدته كذا عدد مرات التكرار.
- قدرة استعادة الشفاء بين التكرارات.

<sup>1</sup>-محمود عوض البسوني. فيصل ياسين الشاطي. مرجع سابق. ص24-25

<sup>2</sup>- أمر الله احمد البساطي. مرجع سابق. ص88

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بشدته القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة والشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية و تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوى العظمى و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة.

#### - تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري أو الأداء ( المسافة أو الزمن ) و يقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى:

قصير: الذي يستمر من 10 ثواني إلى 120 ثانية.

متوسط الذي يستمر من 120 ثانية إلى 08 دقائق.

طويل: الذي يستمر من 08 دقائق إلى 10 دقائق.

- شدة الجري أو الأداء ( دقيقة أو ثانية ) من 80 إلى 100 % من أقصى مقدرة اللاعب.

- دوام فترة الراحة ( استعاد الشفاء ) و تحدد من خلال مسافة أو زمن ايجابية أو سلبية بحيث لا تقل

عن 03 إلى 04 دقائق و تصل إلى 45 دقيقة طبقا للشدة أو مسافة و زمن التكرار و قدرة

اللاعب.

- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات ( بالنسبة لتمرينات الجري حتى 03 مرات ،

الانتقال من 03 إلى 08 تكرارات وعدد المجموعات من 03 إلى 06 مجموعات ).

- مكان الجري أو التمرين ( بين الموانع، رمي، مضمار، ملعب وغيرها )<sup>1</sup>.

### 1-4-7- طريقة تدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري بأقصى سرعة ثم

راحة (المشي)، ويحسن هذا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة، ويستخدم في الجو البارد بصفة

خاصة حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة و تتراوح المسافة

المستخدمة ما بين 50 إلى 100 متر تقريبا.

<sup>1</sup>محمود عوض البسوني. فيصل ياسين الشاطي. مرجع سابق. ص30

**1-4-8- طريقة تدريب اللعب:**

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة و بصفة أساسية للعناصر الحابسة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في الحمل والسرعة و يتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي و يتم التغيير في درجات الحمل من خلال، التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب.

**1-4-9- طريقة التدريب الدائري:**

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل، أو الفكري أو التكراري.

من جهة نظر الخبراء في هذا المجال، يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية، وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقوة وتحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة والقوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري، فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتواتر الشدة والتحدي للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يخلق روح التحدي والاستمتاع معا).<sup>1</sup>

أهدافه:

- تنمية القدرات الأساسية والمركبة
- تحسين الحالة التدريبية
- تحسين القيم التربوية
- زيادة دافعية الممارسة
- موضوعية مراقبة المستوى والتقييم.<sup>2</sup>

تشكيل التدريب الدائري:

<sup>1</sup> - أمر الله احمد البساطي. مرجع سابق. ص103

<sup>2</sup> عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. ط1. 1999.

- يراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية وفي هذه الحالة يركز الأداء في كل محطة على مجموعات عضلية معينة.
- أسلوب آخر يستعمل في حالة ما إذا كان الهدف من عملية التدريب إحداث تأثير ذا شدة معينة وحجم معين على مجموعة عضلية بالإضافة إلى تنمية المجموعات العضلية الأخرى.
- يمكن أن تشكل وحدة التدريب الدائري كاملة بهدف تنمية مجموعة عضلية واحدة.<sup>1</sup>

مميزاته: تتميز طريقة التدريب الدائري فيما يلي:

- توفير الجهد والوقت.
- مشاركة عدد كبير في الأداء وفي وقت واحد.
- تطوير القدرات البدنية فرديا.
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- التقويم الذاتي للاعبين
- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية.<sup>2</sup>

طرق تشكيل تمرينات الدائرة : الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية مصطلح يعني مجموعة التمرينات التي يقوم بأدائها الفرد والتي تتراوح بين 15/4 تمرين أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط وهي:

- أن لا تقل الدائرة على أربع تمرينات.
- اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة (أي انه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني).
- يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين وفي نفس المحطة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>محمد صبحي حسنين. احمد كسرى معاني. 1998. ص241-243-244

<sup>2</sup>وجدي مصطفى الفاتح. محمد لطفي السيد. مرجع سابق. ص335

<sup>3</sup>عادل عبد البصير علي. مرجع سابق. ص165

**2- تدريب الناشئين:****2-1-العوامل التي تؤثر على تدريب الناشئين:**

يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

**2-1-1- التطور الذي تم التوصل إليه:**

واتجاه التطور فيما يختص بتدريب المستويات العالية حيث تحددت متطلبات تقرب المستوى العالي واتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها، في هذا المجال شكل وملاحح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة طبقا لطرق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم المستوى العالي.

**2-1-2- خصائص نمو النشاط الذي يمارسه الناشئ:**

يشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ المسافات المحددة للمستوى والتي بناءا عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين.<sup>1</sup>

**2-2- الأسس العلمية والبادئ الأساسية لتدريب الناشئين:**

ويمكن توضيحها في نقاط متعددة نذكر منها:

**2-2-1- الاستجابة الفردية للتدريب:**

من الطبيعي أن يكون الناشئون غير حاسمين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة، ويرجع هذا إلى العديد من الأسباب منها : الوراثة - التغذية - النضج - البيئة - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية - المرض و الإصابة - الدوافع.

وبالتالي فإن استجابتهم وتقييمهم واستفادتهم من التدريب الواحد تكون مختلفة ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين في النشاط

<sup>1</sup>نبيلة عبد الرحمن. سلوى عز الدين فكري. منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية بيوميكانيكية. دار الفكر

العربي. القاهرة. ط1. 2004. ص203

الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها والفروق الفردية تراعى في الألعاب الفردية ولكن أيضا أثناء تدريب الألعاب الجماعية.<sup>1</sup>

## 2-2-2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم.

حيث إن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف. وحمل التدريب يمثل الحمل الداخلي والحمل الخارجي حيث الحمل الداخلي هو انعكاس لتأثير الحمل الخارجي على الجسم وأجهزته الداخلية وكذا حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فإنه يشتمل على قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طرديا مع تأثير الحمل الداخلي للاعب الناشئ لذا فإنه كلما زاد الحمل الخارجي نتج عنه زيادة في التغيرات الوظيفية والكيمياء الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية.

والتدرج في التدريب يعني سير التدريب:

من السهل إلى الصعب

من البسيط إلى المركب

## 2-2-3- التكيف :

يعرف "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجا بالتدريب.<sup>2</sup> إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة للأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيف على هذا الحمل.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي. ط.2. 2001. ص.206

<sup>2</sup>عبد العزيز النمر. ناريمان الخطيب. الإعداد البدني والتدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ. الأساتذة للكتاب الرياضي. القاهرة. 2002. ص.297-298

<sup>3</sup>عماد الدين عباس أبو زيد. التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية. منشأة المعارف. الإسكندرية. ط.1. 2005. ص.163

**أهم الإرشادات الخاصة بمبدأ التكيف لدى الناشئين من الجنسين:**

- أن تؤدي التمرينات الجديدة إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.
- المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين 10 إلى 15 يوم.
- تناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقييم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.
- عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم من الكبر والشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموه.
- أن تتناسب عدد وحدات التدريب مع سن الناشئين بحيث لا يقل عن ( 03 ) وحدات ولا يزيد في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.
- يراعى عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.<sup>1</sup>
- ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:
- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
- التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار الأنسجة الضامة.<sup>2</sup>

**2-2-4- الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:**

والمقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينة أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينة أو التركيز على مهارات حركية بعينة لفترة طويلة والموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسية تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى.<sup>3</sup>

ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقييم وذلك من خلال :

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد. مرجع سابق. ص44

<sup>2</sup> عبد العزيز النمر. ناريمان الخطيب. مرجع سابق. ص191

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد. مرجع سابق. ص216



- الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة.
- المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.<sup>1</sup>

### 2-2-5- الإحماء والتهدئة:

- يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للمبتدئ تعطى في نهاية كل جرة تدريبية.<sup>2</sup>
- فالمجهود الواقع على عضلات اللاعب / اللاعبة عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية.<sup>3</sup>
- وينبغي أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة، وتمرينات في نهاية الوحدة التدريبية على تقليل معدلات وظائف أجهزة الجسم وتخليص الجسم من نفايات التمثيل الغذائي.<sup>4</sup>

### 2-2-6- التقدم المناسب بدرجات الحمل:

- يشير أبو العلا عبد الفتاح إلى أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب هو جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.<sup>5</sup>

### 2-2-6-1- مكونات حمل التدريب:

- شدة الحمل
- حجم الحمل
- فترات الراحة البينية

<sup>1</sup> خيرية إبراهيم السكري. محمد جابر يرقع. سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من 6-18 سنة ج1. منشأة المعارف. الإسكندرية. ط1. 2001. ص7

<sup>2</sup> عماد الدين عباس أبو زيد. مرجع سابق. ص167

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد. مرجع سابق. 231

<sup>4</sup> أبو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي. القاهرة. ط1. 1997. ص43

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم حماد. مرجع سابق. ص210

**2-2-6-2- درجات حمل التدريب:****الحمل الأقصى:**

وهذا المستوى من الحمل يعني أقصى درجة يستطيع الناشئون تحملها، حيث يتعين العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكي يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لابد أن يكونوا في قمة تركيزهم، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة طويلة الأمد الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء)، وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من 90-100% من أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين 1 - 5 مرات ولفترات أداء قصيرة.

**الحمل الأقل من الأقصى:**

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه.

وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 75 - 95% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين 6 - 10 مرات.

**الحمل المتوسط:**

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بالتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. وتقدر درجة الحمل المتوسط من 50 - 75% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح ما بين 10 - 15 مرة.

**الحمل الخفيف:**

يقال العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط وهو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لا يشعر بتعب بعد الأداء، وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي من 35 - 50% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، والتكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين 15-20 مرة.

**الراحة الايجابية:**

وفيها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلاً جداً ومعظم تمريناته من المشي أو الجري الخفيف أو المرجمات وغيرها.

وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 35 % ما يتحمله الناشئون والتكرارات المناسبة له تتراوح من 20-30 مرة.<sup>1</sup>

ويمكن التحكم في درجة الحمل للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة الرئيسية للحمل كما يلي:

- التحكم في درجة الحمل للتدريب للناشئين من خلال التحكم في شدته.
- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه.
- التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البينية.<sup>2</sup>

## 2-2-7- التنوع:

إن برامج التدريب لا بد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل ، وللاحتفاظ بلياقة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول: العمل مقابل الراحة، والصعب مقابل السهل.<sup>3</sup>

ويشير طلحة نقلا عن بولكين إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسيا أو في أسلوب أدائها حيث يرى أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وقد ظهرت عدة نظريات في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها الجدولة الفردية الخطية و الجدولة الفردية المتموجة.<sup>4</sup>

وتشير نبيلة عبد الرحمن، وسلوى عز الدين أن التنوع يستخدم لتقليل الاصابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصحوب للتدريب العالي الشدید، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سهل المنافسة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>مفتي إبراهيم حماد. مرجع سابق. ص210-212

<sup>2</sup>يحيى السيد الحاوي. المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. المركز العربي للنشر. مصر. ط1. 2002. ص212-214

<sup>3</sup>عبد العزيز النمر. ناريمان الخطيب. مرجع سابق. ص189

<sup>4</sup>طلحة حسام الدين وآخرون. الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. ط1. 1997. ص52-53

<sup>5</sup>نبيلة عبد الرحمن. سلوى عز الدين فكري. مرجع سابق. ص200-201

ويمكن تحقيق تنوع وتغيير في التدريب من خلال عدة نقاط هي :

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتبة التدريب والتمارين التي يحتويها.
- التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.
- التنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية. التنوع في سرعة أداء التمرينات.
- التنوع في المسافات المقطوعة واستخدام الألعاب الصغيرة.<sup>1</sup>

### 2-2-8- مراعاة الأمن والسلامة:

إن اكتساب خبرات الألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم ولهذا يجب :  
مراعاة الأمان عند استخدام الأدوات والأجهزة.  
مراعاة إجراء الإحماء والتهدئة.<sup>2</sup>

### 3- البرامج التدريبية:

#### 3-1- مفهوم البرامج التدريبية:

برامج التدريب الرياضي تستخدم تمارينات وتدريبات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساسه هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى.<sup>3</sup>  
وهو عبارة عن مجموعة من التدريبات مقسمة إلى تمارين والعب ومنافسات توضع بشكل مدروس ومتناسق ومنظم ومخطط له مسبقاً لهدف تحقيق أهداف فردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط رياضي معين.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>مفتي إبراهيم حماد. مرجع سابق. ص54

<sup>2</sup>مفتي إبراهيم حماد. حمل السرعة والمهارات في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. ط1. 2014. ص218-219

<sup>3</sup>عامر فاخر الشغاتي. علم التدريب الرياضي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان. ط1. 2013. ص36

<sup>4</sup>عامر فاخر الشغاتي. مرجع سابق. ص36

**3-2-أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية:**

إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي يجب ألا يغفل عنها المدرب لدى فان البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عالي).
- يعتبر البرنامج جزء مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة، التربوية، أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب، ويبين قدراته ومعارفه العامة، ومدى قدراته في استيعاب مستجدات العصر من تقنيات حديثة.<sup>1</sup>
- التدرج في زيادة حجم التدريب خلال مدة الإعداد، ويقل تدريجيا في مدة المنافسات.
- التدرج في زيادة شدة التدريب خلال مدة الإعداد حتى تصل إلى أقصاها خلال مدة المنافسات.
- التنوع في استخدام طرق التدريب.
- العمل على تنمية التحمل بأنواعه.
- عند تشكيل حمل التدريب الأسبوعي مراعاة عدم تنفيذ وحدتين تدريبيتين بحمل عالي ( تدريب زائد يمكن أن يؤدي إلى الإصابة).<sup>2</sup>

**3-3-خطوات تصميم البرامج التدريبية:**

- من بين خطوات تصميم البرامج التدريبية ما يلي:
- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج.
  - الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
  - تحدد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
  - تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
  - الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.
  - تقويم البرنامج التدريبي.

<sup>1</sup> يحيى السيد الحاوي. مرجع سابق. ص 108

<sup>2</sup> عامر فاخر شغاتي. مرجع سابق. ص 74-75

- تطوير البرنامج التدريبي.<sup>1</sup>

### 3-4-الدورات التدريبية:

تتكون الدورات التدريبية من وحدات تدريبية حيث أن الوحدة التدريبية :

أصغر مكون في البناء التنظيمي للعملية التدريبية بصفة عامة، وتحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات (أعمال تدريبية ) وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة أو المتنوعة في محتواها وكلاهما يختلف عن الآخر طبقا لهدف الوحدة التدريبية.<sup>2</sup>

### 3-5-مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء:

- الجزء الإعدادي

- الجزء الرئيسي

- الجزء الختامي.<sup>3</sup>

### الدورة التدريبية الصغرى (ميكروسياكل):

يقصد بالدورة التدريبية هنا أصغر تكوين مكتمل لدورة الحمل والتي تتكون من مجموعة وحدات تدريبية منظمة تؤدي خلال عدة أيام ما بين يومين إلى عشرة أيام ولذا يطلق عليها البعض دورة الحمل الأسبوعية، وقد تتكون الدورة الصغيرة من ستة أيام تدريب ويوم راحة، وقد يشمل اليوم التدريبي ثلاث جلسات تدريبية أو أقل.

### 3-6- أنواع الدورات التدريبية الصغرى:

#### 3-6-1- الدورة الإعدادية:

دورة إعدادية عامة : في أول فترة الإعداد وفي بداية دورة متوسطة مرتبطة بزيادة نسبة الإعداد البدني العام.

الدورة الإعدادية الخاصة: في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات وتأخذ شكلين دورة إعدادية خاصة عادية معتدلة ودورة إعدادية خاصة تصادمية عالية الشدة .

<sup>1</sup> حنفي محمد مختار. برنامج التدريب السنوي في كرة القدم. دار الفكر العربي. 1992. ص288

<sup>2</sup> أمر الله احمد البساطي. مرجع سابق. ص17

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار المعارف. القاهرة. ط2. 1992. ص325

**3-6-2- الدورة المدخلية:**

تشكل عند الإعداد المباشر للمباريات ويتوقف تشكيل عناصرها على نظام وبرنامج المسابقات حيث التوزيع الأمثل للحمل والراحة، لتحقيق التكيف المناسب بالتدريب على نظام المنافسة.

**3-6-3- دورة المنافسة:**

ويتم تركيب هذه الدورات طبقاً لنظام برنامج المسابقات وطبيعتها أي الشكل الحقيقي لأسبوع المنافسة.<sup>1</sup>

**3-6-4- دورات تكميلية:**

ويطلق عليها دورة استعادة الاستشفاء أو استجماع القوى يستخدم هذا النوع من الدورات في نهاية الدورة المتوسطة، وغالباً بعد دورات التصادمية، التي تتميز بقيم حمل عالية الشدة، ويتميز هذا النوع من الدورات بتخفيف قيم حمل التدريب وزيادة عدد الأيام الراحة النشطة بضمان حدوث عملية استعادة الاستشفاء (راحة الأجهزة الوظيفية) وعدم هبوط مستوى التكيف.

**3-6-5- الدورة التدريبية المتوسطة:**

يتوقف تكوين الدورة التدريبية المتوسطة على كثير من النقاط تتحدد أساساً وفقاً لهذا الهدف منياً خلال نظام تخطيط الموسم التدريبي (فترة الإعداد العام والخاص، المنافسات، الإنتقالية) وخصائص اللاعب وحالته التدريبية.

**أنواع الدورات التدريبية المتوسطة:**

- الدورة التدريبية الشاملة، التمهيدية.
- الدورة التدريبية الأساسية.
- دورة مراقبة الإعداد.
- دورة ما قبل المنافسات.<sup>2</sup>
- دورة المنافسات.

<sup>1</sup>أمر الله احمد البساطي. مرجع سابق. ص 137-149

**3-6-6- الدورة التدريبية الكبرى:**

وهي عبارة عن دورة تدريبية شاملة لعدد كبير نسبيا من الدورات المتوسطة وأقل تكوين لها يدوم ستة أشهر تقريبا، وحتى أكثر من العام.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>أمر الله احمد البساطي. مرجع سابق. ص165



**خلاصة:**

يلعب التدريب الرياضي دورا هاما في تنمية الرياضي الناشئ، وهذا من خلال البرامج والطرق التدريبية المختلفة، إذ يجب على الرياضي والمدرّب التقيد بالأسس العلمية من أجل إنجاز البرامج التدريبية، حيث إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي يجب ألا يغفل عنها المدرّب لدى فان البرنامج التدريبي الناجح له سماته الخاصة.

الفصل الثاني

الصفات البدنية

للاعبي كرة القدم

**تمهيد:**

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل ويربطون هذا بما نسميه الفورة الرياضية التي تتشكل من عناصر بدنية وفنيو وخططية ونفسية بينما يرى علماء الكتلة الغربية أن مكونات اللياقة البدنية تشمل على مكونات نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية تتمثل في العناصر السابقة بالإضافة إلى مقاومة المرض والقوة البدنية والجهد العضلي والتحمل الدوري التنفسي والتوافق والتوازن والدقة.

**4- الصفات البدنية:****4-1- مفهوم الصفات البدنية:**

إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري. ويعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية ، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية...الخ).

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية.

من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة.

**4-2-انواع الصفات البدنية:****4-2-1- التحمل:****4-2-1-1- مفهوم التحمل:**

يعرف محمد صبحي وأحمد كسرى التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة"<sup>1</sup>.

1محمد صبحي حسانين. أحمد كسرى. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مركز الكتاب للنشر . القاهرة. ط1. 1998. ص195

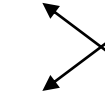
ويتفق كل من تلمان Taelmane وحسن السيد<sup>3</sup> في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب".<sup>1</sup>

من هنا يمكن تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب

#### 4-2-1-2- أنواع التحمل:

ينقسم التحمل إلى عدة أنواع وذلك خيب وجهات النظر:<sup>2</sup>

عام.



\* أن يكون عضليا فينقسم إلى

جزئي.

عام.



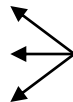
\* أن يكون حسب الاختصاص فينقسم إلى

جزئي.

تحمل قصير المدى (45ثا-2د).

تحمل متوسط المدى (2د-8د).

تحمل قصير المدى (أكثر من 8د).



\* أن يكون حسب المدة فينقسم إلى

<sup>1</sup> تيلمان روني. اداء كرة القدم. مطبعة امفورا. باريس. 1991. ص25

<sup>2</sup> Waeineck jurgain .Manuel d'entraînement .EDITION VIGOT .Paris .1986 .P 79.

تحمل القوة .



\* أن يكون انطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى فنجد

التحمل السرعة.

وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمالاً نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص. التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.<sup>1</sup>

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة ، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة.

وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة ، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال المباراة.<sup>2</sup>

### 4-2-1-3- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو:

- يطور الجهاز التنفسي.
- يزيد من حجم القلب.
- ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- يرفع من نشاط الأنزيمي.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد. الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. 1990. ص 340.

<sup>2</sup> بطرس رزق الله. طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. جامعة بغداد . العراق. 1984. ص 16.

- يرفع من مصادر الطاقة.
  - يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).
- بالإضافة إلى الفوائد البدنية ، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي ، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة ، وقدرة المواصلة ، وقدرة صفة التأقلم ، وقدرة مواجهة التعب.<sup>1</sup>

#### 4-2-2- القوة:

#### 4-2-2-1- مفهوم القوة:

تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.<sup>2</sup>

و القوة هي أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.<sup>3</sup>

ويعتمد اختلاف درجة القوة على :

- سرعة الانقباض.
- حجم العضلة.
- المقاومة.
- استعداد العضلة.
- عملية الميتابولزم.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> تيلمان روني. مرجع سابق. ص 26

<sup>2</sup> فيصل العياش الدلمي ولحمر عبد الحق. كرة القدم . المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية . مستغانم . الجزائر . 1997 . ص 13 .

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية . مطابع الدجوي . القاهرة. 1978 . ص 59 .

<sup>4</sup> سامي الصفار وآخرون. كرة القدم . مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر . جامعة الموصل . العراق . 1987 . ص 199

أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

- مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.
- التصويب إلى المرمى
- التمير الطويل والتمير القصير
- مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.
- رميات التماس الطويلة القوية.
- ضربات الرأس سواء بهدف التصويب أو التشتيت أو التمير.
- التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض.<sup>1</sup>

#### 4-2-2-2- أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

##### القوة العامة :

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل
- تمارين بواسطة الكرة الطبية
- التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08 - 10 وتكون على شكل دائري).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة. مرجع سابق . ص 359.

<sup>2</sup> تامر محسن و واثق تاجي. كرة القدم وعناصرها الأساسية . مطبعة الجامعية بغداد . العراق . 1989 . ص 13 .



## القوة الخاصة:

ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) ، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة. لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان ، حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.<sup>1</sup>

## 1/ القوة القصوى:

ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي ، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي .

يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لان ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية ، وان إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباضات العالية.<sup>2</sup>

## 2/ قوة السرعة:

وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكثر سرعة.<sup>3</sup>

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي، ويشترط لتوفير عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:

- درجة عالية من القوة العضلية.

- درجة عالية من السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي:

<sup>1</sup> عويس الجبالي. التدريب الرياضي . النظرية والتطبيق . دار G.M.C للطباعة والنشر . القاهرة . 2001 . ص 359

<sup>2</sup> habil. DORNHOFF. Martin .L éducation physique et sportives,office des publication universitaire .Alger .1993 .P 81

<sup>3</sup> Waeineck jurgain .Manuel entraînement,EDITION VIGOT .Paris .1986 .P 136

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

- سرعة انقباض الألياف العضلية المسئولة عن الحركة.

- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة.

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعية) للحركة. وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معا.<sup>1</sup>

### 3/ قوة التحمل:

وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة زمنية طويلة.<sup>1</sup>

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومنتتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة.<sup>2</sup>

إن إمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.<sup>3</sup>

### 4-2-3- مبادئ وطرق تنمية القوة :

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:<sup>4</sup>

<sup>1</sup>قاسم حسن حسين وعبد العالي نصيف. علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة . جامعة الموصل. العراق . 1987 . ص 69.

<sup>2</sup>حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة . 1980 . ص 64.

<sup>3</sup>ريسان مجيد خريبط. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . جامعة الصرة. العراق . 1989 . ص 31.

<sup>4</sup>طه إسماعيل. عمرو أبو المجد. إبراهيم شعلان. كرة القدم بين النظري والتطبيق . دار الفكر العربي . القاهرة . 1989 . ص 138-140.

1/ أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من " لانج - Longe لورم Lorme " وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد ، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال .ويؤكد " لورم Lorme " وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، وتؤكد كذلك أبحاث " موربيرجو Mourpirgo - Berger - ماكوين Mequeen " وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء .

2/ أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة .ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40-60%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة.

3/ ويقول العالم "ديلورما Delorma " إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي:

- محاولات تحريك مقاومة كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.
- عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.

- عمل ثلثي ( $\frac{2}{3}$ ) أكبر عدد من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها) ضد مقاومة ثابتة.

- عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبياً وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة.

4/ أما " لوكهارت Lockhart " فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي:

- السرعة التدريجية في أداء التمرين.

- الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة.
- ويراعي هذان المبدآن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات.
- زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج.
- محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود.
- 5/ ويحدد هيتنجر " Hettinger للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية:
- شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50% من القوة العظمى للعضلة.
- زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30% من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استنفاد الجهد.
- تكرار المثير من 3-5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.
- 6/ إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل. وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعياً وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.
- 7/ لقد أثبت ماتيفيف Matveyev أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم. أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.
- 8/ ويقول هيتنجر Hettinger أنه بعد 12 أسبوعاً من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها. وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.
- 9/ لقد أثبت "Wasslev واسليف" أن متوسط نمو قوة العضلة في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد جاوز أكثر من 50 المجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية.

**4-2-2-4- أهمية القوة:**

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف. خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمديدات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.<sup>1</sup>

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة ، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس.

وبما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملا مهما في تحقيق النتائج الرياضية وجب علينا أن نوليها أهمية كبيرة، كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما بالإيجاب أو السلب.<sup>2</sup>

**4-2-3- السرعة:****4-2-3-1- مفهوم السرعة:**

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أمر الله البساطي. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم . مطبعة الإسكندرية. مصر 1980. ص 11.

<sup>2</sup> Waeineck jurgain .Manuel d entraînement .EDITION VIGOT .Paris .1986 .P 143

<sup>3</sup> habil. DORNHOFF. Martin :L éducation physique et sportives,office des publication universitaire,Alger,1993,P 82

ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن.<sup>1</sup>

#### 4-2-3-2- أنواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات ، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام والتمرير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة. وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

#### أولاً/ سرعة الانتقال (السرعة القصوى):

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.<sup>2</sup>

#### العوامل الفسيولوجية التي يجب مراعاتها عند تنمية السرعة الانتقالية:

- التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى على أن يتم الأداء بالتوقيت الصحيح والانسيابية.
- استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا تؤدي إلى التعب وأيضا عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي إلى التعب وظهور أخطاء في الأداء.
- فترات الراحة تكون كافية حتى يتمكن اللاعب من استعادة الاستشفاء وتكون غالبا من 2 الى 5 دقائق.
- ويؤكد إدريس بوزيد على أن الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف من وراء هذه التنمية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> علي فهمي البيك. أسس إعداد لاعبي كرة القدم . دار الفكر العربي . القاهرة . 1990 . ص 90.

<sup>2</sup> كورت ماينل. التعلم الحركي. ترجمة عبد علي نصيف . دار الكتاب للطباعة والنشر. بغداد . 1987 . ص 152.

<sup>3</sup> عادل عبد البصير علي. مرجع سابق. ص 147

## ثانيا/ سرعة الحركة (سرعة الأداء):

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير.<sup>1</sup>

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في اقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

وهذا النوع من السرعة غالبا ما تشمل المهارات المغلقة التي تتكون م مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة ركل الكرة ، حركة التصويب الكرة، أو حركة المحاورة بالكرة، كما تتضمن حركات تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة استلام وتمير الكرة (خذ هات) أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم، نظرا لأنه يختص بأجزاء ومناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية لذراعان والسرعة الحركية للرجلين، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المأداة.<sup>2</sup>

إن السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة وتميرها وتهدفها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم. لذلك فان السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية، فاللاعب يحتاج إلى قوة اكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان. فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . دار الفكر العربي . القاهرة . 1994 . ص 47.

<sup>2</sup> ريسان مجيد خريط. مرجع سابق. ص 79.

<sup>3</sup> سامي الصفار وآخرون. مرجع . ص 237.

**ثالثا/ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):**

ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة.<sup>1</sup>

وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو منافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه، ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي.<sup>2</sup>

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع الثلاث من السرعة لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة. فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن.

أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء المهارات الحركية بسرعة كاستلام وتمرير الكرة، أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس.

أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.

**4-2-3-3- مبادئ وطرق تنمية السرعة:**

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:<sup>3</sup>

1- أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود. وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.

2- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.

<sup>1</sup>بوداود عبد اليمين. اثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدار كرة القدم الجزائرية . رسالة دكتوراه غير منشورة . معهد التربية البدنية والرياضية. الجزائر . 1996 . ص 13.

<sup>2</sup>ريسان مجيد خريط. مرجع سابق . ص 65.

<sup>3</sup>طه إسماعيل. عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان. مرجع سابق. ص 119 - 120.



- 3- لتجنب تقلص العضلات و الأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.
- 4- في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.
- 5- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء واستمرار التقدم. وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة.
- 6- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.
- 7- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30 م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.
- 8- لقد أثبتت دراسات " كوروبكوف Korobkov " أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.
- 9- ولقد استطاع " أوسولين Oslin " أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.
- 10- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

**4-2-3-4- أهمية السرعة:**

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما له من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات.<sup>1</sup>

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة و الدقة و التكامل و الآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم و المدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة و الحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة وزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه، بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.<sup>2</sup>

**4-2-4- الرشاقة:****4-2-4-1- مفهوم الرشاقة:**

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.<sup>3</sup>

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك ، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتنشيت في الأداء

<sup>1</sup> Edgar Thil .Manuel de l education sportif .EDITION VIGOT .1977 .P 157

<sup>2</sup> أمر الله البساطي. مرجع سابق. ص 41.

<sup>3</sup> Edgar Thil .Manuel de l education sportif .EDITION VIGOT .1977 .P 197

المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.<sup>1</sup>

#### 4-2-4-2- أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

**أولا/الرشاقة العامة:** وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.<sup>2</sup>

**ثانيا/ الرشاقة الخاصة:** وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة واقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية. وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية.

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في كرة القدم على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية أو مهارية أو الخطئية في رياضة كرة القدم.<sup>3</sup>

#### 4-2-4-3- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:<sup>4</sup>

<sup>1</sup> وجيه محبوب. علم الحركة . مطابع دار الكتب للطباعة والنشر . جامعة الموصل. العراق . 1989 . ص 87

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حمادة. مرجع سابق. ص 200

<sup>3</sup> عويس الجبالي. مرجع سابق . ص 485.

<sup>4</sup> طه إسماعيل. مرجع سابق . ص 119 - 120.

- 1- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة، وغير المعروفة سلفا.
- 2- ويقول " أربلي Arbley " أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة
- 3- ينصح " هارا Haare " ، " ماتيفيف Matveyev " باستخدام الطرق التالية في غصون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:
  - أ/ الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.
  - ب/ التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتتنطيط الكرة والتصويب .
  - ج/ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم.
  - د/ التغيير في أسلوب أداء التمرين : كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري.
  - هـ/ تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.
  - و/ أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.
  - ز/ التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة طيبة لضرب كرة بالرأس.
  - ح/ خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين : كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على ملاعب النجيل الصناعي والترتان.
- 4- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث إن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة.

5- يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله ، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عمليا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء ، فعلى سبيل المثال اللاعب الطويل عند التصويب يميل بجذعه للأمام حتى لا تعلق الكرة عن الهدف أو المرمى .

وحسب " ماتفايف MATVEIV " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة وأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص.<sup>1</sup>

ويمكن أن نطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي:<sup>2</sup>

- التمارين الجمناسيكية المختلفة.
- تمارين الألعاب والمسابقات.
- التمارين الثنائية.
- تمارين الدرجة من خلال الشواخص والأعلام.
- التمارين المعقدة.
- التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية).

#### 4-4-2-4- أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة .

<sup>1</sup> طه إسماعيل وآخرون. كرة القدم بين النظرية والتطبيق . الإعداد البدني في كرة القدم . دار الفكر العربي. القاهرة . 1989 . ص 159.

<sup>2</sup> سامي الصفار وآخرون. كرة القدم . كتاب منهجي كلية التربية البدنية . بغداد . 1987 . ص 273.

فالفرد الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية. وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.<sup>1</sup>

وعليه فان للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي. كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، وبالتالي تطوير التكنيك.<sup>2</sup>

#### 4-2-5- المرونة:

#### 4-2-5-1- مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وسهولة، ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

ويعرف "Haree" و "Frey" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>مفتي إبراهيم حمادة. مرجع سابق. ص 200

<sup>2</sup> Waeineck jurgain .Manuel entraînement .EDITION VIGOT,Paris .1986 .P 230

<sup>3</sup> Corbeau Joej .Football de l ecole....aux association .EDITION revue E.P.S .paris .1988 .P

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف " زاتسيورسكي Zatziorsky " المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى الواسع. ويضيف البعض بأنها "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، ويذكر " بارو Barrow " أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة المجهود والاسترخاء، والقدرة على الاحتمال. والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة. ويرى العديد من الباحثين إن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.<sup>1</sup>

#### 4-2-5-2- أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية.

فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل. أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه ، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي. مطبعة شركة دار الصفا للطباعة. مصر. 1982. ص 318.

بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها.<sup>1</sup>

#### 4-2-5-3- مبادئ وطرق تنمية المرونة:

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة. ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد.<sup>2</sup>

1- تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة .

2- لا بد أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة، لذا ولا بد وأن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة. ولقد أوضح "هلين براندت Hellen Brondt" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات.

3- يرى كل من Allen.J.Ryan و فريد Fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، بالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل.

4- وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي :

<sup>1</sup> Dekkar nourdine et aut .Technique d évaluation physique des athlètes .imprimerie du pain sportif algérien .Alger .1990 .P 13

<sup>2</sup> طه إسماعيل. عمرو أبو المجد. إبراهيم شعلان. مرجع سابق. ص 170



أ- ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم أن نعتمد تلك التدريبات أساسا على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة وخاصة خلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمرينات في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم كالتصويب وامتصاص الكرة بالقدم من أعلى أو ضربات الرأس ورمية التماس.

ب- لابد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان وذلك عن طريق التمرينات لإطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

ج- يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء تمرينات الإطالة. وقد أثبتت البحوث التي قام بها ( لبيريا نسكاي ) من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كل يومين.

د- لابد وأن يكون تدريب المرونة في مقدمة وحدة التدريب أو في نهاية الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية على أن لا ذلك عقب تدريبات ذات حمل عال أو عقب مرحلة التعب.

#### 4-2-5-4- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا ايجابيا من الناحية السيكولوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة. فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Tupin bernard .préparation et entraînement du footballeur .EDITION AMPHORA,paris . 1990.P57

والمرونة هي الصفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدرات الرياضي، حيث تساعد على الاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التدريب كما تساعد على قدرة التعلم السريع للحركة وسرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وقدرة التكرار لتمارين بالدقة.<sup>1</sup>

#### 2-6- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

##### 1-2-6- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dekkar nourdine et aut .Technique d évaluation physique des athlètes,imprimerie du pain sportif algérien .Alger .1990 .P 14.

<sup>2</sup> Waeineck jurgain .Manuel entraînement .EDITION VIGOT,Paris .1986 .P 97.

**خلاصة:**

إن الهدف من عملية التدريب هو بلوغ مستوى معين من التطور في الصفات البدنية ويتم ذلك من خلال برامج تدريبية مقننة، وهذا من خلال وضع هدف محدد يسعى الرياضي أو المدرب لتحقيقه، إذ تتكون اللياقة البدنية من السرعة والتحمل والرشاقة والقوة والمرونة.

# الفصل الثالث

## كرة القدم

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكبر شعبية واهتماما في العالم والتي تستقطب جمهورا هائلا للمتابعة وأيضا للممارسة، كما تعد سببا اقتصاديا واجتماعيا لتعارف الشعوب ومساهما اقتصاديا في كثير البلدان، ويتجسد هذا بشكل كبير في كأس العالم والذي يتنافس حاليا على تنظيمه أغلب دول العالم .

إن كرة القدم الحديثة أصبح لها اختصاصيون في جميع المجالات (البدنية، التقنية، التكتيكية وحتى الاقتصادية) ولذا نلاحظ التطور الكبير الذي شيدته هذه اللعبة في السنوات الأخيرة خاصة في البلدان الأوروبية (ألمانيا، اسبانيا، فرنسا، إنجلترا، إيطاليا،... الخ ) كما أنيا أصبحت مرآة حقيقية عن الوضع الحالي لتلك البلاد .

## 5-كرة القدم

## 5- 1 - تعريف كرة القدم:

## التعريف اللغوي لكرة القدم:

كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم ب Rugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى soccer.

## التعريف الاصطلاحي لكرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و7 لاعبين على الأقل حيث يقوم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على شباهة نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، تتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية Lalontnartmd boa ومع مرور الوقت وتطور اللعبة صحيحة أثريت العديد من هذه

القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم.<sup>1</sup>

تلعب كرة القدم على البساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90م إلى 120م وعرضه ما بين 45 إلى 90م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100 إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75م، كما يستعمل في المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68 إلى 72سم، وبوزن يقدر ب410غ إلى 450ع تجري المباريات بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص ويدوم وقت اللقاء مدة 90 دقيقة، إلى 120د في حالة وجود وقت إضافي وتعطى مدة 45د ، لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

<sup>1</sup> ABDERAHMANI. détermination de certain caractéristique morphologique, des footballeurs de hot niveau, cas championnat du monde. mémoire des ,infs/ists. 1999 .P10

يعطى في كرة القدم أسلوبين للعب، 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 اللاعبين مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل.

ويكمن الهدف الرئيسي في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق لمخطط والإستراتيجية الموضوعية.<sup>1</sup>

## 5- 2- تاريخ كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور الكرة منذ إن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:<sup>2</sup>

- 1845: أسس أول نادي لكرة القدم في كمبريدج.

- 1845: وضعت جامعة كلريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

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

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

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية تقوم بالإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

<sup>1</sup> مختار سالم. كرة القدم لعبة الملايين. مكتبة المعارف. بيروت. ط3. 1987. ص07

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والفرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. عمان. 1999.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حدد حالات التسلل.
- 1930: أول كأس العالم في الأوروغواي فازت بها البلد المنظم.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباريات.
- 1939: وضعت أرقام اللاعبين.
- 1953: أول دورة عربية بالإسكندرية.
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفازت بها ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب البلد المنظم.
- 1982: دورة كأس العالم في اسبانيا وفاز بها منتخب إيطاليا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفازت بها ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة وفازت بها البرازيل.



- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا

- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل.<sup>1</sup>

- 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.

- 2010: دورة كأس العالم في إفريقيا لأول مرة تنظيم كأس العالم وفازت بها اسبانيا.

- 2014: دورة كأس العالم في البرازيل وفازت بها ألمانيا وتأهل المنتخب الجزائري إلى الدور الثاني

### 5-3- كرة القدم في الجزائر:

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

قد عرفت الثورة الجزائرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، ...

كان هذا الفريق يمثل الجزائر وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المحافل الدولية وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى: حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان "محمد معوش" أول رئيس لها. ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 000.110 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

<sup>1</sup> Alain.michel.foot-balle les systemes de jeu. Edition chiron.paris. 2<sup>eme</sup>edition. 1998. p14

قد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1902-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي الجزائري، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.<sup>1</sup>

#### 5-4 - المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب ليا مبادئها الأساسية والتي جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع ومن هذه المبادئ ما يلي:

- استقبال وتمير الكرة.

- المراوغة.

- الهجوم والدفاع.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى.<sup>2</sup>

#### 5-5 - قوانين كرة القدم:

لقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:<sup>3</sup>

<sup>1</sup> بلقاسم تلي وآخرون. دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية. دالي إبراهيم. الجزائر. 1997. ص 46-47

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد. كرة القدم والمبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي. دار العلم. بيروت. ط4. 1997. ص 25-27

<sup>3</sup> مصطفى كمال محمود. حكم عربي لقوانين كرة القدم الجماعية. مركز الكتاب والنشر. القاهرة. ط2. 1999. ص 16

**5-5-1- قوانين الحكم و اللاعب :****القانون الأول، ميدان الملعب**

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 120م، ولا يقل عن 90 متر. وعرضه من (45الى 90 متر).

**قانون الثاني الكرة:**

كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطيا عن 3.71 سم ولا يقل عن 2.68 سم وزنها لا يتعدى 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام.

**قانون الثالث: مهمات اللاعبين**

لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر ، يتكون كل فريق من 11 لاعب يكون أحدهم حارس مرمى و 7 لاعبين في الاحتياط.

**قانون الرابع: الحكم:**

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**قانون الخامس: مراقبو الخطوط:**

يعين للمباراة مراقبان للخطوط تمكن مهمتهما إعلان خروج الكرة من الملعب ويجي ازن ....من الفريق الذي يستقبل عمى أرضه.

**5-5-2- قوانين زمن وأخطاء اللعب :****قانون السادس مدة المباراة:**

تستمر المباراة لفترتين مدة كل منهما 45 د وبين الفترتين توجد فترة اراحة مدتها 15د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع.

يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة ولا تكون فترة راحة ما بين الشوطين.<sup>1</sup>

#### قانون السابع: بدأ واستئناف اللعب

عند بدأ المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة نقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار أما المرمى أو الكرة.

#### قانون الثامن: طريق تسجيل الهدف

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كليا خط المرمى بين القائمين وتحت العارض.

#### قانون التاسع: التسلل:

يعتبر اللاعب في وضعية تسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه بدون كرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

#### قانون العاشر: الأخطاء والسلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه... الخ
- تختلف نوع العقوبة حسب نوع الخطأ وحجمه ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إرادية وتقنية على حسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب.

<sup>1</sup>مصطفى كمال محمود. مرجع سابق. ص18

**5-5-3- قوانين طريقة اللعب :****قانون الحادي عشر: الضربة الحرة:**

حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يحوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة. وغير مباشرة، وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

**قانون الثاني عشر: ضربة الجزاء:**

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

**قانون الثالث عشر: رمية التماس**

عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

**قانون الرابع عشر: ضربة المرمى:**

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

**قانون الخامس عشر: الضربة الركنية:**

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

**قانون السادس عشر: الكرة في الملعب وخارج الملعب**

تكون الكرة خارج الملعب، عندما تعبر كلياً خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>حسن عبد الجواد. مرجع سابق. ص177

## قانون السابع عشر: معدات اللاعبين:

يجب على اللاعب أن لا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه وعلى الآخرين والمعدات الأساسية للاعب هي:<sup>1</sup>

- قميص ، تبان ، سروال قصير أو شورث.

- جوارب وأحادية.

- واقي الساقين والذي يجب إن يكون مغطى بالجوارب.

## 5-6 - طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهارتهم الفنية تجتمع لغرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، وظهرت طرق اللعب والتي تختلف من نادي إلى آخر ودولة إلى أخرى وكانت الطرق في بدايتها على الشكل التالي:

## 5-6-1- الطريقة الإنجليزية 1863: كانت في بريطانيا حيث أنها أول دولة ظهرت فيها

لعبة كرة القدم، وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على شكل التالي:

1-1-9 أي الحارس المرمى ولاعب واحد في الدفاع وتسعة في الهجوم.

## 5-6-2- الطريقة الاسكتلندية 1879: جاءت الطريقة الاسكتلندية لتحاول تحسين ولو قليل

من الطريقة الإنجليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي 1-2-2-6 حارس مرمى واثنان في الدفاع واثنان في خط الوسط وستة في الهجوم.

## 5-6-3- الطريقة الهرمية: وعادت إنجلترا لتقدم طريقة جديدة في اللعب في عام 1890 أطلق

عليها اسم الطريقة الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم وكان على الشكل التالي 1-2-3-5 حارس مرمى، لاعبان في الدفاع ثلاثة لاعبين في الوسط وخمسة في الهجوم.

<sup>1</sup>مصطفى كمال محمود. مرجع سابق. ص 17

**5-6-4- طريقة الظهير الثالث:** في عام 1925 أدخلت على اللعبة في إنجلترا طريقة الظهير

الثالث

الدفاعية وهي على شكل حرفي أم دبليو M W.

**5-6-5- طريقة المثلثات:** وهي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع الظهير الثالث

الإنجليزية لأن اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلثات لاختراق الدفاع.

**5-6-6- طريقة قلب الهجوم المتأخر:** في عام 1952 قدمت المجر في عصرها طريقة رجل

لرجل

وهي طريقة دفاعية.

**5-6-7- طريقة 4-2-4:** وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م

ويجب على

الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية. وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب

التعاون بين الهجوم والدفاع.<sup>1</sup>

**5-6-8- طريقة 4-3-3:** تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على

تحرك

اللاعبين وخاصة لاعبي الوسط ومن الممكن للظهير إن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم،

كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة في التدريس.

<sup>1</sup>رشيد عياش الديلمي، لحرر عبد الحق. كرة القدم. المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية و الرياضية. مستغانم 1997 ص104-105 61.

**5-6-9- طريقة 3-3-4:** وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل اللعب على طريقة الظهر الثالث ويشتهر اللعب بها في روسيا وفرنسا.<sup>1</sup>

### 5-6-10- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية وضعها المدرب الإيطالي ( Helinkouhereva ) بغرض سد

المرمى أمام المهاجمين (3-2-4-1).

### 5-6-11- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

### 5-7-7- متطلبات كرة القدم الحديثة:

#### 5-7-1- متطلبات اللعب الدفاعي:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع في لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة والمدافع الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللصقة.
- عدم التهور والاندفاع عند القمة العددية.
- بعود لاعبو الوسط لغمق منطقة اللعب المباشرة لمخطر.<sup>2</sup>

#### 5-7-2- متطلبات اللاعب الهجومي:

- إن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.

<sup>1</sup> Alain.michel.foot-balle les systemes de jeu. Edition chiron.paris. 2<sup>eme</sup>edition. 1998. p142

<sup>2</sup>حنفي محمد مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. عمان. 1988. ص32



- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب (المهاجم) مائلاً أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم لداخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

### 5-7-3- متطلبات لاعبي الوسط:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب إلى آخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- تقديم التغطية عند تقدم المهاجمين.
- المراقبة القوية للاعبي الخصم.<sup>1</sup>

### 5-7-4- متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في سلوكية وخطط اللعب، إلزام المدافعين لبس على أساس العتبة التكتيكية والدفاعية، فقط بل

<sup>1</sup>موقف مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم. دار الفكر لبنان. 1999. ص 179

على أساس الهجوم الناجح باعتبار المدافعين يتقدمون من خلف حيث يصعب مراقبتهم موقف.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية لهجوم ذلك لأسباب التالية:<sup>1</sup>

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قمة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

---

<sup>1</sup>تامر محسن إسماعيل. موقف مضد التمارين التطبيقية لكرة القدم. دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع. عمان. 1999.

**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل تم التعرف على تاريخ كرة القدم وأهم أبعادها ونبذة تاريخية لها في الجزائر، بالإضافة إلى طرق اللعب في كرة القدم وأهم الخطط التي توصل إليها الخبراء في هذا المجال ، مروراً بالمتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم.

# الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية

لِلدراسة

**تمهيد:**

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث، حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا ، و التي مضمونها هل للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائر اثر في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة؟

ويحتوي هذا الفصل على طرق منهجية ووسائل تساعد الباحثين على كشف جوانب الموضوع والوصول إلى نتيجة علمية تخدم هدف البحث.

**6-1- الدراسة الاستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة وإجراءات البحث الميدانية لاختبار مدى صدق وثبات الاختبارات وتحدد مفردات نوعية وكذا معرفة الصعوبات المحتملة من إجراءاتها.<sup>1</sup>

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية شملت

الدراسة على مجموعة من الخطوات:

\_ الاتصال بإدارة الفريق بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات.

\_ الاتصال بمدرّب الفريق وأخذ موافقته من أجل إجراء الاختبارات.

\_ تحديد مكان وزمان إجراء الاختبارات.

\_ إلقاء نظرة تفقدية على المعطيات والإمكانات المتوفرة لإجراء التجربة الميدانية.

\_ ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات.

\_ التعرف على مدى تجاوب عينة البحث مع إجراءات البحث الميدانية.

**6-2- المنهج المتبع :**

إن كثيرا من الحالات والظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج معين يتلاءم والمشكلة، إذ أن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي على ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة.

لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي باعتباره انسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلول إضافية باستخدام مجموعة واحدة وذلك بتطبيق الاختبار القبلي والبعدي على هاته العينة<sup>2</sup>

<sup>1</sup>وجيه محبوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه. دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد. 1993. ص223

<sup>2</sup>عزت محمود كاشف . التخطيط في التدريب الرياضي . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . ط1 . 1997 . ص198.

**6-3- مجتمع وعينة الدراسة :**

تعتبر العينة جزء من النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني بغرض إتمام العمل العلمي يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع دراسته فهي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية<sup>1</sup>.

وبعد تحديد الباحثان للمجتمع الأصلي للدراسة والذي يتمثل في نادي الهواة أمل بني زيد لكرة القدم -أقل من 19 سنة

**مجتمع البحث هو :** نادي الهواة أمل بني زيد لكرة القدم اقل من 19 سنة.

**عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من فريق نادي الهواة أمل بني زيد لكرة القدم والذي بلغ عددهم 20 لاعب تحت 19 سنة مع مراعاة تجانس العينة.

تم سحب 4 لاعبين للتجربة الاستطلاعية ليتبقى 16 لاعب للدراسة الأساسية . وقسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين :

**(1) المجموعة التجريبية :**

وهي المجموعة التي تعرضت للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، حيث بلغ قوامها 8 لاعبين من النادي الرياضي للهواة أمل بني زيد لكرة القدم - أقل من 19 سنة.

**(2) المجموعة الضابطة :**

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تقلت تدريباتها بدون الخضوع للبرنامج التدريبي الخاص بالباحثان، ونظرا لأهميتها تعتبر مصدرا من مصادر الصدق الداخلي للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحثان حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. وتضم 8 لاعبين من النادي الرياضي هواة أمل بني زيد لكرة القدم أقل من 19 سنة.

<sup>1</sup> رشيد زرواتي . مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية . شركة دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع . عين مليلة الجزائر . ط1 . 2007 . ص 334.



**6-4- مجالات الدراسة :****المجال البشري :**

أجريت الدراسة على لاعبي أمل بني زيد لكرة القدم صنف اقل من 19 سنة.

**- المجال الزمني :**

بعد موافقة المشرف وإدارة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد الصادق بن يحيى جيجل شرعنا مباشرة في انجاز مذكرة التخرج والبداية كانت يوم 21 فيفري 2022 إلى غاية 06 جوان 2022.

**- المجال المكاني :**

أجريت الاختبارات القبلية و البعدية والبرنامج التدريبي على مستوى الملعب البلدي لبلدية بني زيد.

**6-5- متغيرات الدراسة :**

**- المتغير المستقل :** يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي ، وهو الذي يحدد المتغيرات ذات أهمية ، أي لما يقوم الباحث بتثبيتها يتأكد من تأثير حدث معين<sup>1</sup>.

**تحديد المتغير المستقل :** البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.

**- المتغير التابع :** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيمة متغيرات أخرى ، أو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حيث يطبق الباحث المتغير المستقل أو بديله<sup>2</sup>.

**- تحديد المتغير التابع :** القوة و السرعة الانتقالية.

<sup>1</sup> خميس طعم الله . مناهج البحث وأدواته في العلوم الاجتماعية . مركز النشر الجامعي . تونس . 2004 . ص90.

<sup>2</sup> حسن احمد الشافعي ، محمد حسين عابدين ،سوزان احمد علي موسى : مبادئ البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية . دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر . الإسكندرية. ط1 . 2009 . ص74.

**6-6- أدوات وتقنيات الدراسة :**

هو المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبنى عليها الدراسة حيث تعتبر الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وهي تلك الأدوات ، بيانات ، عينات ، وأجهزة<sup>1</sup>.

لدا استخدم الباحثان الاختبارات البدنية للوصول الى نتائج الدراسات ومن بين الاختبارات البدنية المستخدمة نجد :

- اختبارات القوة :

- اختبار الوثب العمودي :

الغرض منه : قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب الأعلى .

الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمتر أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 03 متر، التدرج يبدأ على بعد متر من الأرض ويكون موضع بخط على الحائط طول 25 سنتيمتر، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

وصف الأداء :

يغمس المختبر أصابع يده بالطباشير ويقف مواجهًا للحائط أو لوحة القياس، ويرفع المختبر ذراعه عاليًا ويضع علامة بالطباشير على الحائط.

يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ، ثم يثب المختبر عاليًا قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الاختبار:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض.

<sup>1</sup> جابر عبد الحميد . احمد خيرى . مناهج البحث في التربية و علم النفس . دار النهضة . القاهرة . مصر . 1986 . ص41.

عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى (على استقامة واحدة) أثناء وضع العلامة.

يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.

لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أحسن محاولة.

**حساب الدرجات:**

تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية ، وتسجل أحسن محاولة من المحاولات الثلاث<sup>1</sup>.



الشكل رقم (01) يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي.

- إختبار السرعة الانتقالية :

- إختبار أقصى سرعة مسافة (50م) :

1محمد حسانين. القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ص236. ج 1. ط 1. 2001. دار الفكر العربي القاهرة.

هدفه : قياس السرعة الانتقالية القصوى.

الأدوات المستعملة : أقماع، ديكامتر، جهاز قياس الوقت، صافرة.

طريقة الأداء :

جري مسافة 50م بأقصى سرعة (المسار مستقيم ، والبداية تكون من وضع الجلوس)، محاولة واحدة لكل لاعب، تسجل وقت زمن الجري.<sup>1</sup>



الشكل رقم(02): اختبار أقصى سرعة مسافة (50م)

صدق وثبات أدوات الدراسة:

الثبات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من

<sup>1</sup>أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص229.

مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.<sup>1</sup>

أجريت دراسة استطلاعية على أربعة لاعبين من نفس أفراد العينة خلال 10 أيام حقق خلالها ثبات الاختبار من خلال النتائج القبلية والبعديّة للدراسة الاستطلاعية كما يوضحه الجدول التالي :

| الدالة الإحصائية | معامل التبات | القيمة الجدولية | مستوى الدالة الإحصائية | درجة الحرية | عدد العينة |                              |
|------------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------|------------|------------------------------|
| دال              | 0.981        | 0.878           | 0.05                   | 03          | 04         | اختبار الوثب العمودي         |
| دال              | 0.996        | 0.878           | 0.05                   | 03          | 04         | اختبار أقصى سرعة مسافة (50م) |

جدول رقم (01) : يمثل تبات الاختبارات

من خلال نتائج الجدول السابق يتبين لنا أن :

معامل ارتباط بيرسون لاختبار الوثب العمودي هي 0.981 عند مستوى الدلالة 0.50 وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبار.

معامل ارتباط بيرسون لاختبار أقصى سرعة مسافة (50م) هي 0.996 عند مستوى الدلالة 0.50 وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبار.

**الصدق:**

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات، ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه.

<sup>1</sup>مقدم عبد الحفيظ. الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1993. ص152.

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صادق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل التبات :

$$\sqrt{\text{التبات}} = \text{صدق الاختبار}$$

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.50 القيم المحسوبة التالية لكل اختبار :

صدق اختبار الوثب العمودي 0.99.

صدق اختبار أقصى سرعة مسافة (50م) : 0.997.

وهذا يعني أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

#### الموضوعية:

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة .

#### 6-7- المعالجة الإحصائية :

لقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وبرز ما تم حسابه ما يلي :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- درجة الحرية (ن-1)
- ت ستيودنت من أجل إيجاد الفروق بين الاختبارات
- معامل الارتباط بيرسون البسيط من أجل تجانس العينة وكذلك ثبات الاختبار.

# الفصل الخامس

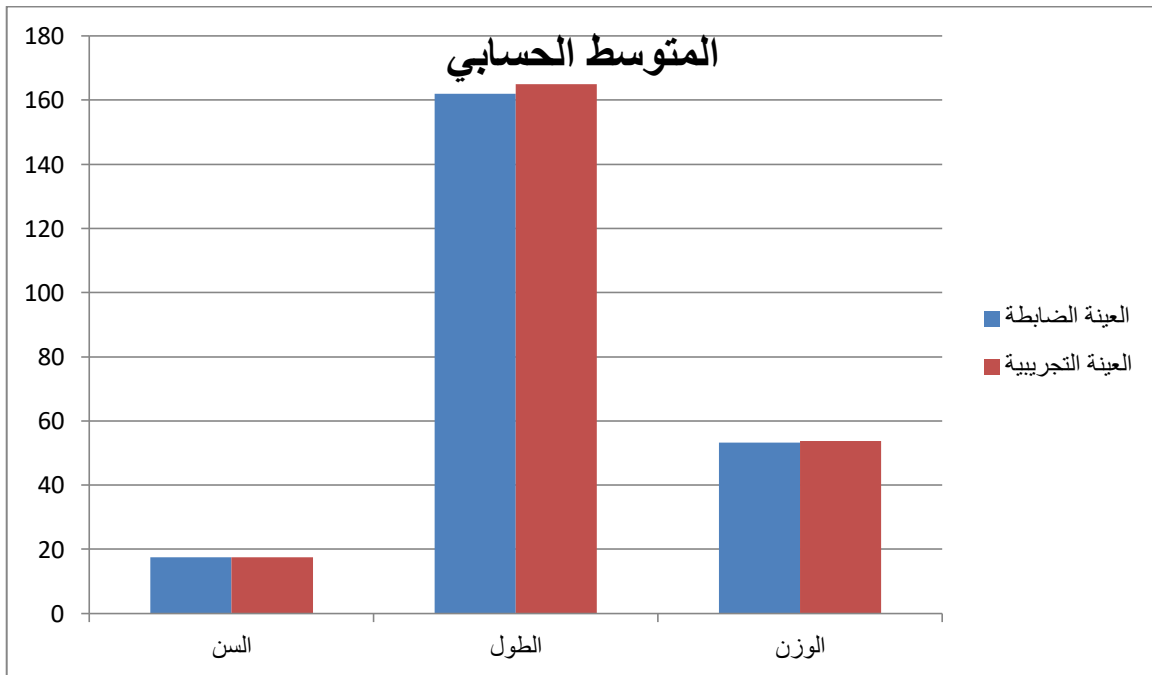
## عرض وتحليل ومناقشة نتائج

### الدراسة

5-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنتروبولومترية لعينتي البحث :

| الدالة  | T الجدولية                    | T المحسوبة | المجموعة التجريبية |                 | المجموعة الضابطة  |                 |       |
|---------|-------------------------------|------------|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------|
|         |                               |            | الانحراف المعياري  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |       |
| غير دال | 1.761<br>عند مستوى دلالة 0.05 | 00.00      | 0.53               | 17.5            | 0.53              | 17.5            | السن  |
| غير دال |                               | 1.30       | 6.42               | 1.65            | 5.49              | 1.62            | الطول |
| غير دال |                               | 0.15       | 7.07               | 53.70           | 7.50              | 53.20           | الوزن |

جدول رقم (02) : يوضح نتائج القياسات الأنتروبولومترية.



- الشكل رقم(03) : يمثل المتوسطات الحسابية للقياسات الأنتروبولومترية لكل من العينة التجريبية و الضابطة.



التعليق على النتائج :

من خلال الجدول رقم (02) تبين لنا أن اصغر قيمة ل ( t المحسوبة ) هي (00.00) واكبر قيمة ل ( t المحسوبة ) هي (1.30) وهما اصغر من ( t الجدولية ) ، ومنه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، أي أن هناك تجانس لعينة الدراسة في القياسات الأنتروبولومترية.

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

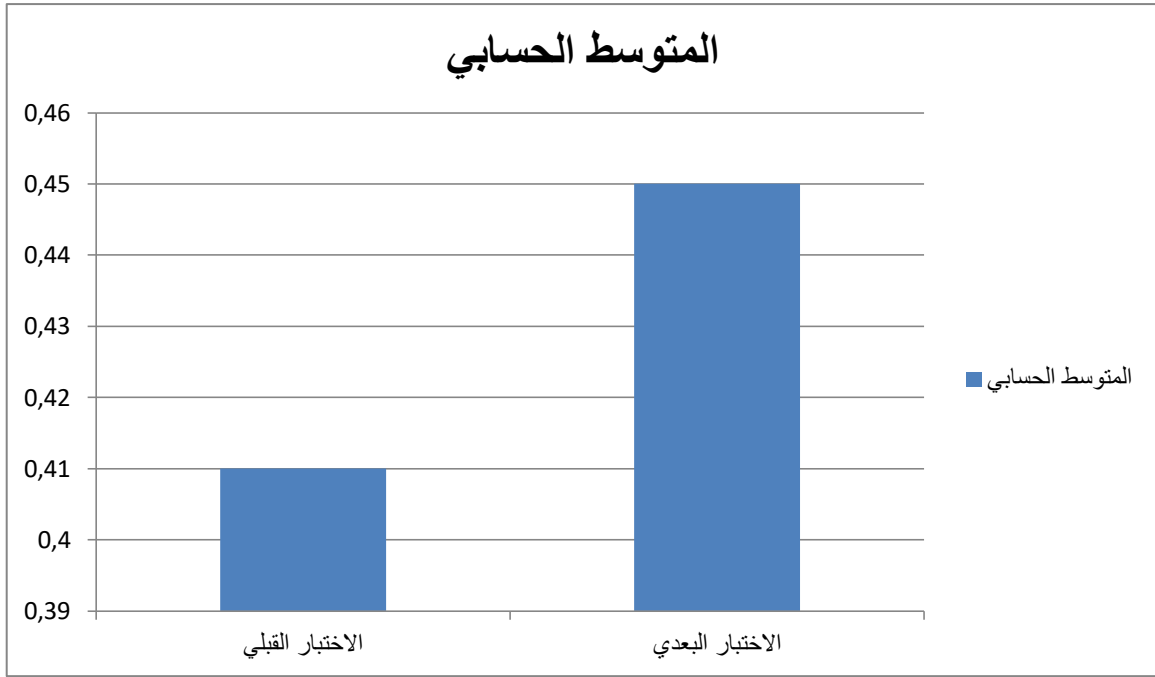
اختبار الوثب العمودي من التبات للعينة التجريبية لكل من الاختبار القبلي والبعدى :

| الفروق | مستوى الدلالة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدى |         | الاختبار القبلي |         | ن  | العينة التجريبية |
|--------|---------------|------------|------------|-----------------|---------|-----------------|---------|----|------------------|
|        |               |            |            | الانحراف        | المتوسط | الانحراف        | المتوسط |    |                  |
| دال    | 0.05          | 1.895      | 4.25       | 0.034           | 0.45    | 0.04            | 0.41    | 08 |                  |

جدول رقم(03) : يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى ( القوة ) للعينة التجريبية

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 0.41 والانحراف المعياري 0.41 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 0.45 والانحراف المعياري 0.034 ، وبعد حساب t عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4.25.

وبالمقارنة مع t الجدولية التي تساوي 1.895 نجد أن t المحسوبة اكبر من t الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.



- الشكل رقم(04) : يمثل الفرق بين المتوسطين الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي ( القوة ) للعينة التجريبية.

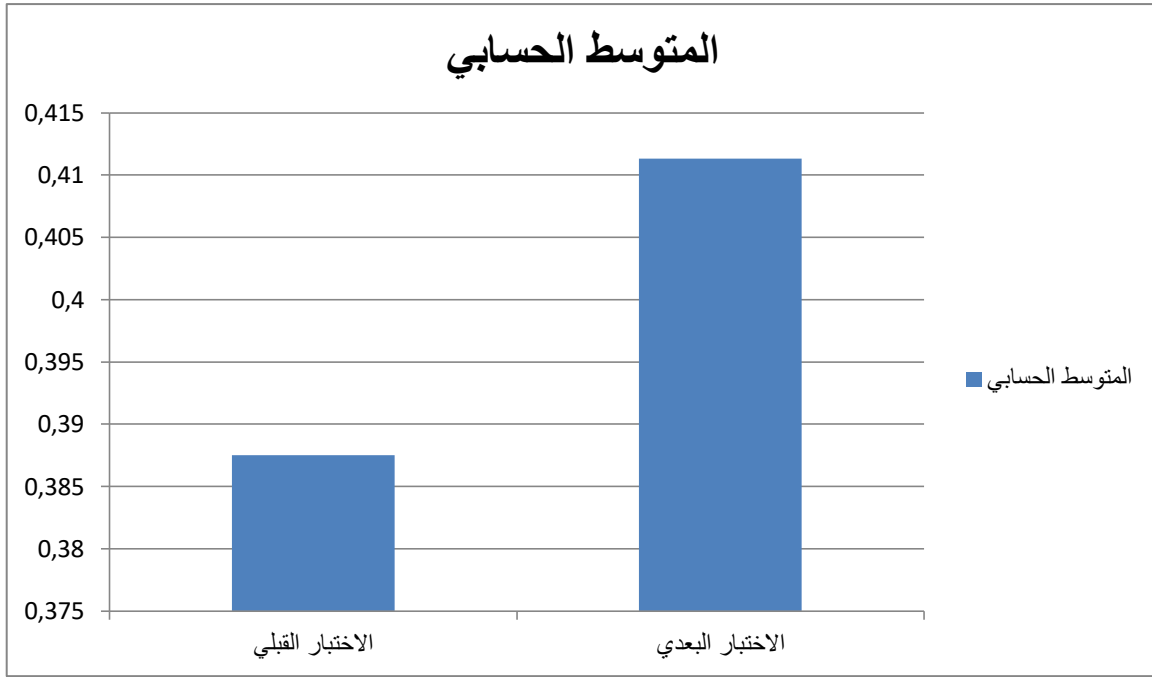
اختبار الوثب العمودي من التبات للعينة الضابطة لكل من الاختبار القبلي والبعدي :

| الفروق | مستوى الدلالة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي |         | الاختبار القبلي |         | ن  | العينة الضابطة |
|--------|---------------|------------|------------|-----------------|---------|-----------------|---------|----|----------------|
|        |               |            |            | الانحراف        | المتوسط | الانحراف        | المتوسط |    |                |
| دال    | 0.05          | 1.895      | 4.77       | 0.030           | 0.411   | 0.029           | 0.387   | 08 |                |

جدول رقم(04) : يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي ( القوة ) للعينة الضابطة

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 0.387 والانحراف المعياري 0.029 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 0.411 والانحراف المعياري 0.03، وبعد حساب t عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4.77.

وبالمقارنة مع t الجدولية التي تساوي 1.895 نجد ان t المحسوبة اكبر من t الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.



- الشكل رقم(05) : يمثل الفرق بين المتوسطين الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي ( القوة ) للعينة الضابطة.

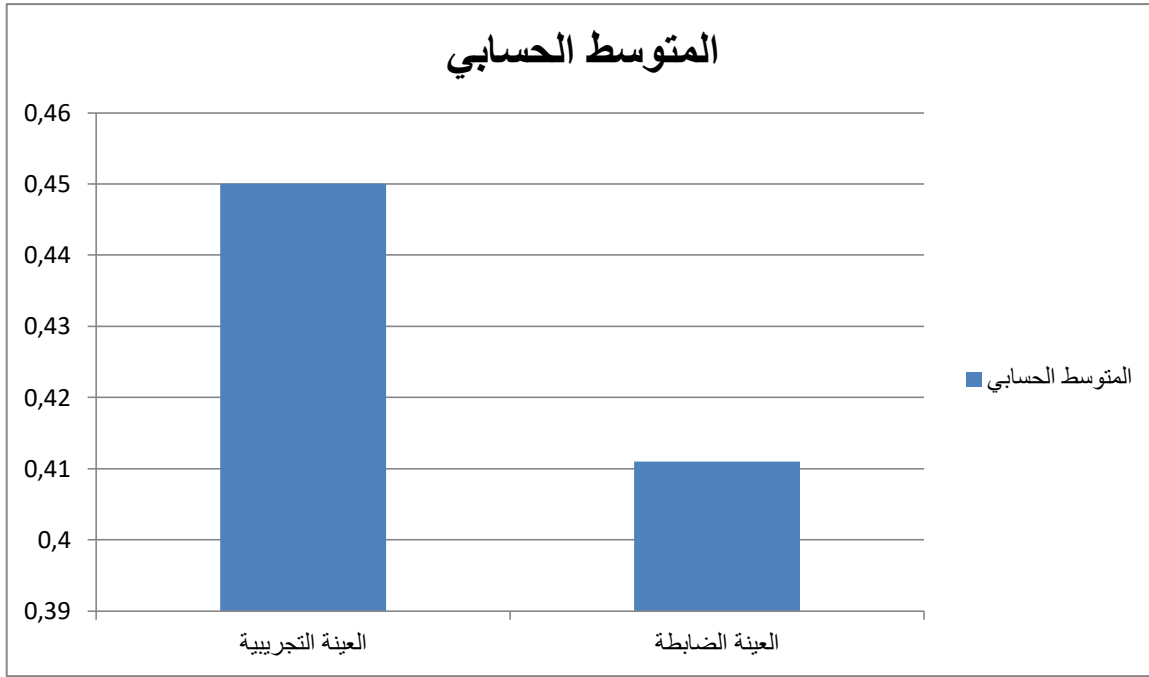
اختبار الوثب العمودي من التبات (الاختبار البعدي) لكل من العينة الضابطة والتجريبية :

| الفروق | مستوى الدلالة | ت الجدولية | ت المحسوبة | العينة الضابطة |         | العينة التجريبية |         | ن  | الاختبار البعدي |
|--------|---------------|------------|------------|----------------|---------|------------------|---------|----|-----------------|
|        |               |            |            | الانحراف       | المتوسط | الانحراف         | المتوسط |    |                 |
| دال    | 0.05          | 1.761      | 2.118      | 0.030          | 0.411   | 0.034            | 0.45    | 08 |                 |

جدول رقم(05) : يوضح الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القوة.

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية هو 0.45 والانحراف المعياري 0.034 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة فكان 0.411 والانحراف المعياري 0.03، وبعد حساب t عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.118.

وبالمقارنة مع t الجدولية التي تساوي 1.761 نجد ان t المحسوبة اكبر من t الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.



- الشكل رقم(06) : يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي ( القوة ) للعينتين التجريبية والضابطة.

### 5-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

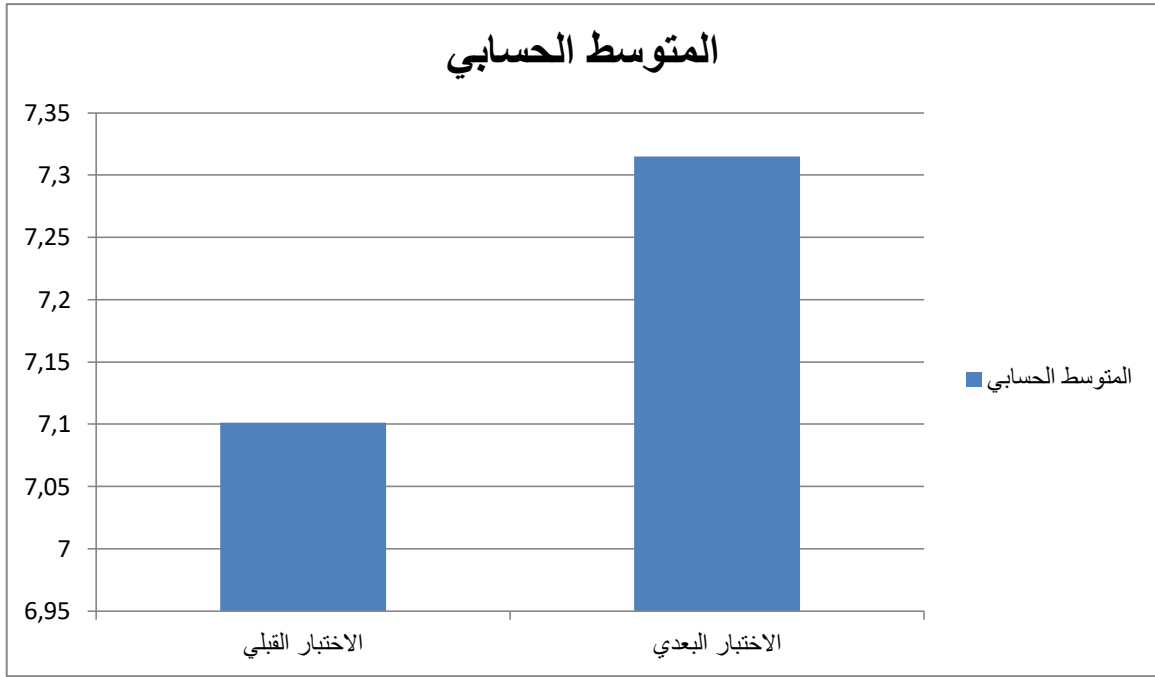
اختبار الجري مسافة (50م) للعينة التجريبية لكل من الاختبار القبلي والبعدي :

| الفروق | مستوى الدلالة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي |         | الاختبار القبلي |         | ن  | العينة التجريبية |
|--------|---------------|------------|------------|-----------------|---------|-----------------|---------|----|------------------|
|        |               |            |            | الانحراف        | المتوسط | الانحراف        | المتوسط |    |                  |
| دال    | 0.05          | 1.895      | 2.98       | 0.24            | 7.31    | 0.21            | 7.10    | 08 |                  |

جدول رقم(06) : يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي ( الجري 50 م ) للعينة التجريبية

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.10 والانحراف المعياري 0.21، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.31 والانحراف المعياري 0.24 ، وبعد حساب t عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.98.

وبالمقارنة مع t الجدولية التي تساوي 1.895 نجد ان t المحسوبة اكبر من t الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.



- الشكل رقم(07) : يمثل الفرق بين المتوسطين الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي ( العينة التجريبية. الجري 50 م )

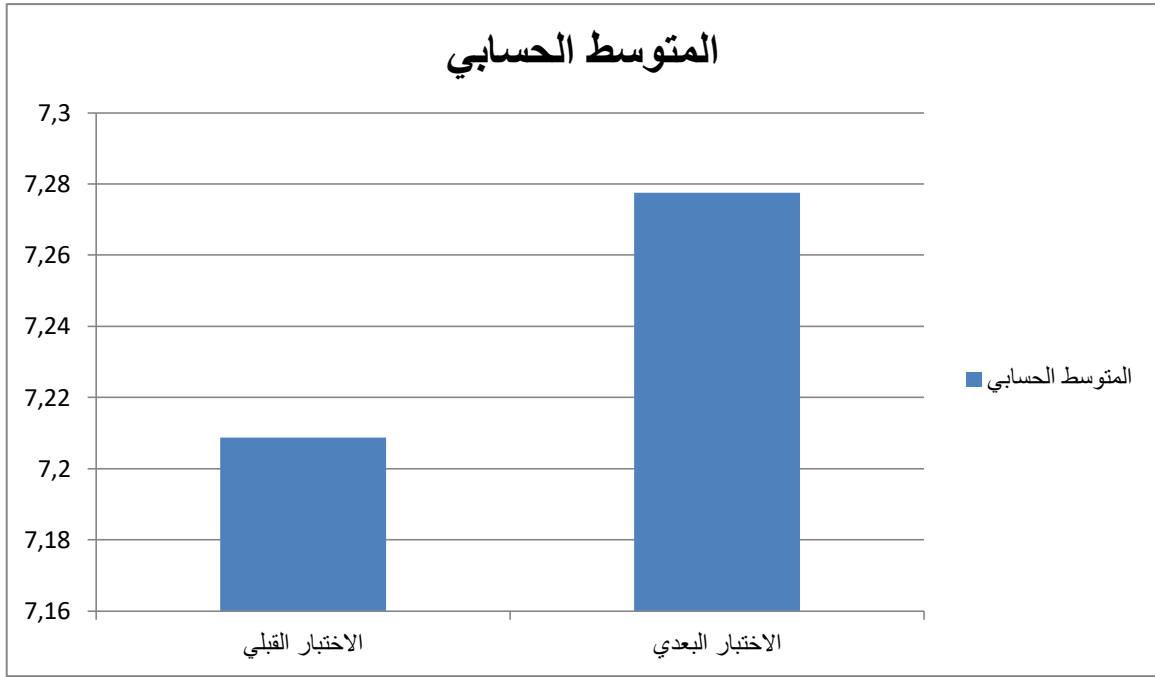
عرض نتائج اختبار الجري مسافة (50م) للعينة الضابطة لكل من الاختبار القبلي والبعدي :

| الفروق | مستوى الدلالة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي |         | الاختبار القبلي |         | ن  | العينة الضابطة |
|--------|---------------|------------|------------|-----------------|---------|-----------------|---------|----|----------------|
|        |               |            |            | الانحراف        | المتوسط | الانحراف        | المتوسط |    |                |
| دال    | 0.05          | 1.895      | 4.10       | 0.49            | 7.27    | 0.52            | 7.20    | 08 |                |

جدول رقم(07) : يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي ( الجري 50 م ) للعينة الضابطة

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.20 والانحراف المعياري 0.52 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.27 والانحراف المعياري 0.49 ، وبعد حساب t عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4.10.

وبالمقارنة مع t الجدولية التي تساوي 1.895 نجد أن t المحسوبة اكبر من t الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.



- الشكل رقم(08) : يمثل الفرق بين المتوسطين الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي ( الجري 50 م ) للعينة الضابطة.

عرض نتائج اختبار الجري مسافة (50م) لكل من العينة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي :

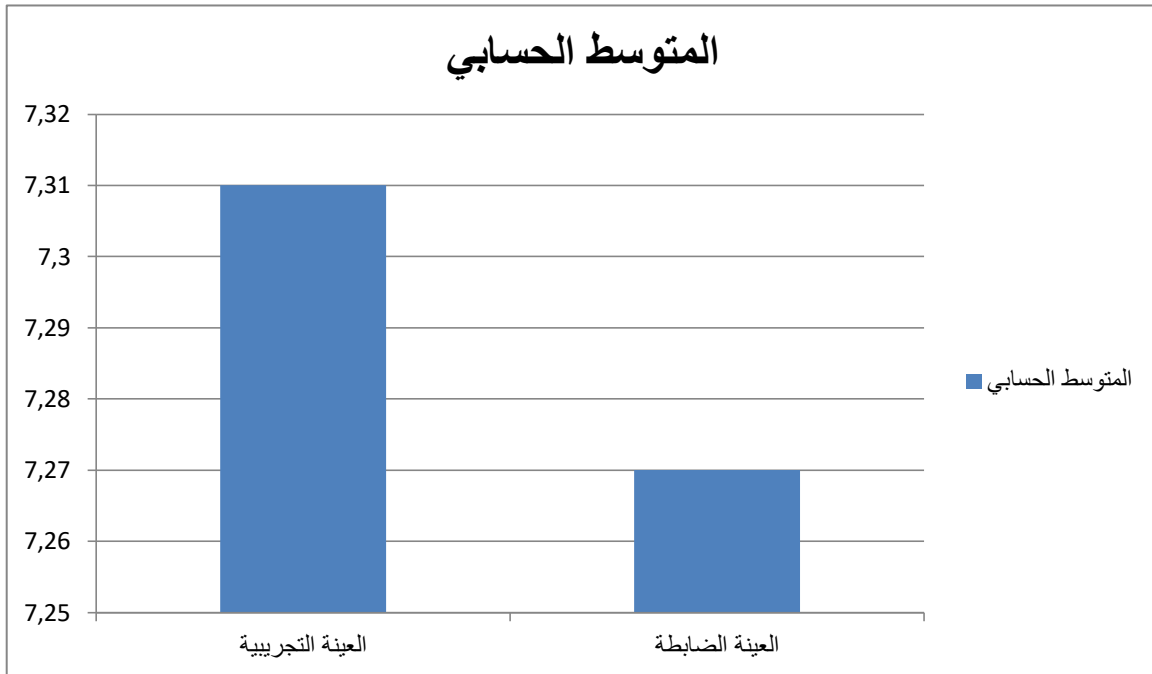
| الفروق  | مستوى الدلالة | ت الجدولية | ت المحسوبة | العينة الضابطة |         | العينة التجريبية |         | ن  | الاختبار البعدي |
|---------|---------------|------------|------------|----------------|---------|------------------|---------|----|-----------------|
|         |               |            |            | الانحراف       | المتوسط | الانحراف         | المتوسط |    |                 |
| غير دال | 0.05          | 1.761      | 0.188      | 0.49           | 7.27    | 0.24             | 7.31    | 08 |                 |

جدول رقم(08) : يوضح الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الانتقالية.

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية هو 7.31 والانحراف المعياري 0.24 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة فكان 7.27

والانحراف المعياري 0.49 ، وبعد حساب t عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.188.

وبالمقارنة مع t الجدولية التي تساوي 1.761 نجد ان t المحسوبة اقل من t الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



- الشكل رقم(09) : يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي ( الجري 50 م ) للعينتين التجريبية والضابطة.

5-2- مناقشة النتائج :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم - اقل من 19 سنة ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب العمودي من التبات واختبار الجري مسافة 50م ، والمستعملة مع مجموعتين تجريبية وضابطة والتي دونت في الجداول السابقة ، وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

5-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في القياس البعدي في اختبار القوة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية "

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (03) ، (04) ، (05) تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار القوة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وظهر هذا من خلال تحليل النتائج المبينة في الجداول سالفة الذكر.

- وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول أنها تطابقت مع نتائج دراسة كل من علي احمد علي 1992-1993 ودراسة "بوكراتم بلقاسم" 2007-2008 ودراسة أونادي مجيد 2007-2008 ودراسة ايت زيان محمد، وخثير هشام 2013-2014 التي توصلت دراستهم على التوالي الى أن البرنامج يسهم بالإيجاب في تنمية صفة القوة المميزة للسرعة وهذه الأخيرة تؤثر علي فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد، وان التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج علي القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم. صنف أواسط لدي عينة الدراسة، صفة قوة السرعة تؤثر تأثيرا ايجابيا علي فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكيفية لدي لاعب كرة القدم، كما توصلت الدراسة الأخيرة إلى أن للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد، تنمية صفة الارتقاء ترتكز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد.



من هنا وفي إطار حدود وظروف ماتهدف اليه الدراسة وحسب ما اطلعنا عليه من خلال تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية وما شاهدناه ووقفنا عليه من خلال الملاحظة الميدانية بالإضافة إلى التطابق بينها وبين نتائج الدراسات المشابهة يمكننا القول بان الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار القوة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية" ، قد تحققت.

**5-2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي "**

من خلال المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق وكذلك النتائج المبينة في الجداول (06) ، (07) ، (08) وبالإخص الجدول رقم (06) والتي كانت من خلالهما قيمة t المحسوبة أكبر من t الجدولية وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري لمسافة 50م.

فمن خلال الدراسات المشابهة دراسة كل من **علي احمد علي1992-1993** ودراسة **بوكرايم بلقاسم** **2007-2008** ودراسة **أونادي مجيد2007-2008** ودراسة **ايت زيان محمد، وخثير هشام2013-** **2014** التي توصلت دراستهم على التوالي إلى أن البرنامج يسهم بالإيجاب في تنمية صفة القوة المميزة للسرعة وهذه الأخيرة تؤثر علي فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد، وان التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج علي القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم. صنف أواسط لدي عينة الدراسة، صفة قوة السرعة تؤثر تأثيرًا ايجابيا علي فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتيكية لدي لاعب كرة القدم ،كما توصلت الدراسة الأخيرة إلى أن للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد، تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد ، هذه الدراسات التي تتوافق نتائجها مع النتائج التي توصلت إليها دراستنا.

من هنا وفي إطار حدود وظروف ماتهدف إليه الدراسة وحسب ما اطلعنا عليه من خلال تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية وما شاهدناه ووقفنا عليه من خلال الملاحظة الميدانية بالإضافة إلى التطابق بينها وبين نتائج الدراسات المشابهة يمكننا القول بان الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنه " توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي " ، قد تحققت.

5-2-3- مناقشة الفرضية العامة التي تنص على انه " للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم أقل من 19 سنة "

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة ، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي مفادها إن " للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم أقل من 19 سنة " قد تحققت بنسبة كبيرة.

## الاستنتاج العام:

بعد إجراء الدراسة النظرية والدراسة الميدانية حول موضوع اثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري على تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم اقل من 19 سنة، وبعد تحليل النتائج ومناقشتها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري اثر ايجابي على تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى عينة الدراسة.
- التدريب الدائري اشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية.
- طريقة التدريب الدائري تساهم في تطوير صفة القوة
- طريقة التدريب الدائري تساهم في تطوير صفة السرعة الانتقالية

## الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء الدراسة ونتائجها أوصى الباحثان بما يلي :

- ضرورة الاهتمام بتطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لناشئي كرة القدم كونهما عنصرا أساسيان في التدريب الرياضي.
- الاعتماد على الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.
- معرفة تأثير أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية.
- التركيز على الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الهادفة والفعالة.
- توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل هذه البرامج التدريبية.
- الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب الفئات الشبانية مع مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية.

## خاتمة:

من خلال الدراسة المعمقة لموضوع بحثنا الذي اهتم بدراسة برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري وأثره في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية ومن اجل ذلك يجب إتباع أهم الخطوات من المدربين في عملية التدريب الرياضي وذلك من خلال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة ونظريات التدريب الرياضي الحديث فهي الكفيلة بالوصول باللاعبين إلى المستوى العالي

## قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح. احمد نصر الدين رضوان. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. القاهرة. 2003.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي. القاهرة. ط1. 1997. ص43
- 3- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان. فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . دار الفكر العربي . القاهرة . 1994 .
- 4- أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته.
- 5- أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي. منشأة المعارف. الإسكندرية. 1990.
- 6- أمر الله البساطي. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم . مطبعة الإسكندرية. مصر 1980.
- 7- أمير حسن محمود. ماهر حسن محمود. الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي. دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. ط1. 2008.
- 8- بطرس رزق الله. طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. جامعة بغداد . العراق . 1984.
- 9- بلقاسم تلي وآخرون. دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مدكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية. دالي إبراهيم. الجزائر. 1997.
- 10- بوداود عبد اليمين. اثر الوسائل السمعية البصرية (الفديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدار كرة القدم الجزائرية . رسالة دكتوراه غير منشورة . معهد التربية البدنية والرياضية. الجزائر . 1996 .
- 11- تامر محسن إسماعيل. موقف مضد التمارين التطبيقية لكرة القدم. دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع . عمان . 1999.
- 12- تامر محسن و واثق تاجي. كرة القدم وعناصرها الأساسية . مطبعة الجامعية بغداد . العراق . 1989.
- 13- تيلمان روني. أداء كرة القدم. مطبعة امفورا. باريس. 1991.
- 14- جابر عبد الحميد . احمد خيرى . مناهج البحث في التربية و علم النفس . دار النهضة . القاهرة . مصر . 1986 .

- 15- حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. عالم الكتاب. القاهرة. ط5. 2001.
- 16- حسن احمد الشافعي ، محمد حسين عابدين ،سوزان احمد علي موسى : مبادئ البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر . الإسكندرية. ط1 . 2009 .
- 17- حسن عبد الجواد. كرة القدم والمبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي. دار العلم. بيروت. ط4. 1997.
- 18- حنفي محمد مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. عمان. 1988.
- 19- حنفي محمد مختار. برنامج التدريب السنوي في كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 20- حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة . 1980 .
- 21- خميس طعم الله . مناهج البحث وأدواته في العلوم الاجتماعية . مركز النشر الجامعي . تونس . 2004 . ص90.
- 22- خيرية إبراهيم السكري. محمد جابر يرقع. سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من6-18 سنة ج1. منشأة المعارف. الإسكندرية. ط1. 2001.
- 23- رشيد زرواتي . مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية . شركة دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع . عين مليلة الجزائر . ط1 . 2007 .
- 24- رشيد عياش الديلمي، لحر عبد الحق. كرة القدم. المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية و الرياضية. مستغانم 1997 .
- 25- رقاد، رائد محمد. اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريب القوة المميزة بالسرعة في الإدراك الحس-حركي وتعلم الضربة الساحقة الأمامية في الريشة الطائرة . مجلة العلوم التربوية والنفسية . المجلد 11 . العدد 3 . البحرين . 2010 .
- 26- ريسان مجيد خريط. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . جامعة الصرة. العراق. 1989.
- 27- سامي الصفار وآخرون. كرة القدم . كتاب منهجي كلية التربية البدنية . بغداد . 1987 . ص 273.
- 28- سامي الصفار وآخرون. كرة القدم . مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر . جامعة الموصل . العراق . 1987 .

- 29- طلحة حسام الدين وآخرون. الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. ط1. 1997.
- 30- طه إسماعيل وآخرون. كرة القدم بين النظرية والتطبيق . الإعداد البدني في كرة القدم . دار الفكر العربي. القاهرة . 1989 .
- 31- طه إسماعيل. عمرو أبو المجد. إبراهيم شعلان. كرة القدم بين النظري والتطبيق . دار الفكر العربي . القاهرة . 1989 .
- 32- طه إسماعيل. عمرو أبو المجد. إبراهيم شعلان. مرجع سابق.
- 33- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. ط1. 1999.
- 34- عامر فاخر الشغاتي. علم التدريب الرياضي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان. ط1. 2013.
- 35- عامر فاخر شغاتي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. مكتبة المجتمع العربي. عمان. 2013.
- 36- عبد الحميد شرف. البرامج . مركز الكتاب للنشر. القاهرة. ط2. 2002.
- 37- عبد العالي الجسماني. سيكولوجية الطفل والمراهقة. دار الفكر العربي. القاهرة. 1994.
- 38- عبد العزيز النمر. ناريمان الخطيب. الإعداد البدني والتدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ. الأساتذة للكتاب الرياضي. القاهرة. 2002.
- 39- عزت محمود كاشف . التخطيط في التدريب الرياضي . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . ط1 . 1997.
- 40- علي فهمي البيك. أسس إعداد لاعبي كرة القدم . دار الفكر العربي . القاهرة . 1990 .
- 41- عماد الدين عباس أبو زيد. التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية. منشأة المعارف. الإسكندرية. ط1. 2005.
- 42- عويس الجبالي. التدريب الرياضي . النظرية والتطبيق . دار G.M.C للطباعة والنشر . القاهرة . 2001 .
- 43- فيصل العياش الدلمي ولحمر عبد الحق. كرة القدم . المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية . مستغانم . الجزائر . 1997 .



- 44- قاسم حسن حسين وعبد العالي نصيف. علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة . جامعة الموصل. العراق. 1987
- 45- قاموس اوكسفور . 2008.
- 46- كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. دار الفكر العربي. القاهرة. 2001.
- 47- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية . مطابع الدجوي . القاهرة. 1978.
- 48- كورت ماينل. التعلم الحركي. ترجمة عبد علي نصيف . دار الكتاب للطباعة والنشر. بغداد . 1987 .
- 49- محمد حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ص236. ج 1. ط 1. 2001. دار الفكر العربي القاهرة.
- 50- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي. مطبعة شركة دار الصفا للطباعة. مصر. 1982.
- 51- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. دار المعارف للنشر. القاهرة. ط10. 1999.
- 52- محمد حسن علاوي. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار المعارف. القاهرة. ط2. 1992.
- 53- محمد صبحي حسنين. أحمد كسرى. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مركز الكتاب للنشر . القاهرة. ط1. 1998.
- 54- محمد محي الدين صابر. المعجم العربي الأساسي. 1989.
- 55- محمود عوض البسوني. فيصل ياسين الشاطىء. نظريات وطرق التربية البدنية. المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1992. ص24-25
- 56- مختار سالم. كرة القدم لعبة الملايين. مكتبة المعارف. بيروت. ط3. 1987.
- 57- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والفرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. عمان. 1999.
- 58- مصطفى كمال محمود. حكم عربي قوانين كرة القدم الجماعية. مركز الكتاب والنشر. القاهرة. ط2. 1999 .
- 59- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي . ط2. 2001.

- 60- مفتي إبراهيم حماد. الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. 1990.
- 61- مفتي إبراهيم حماد. حمل السرعة والمهارات في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. ط1. 2014.
- 62- مقدم عبد الحفيظ. الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1993.
- 63- منجد في اللغة والإعلام. 2008.
- 64- موقف مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم. دار الفكر لبنان. 1999.
- 65- ناريمان الخطيب. منذر هاشم. قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان. الأردن. 2008.
- 66- نبيلة عبد الرحمن. سلوى عز الدين فكري. منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية بيوميكانيكية. دار الفكر العربي. القاهرة. ط1. 2004.
- 67- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه. دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد. 1993.
- 68- وجيه محجوب. علم الحركة . مطابع دار الكتب للطباعة والنشر . جامعة الموصل. العراق . 1989 .
- 69- يحيى السيد الحاوي. المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. المركز العربي للنشر. مصر. ط1. 2002.

#### قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1- ABDERAHMANI. détermination de certain caractéristique morphologique, des footballeurs de hot niveau, cas championnat du monde. mémoire des ,infs/ists. 1999 .
- 2- Alain.michel.foot-balle les systemes de jeu. Edition chiron.paris. 2<sup>eme</sup>edition. 1998.
- 3- Cometti.G. L'entraînement de la vitesse. Edition chiron. Paris. 2006.
- 4- Corbeau Joej .Football de l ecole....aux association .EDITION revue E.P.S .paris .1988 .
- 5- Dekkar nourdine et aut .Technique d évaluation physique des athlètes,imprimerie du pain sportif algérien .Alger .1990 .
- 6- Edgar Thil .Manuel de l education sportif .EDITION VIGOT .1977.

- 7- habil. DORNHOFF. Martin .L éducation physique et sportives,office des publication universitaire .Alger .1993 .
- 8- sportif algérien .Alger .1990 .
- 9- Tupin bernard .préparation et entraînement du footballeur .EDITION AMPHORA,paris .1990.
- 10- Waeineck jurgain .Manuel d entraînement .EDITION VIGOT .Paris . 1986 .

الملاحق



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



جيجل في: 13/09/2022

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيدة: رئيس النادي  
المهواة أصل بن زويد

### الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقدم 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- لثلية علا الدين
- 2- خنوفي رشيد
- 3- .....

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة



رئيس النادي  
شماسل بوزويد

الوحدة التدريبية رقم (1) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ           |  | حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى |                  |
|-------------------|--|--------------------------------|------------------|
| المرحلة           | التمارين   | الزمن                          | التكرار          |
| المرحلة التحضيرية | <p>تحمية اللاعبين بدنياً وذهنياً.</p> <p>الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>   | 15د                            |                  |
| المرحلة الرئيسية  | <p><b>الورشة 1:</b></p> <p>تقسيم الفريق إلى مجموعتين وينفذ التدريب بالجري مسافة 30م بدون كرة.</p> <p><b>الورشة 2:</b></p> <p>نفس التمرين السابق مع استخدام كرة.</p> <p><b>الورشة 3:</b></p> <p>وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20 كلغ ثني الركبتين نصفاً مع تكرير الأداء.</p> <p><b>الورشة 4:</b></p> <p>وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20 كلغ أمام مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية.</p> | 10د<br>10د<br>10د<br>10د       | 3<br>3<br>4<br>2 |
| المرحلة الختامية  | الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة  | 5د                             |                  |

الوحدة التدريبية رقم (2) من البرنامج التدريبي المقترح





| حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى  |   |                                 |         |       |  | التاريخ           |
|---------------------------------|---|---------------------------------|---------|-------|--|-------------------|
| طريقة التدريب: دائري            |   | أواسط                           |         |       |  | الصف              |
| زمن التدريب: 65د                |   | تطوير السرعة الانتقالية و القوة |         |       |  | الهدف             |
| الملاحظات                       | التشكيلات   | الراحة                          | التكرار | الزمن | التمارين   | المراحل           |
| مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة. |   |                                 |         | 15د   | _ تحمية اللاعبين بدنياً و تقنياً.<br>_ الإحماء بالجري حول الملعب.<br>_ القيام بحركات تسخينية.<br>_ القيام بالتمديد.<br>_ الجري بنصف السرعة خلال 30م. | المرحلة التحضيرية |
| العمل بايقاع سريع               |   | 30د                             | 3       | 10د   | <b>الورشة 1:</b><br>رفود الذراعان بجانب الجسم تبادل ثني الركبتين جهة الصدر بايقاع سريع كما هو موضح بالشكل.   | المرحلة الرئيسية  |
|                                 |   | 45د                             | 3       | 10د   | <b>الورشة 2:</b><br>نفس التمرين السابق مع رفع الجذع قليلاً والسند بالساعدين على الأرض  |                   |
| العمل يكون من الثبات            |  | 45د                             | 4       | 10د   | <b>الورشة 3:</b><br>وقوف الوثب بالحبل بالقدمين معا 40 قفزة   |                   |
|                                 |   | 45د                             | 2       | 10د   | <b>الورشة 4:</b><br>نفس التمرين السابق على ان يكون الوثب بالقدمين بالتبادل   |                   |
| العودة باللاعب للحالة الطبيعية  |   |                                 |         | 10د   | الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة  | المرحلة الختامية  |

الوحدة التدريبية رقم (3) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ           |   | حمل التدريب: حمل فوق متوسط  |         |
|-------------------|---|---|---------|
| الصف              | أواسط   | طريقة التدريب: دائري  |         |
| الهدف             | تطوير السرعة الانتقالية و القوة   |   |         |
| المراحل           | التمارين  | الزمن   | التكرار |
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>تحمية اللاعبين بدنياً ونفسياً.</li> <li>الإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>القيام بحركات تسخينية.</li> <li>القيام بالتمديد.</li> <li>الجري بنصف السرعة خلال 30م.</li> </ul> | 15د   |         |
| المرحلة الرئيسية  | <p><b>الورشة 1:</b></p> <p>كل لاعبان معهما كرة وبعدهم اللاعب أ على ب مسافة 5م ويتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب أ بتمرير الكرة للاعب ب تمريرة أمامية سريعة فيجري اللاعب ب للمحاق بها وهكذا.</p>        | 10د   | 3       |
|                   | <p><b>الورشة 2:</b></p> <p>تمرين لا تعمل مجموعتين عكس الأخرى حيث ينطلق كل لاعب مع إشارة المدرب ينفذ التمرين بدون كرة ثم بالكرة وبعدهم محاولات وتغير الاتجاهات.</p>  | 10د   | 3       |
|                   | <p><b>الورشة 3:</b></p> <p>تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين</p>  | 10د   | 4       |
|                   | <p><b>الورشة 4:</b></p> <p>نفس التمرين السابق مع حمل كرة مع ثني الركبتين بالتبادل جهتي اليمين واليسار</p>   | 10د   | 2       |
| المرحلة الختامية  | الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة   | 10د   |         |
|                   | الملاحظات   | التشكيلات   | الراحة  |
|                   | مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.   |    | 30د     |
|                   | عند اللحاق بالكرة لا بد من التحرك بسرعة   |   | 45د     |
|                   | المحافظة على التوازن  |  | 45د     |
|                   | العودة باللاعب للحالة الطبيعية  |   |         |



الوحدة التدريبية رقم (4) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ           |  | حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى  |         |
|-------------------|--|---|---------|
| المرحلة           | التمارين   | الزمن   | التكرار |
| المرحلة التحضيرية | <p>تحمية اللاعبين بدنياً ونفسياً</p> <p>الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>  | 15د   |         |
| المرحلة الرئيسية  | <p><b>الورشة 1:</b> رقود تشبيك اليدين خلف الرأس<br/>سند القدمين بواسطة زميل في وضع نصف الجثو ثني الجذع مع تبادل رفع رجل الزميل خلفاً لإيقاع الحركة سريع</p> <p><b>الورشة 2:</b><br/>نفس التمرين السابق مع حمل كرة باليدين فوق الرأس</p> <p><b>الورشة 3:</b><br/>الوقوف ومرجة الذراعين الى الامام والخلف مع القفز الصغير والمتسارع على رؤوس الاصابع</p> <p><b>الورشة 4:</b><br/>نفس التمرين مع وضع اليدين اماماً دون مرجة</p> | 10د   | 3       |
|                   |  | 10د   | 3       |
|                   |  | 10د   | 4       |
|                   |  | 10د   | 2       |
| المرحلة الختامية  | الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة  | 10د   |         |
| الهدف             | تطوير السرعة الانتقالية و القوة  | زمن التدريب: 65د  |         |
| المرحلة           | الملاحظات  | التشكيلات   | الراحة  |
| المرحلة التحضيرية | مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.  |   |         |
| المرحلة الرئيسية  | التوافق في العمل   |     | 30د     |
|                   | لا بد ان تكون الخطوات صغيرة  |   | 45د     |
|                   |  |   | 45د     |
|                   |  |   | 45د     |
| المرحلة الختامية  | العودة باللاعب للحالة الطبيعية   |   |         |

الوحدة التدريبية رقم (5) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ           |  | حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى |         |
|-------------------|--|--------------------------------|---------|
| المرحلة           | التمارين   | الزمن                          | التكرار |
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>تحية اللاعبين بدنا ونفسيا.</li> <li>الإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>القيام بحركات تمهيدية.</li> <li>القيام بالتمديد.</li> <li>الجري بنصف السرعة خلال 30د.</li> </ul>  | 15د                            |         |
| المرحلة الرئيسية  | <p><b>الورشة 1:</b><br/>وضع القرفصاء الكفان على الأرض وقوف والذراعان عاليا بإيقاع سريع ثم العودة</p> <p><b>الورشة 2:</b><br/>نفس التمرين السابق على أن يصاحب الوقوف إرجاع احد القدمين إلى الخلف بالتبادل للارتكاز بها على الأرض -الارتكاز على المشط-</p> <p><b>الورشة 3:</b><br/>الوثب بالحيل على قدم واحدة بالتبادل</p> <p><b>الورشة 4:</b><br/>نفس التمرين السابق بالقدمين معا</p> | 10د                            | 3       |
|                   |  | 10د                            | 3       |
|                   |  | 10د                            | 4       |
|                   |  | 10د                            | 2       |
| المرحلة الختامية  | الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة  | 10د                            |         |

الوحدة التدريبية رقم (6) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ                                     |  | حمل التدريب: حمل فوق متوسط |         |
|---|--|----------------------------|---------|
| المرحلة                                     | التمارين   | الزمن                      | التكرار |
| المرحلة التحضيرية                           | <p>الهدف: تطوير السرعة الانتقالية و القوة</p> <p>أواسط</p> <p>طريقة التدريب: دائري</p> <p>زمن التدريب: 65د</p>   | 15د                        |         |
| المرحلة الرئيسية                            | <p><b>الورشة 1:</b><br/>يقوم الزميل الخلفي بتمرير حبل على صدر الزميل الامامي ومن اسفل الكتفين يحاول الزميل الامامي التحرك للامام على ان يحاول الزميل الخلفي مقاومة الحركة</p> <p><b>الورشة 2:</b><br/>نفس التمرين السابق باستخدام التينين بالتمسك على الظهر وحركة الزميلين عكسية</p> <p><b>الورشة 3:</b><br/>وقوف القدمان متباعدا قليلا الوثب لاعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين اماما مائلا عاليا</p> <p><b>الورشة 4:</b><br/>نفس التمرين السابق مع رفع الرجلين ومحاولة لمس القدمين باليدين</p> | 10د                        | 3       |
| المرحلة الختامية                            | الاجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة   | 10د                        |         |
| الملاحظات                                   | التشكيلات  | الراحة                     | التكرار |
| مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.             |  |                            |         |
| الحفاظ على سلامة الزميل                     |   | 30د                        | 3       |
| الارتفاع لاعلى نقطة مع المحافظة على التوازن |   | 45د                        | 4       |
| العودة للاعب للنجالة الطبيعة                |  | 45د                        | 2       |



الوحدة التدريبية رقم (7) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ           |   | حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى |         |     |
|-------------------|---|--------------------------------|---------|-----|
| الصف              | أواسط   | طريقة التدريب: دائري           |         |     |
| الهدف             | تطوير السرعة الانتقالية و القوة   |                                |         |     |
| المراحل           | التمارين  | الزمن                          | التكرار |     |
| الملاحظات         | التشكيلات   | الراحة                         | الزمن   |     |
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>تحمية اللاعبين بدنياً وعضلياً.</li> <li>الإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>القيام بحركات تسخينية.</li> <li>القيام بالتمديد.</li> <li>الجري بنصف السرعة خلال 30م.</li> </ul> |                                | 15د     |     |
| المرحلة الرئيسية  | <p><b>الورشة 1:</b><br/>الجري على خطوط طويلة مستقيمة ذهاب وعودة</p>   | 30ثا                           | 3       | 10د |
|                   | <p><b>الورشة 2:</b><br/>نفس التمرين السابق بالجري بخطوات واسعة - الجري مع القفز -</p>   | 45ثا                           | 3       | 10د |
|                   | <p><b>الورشة 3:</b><br/>من وضع الجلوس يقوم اللاعب بالمشي مسافة 10 متر</p>   | 45ثا                           | 4       | 10د |
|                   | <p><b>الورشة 4:</b><br/>من الجلوس والنيدين اماما يقوم بالقفز المتسارع والصغير والمشي الى الامام 10 متر</p>  | 45ثا                           | 2       | 10د |
| المرحلة الختامية  | الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة   |                                |         | 10د |
|                   | العودة باللاعب للحالة الطبيعية  |                                |         |     |

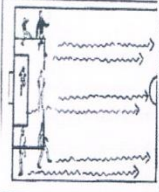

الوحدة التدريبية رقم (8) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ                                |   | الهدف                           |         | المرحلة التحضيرية |                  |
|--|---|---------------------------------|---------|-------------------|------------------|
| حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى         |   | تطوير السرعة الانتقالية و القوة |         | المرحلة الرئيسية  |                  |
| طريقة التدريب: دائري                   |   | التمرين                         |         | المرحلة الختامية  |                  |
| زمن التدريب: 65د                       |   | الزمن                           |         | الإطالة والمرونة  |                  |
| الملاحظات                              | الشكليات  | الراحة                          | التكرار | الزمن             | المرحلة الختامية |
| مراقبة اللاعبين<br>وشرح هدف<br>الخصلة. |   |                                 |         | 15د               | المرحلة الختامية |
| العمل يكون بسرعة                       |    | 30ث                             | 3       | 10د               | المرحلة الختامية |
| مراعات التوافق في<br>العمل             |  | 45ث                             | 3       | 10د               | المرحلة الختامية |
|  |   | 45ث                             | 4       | 10د               | المرحلة الختامية |
|  |   | 45ث                             | 2       | 10د               | المرحلة الختامية |
| العودة باللاعب المحالة الطبيعة         |   |                                 |         | 10د               | المرحلة الختامية |

الوحدة التدريبية رقم (9) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ   |   | الهدف            |         | المرحلة          |  |
|---|---|------------------|---------|------------------|--|
| المرحلة التحضيرية                               |   | المرحلة الرئيسية |         | المرحلة الختامية |  |
| الملاحظات                                       | التشكيلات   | الراحة           | التكرار | الزمن            | التمارين   |
| حمل التدريب: حمل فوق متوسط                      |   |                  |         |                  |  |
| طريقة التدريب: دائري                            |   |                  |         |                  | أو إسب   |
| زمن التدريب: 65د                                |   |                  |         |                  | تطوير السرعة الانتقالية و القوة  |
| مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.                 |   |                  |         | 15د              | <p>– تقيئة اللاعبين بدنيا و نفسيا.</p> <p>– الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>– القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>– الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>  |
| التركيز على السلامة<br>اولا مع وضع جو<br>منافسة |   | 30ثا             | 3       | 10د              | <p><b>الورشة 1:</b><br/>الوثب على ظهر الزميل ثم مد الرجلين والجزع والذراعين للأعلى</p> <p><b>الورشة 2:</b><br/>نفس التمرين السابق على ان يكون الزميل في وضع الطعن</p> <p><b>الورشة 3:</b><br/>من الجلوس واليدين اماما محاولة الهرولة مسافة 15 متر</p> <p><b>الورشة 4:</b><br/>حمل الزميل على الظهر والمشي به مسافة 15 متر ثم التبادل</p> |
| تجنب الجري أثناء أداء التمرين                   |  | 45ثا             | 2       | 10د              |  |
| العودة باللاعب للتحالة الطبيعية                 |   |                  |         | 10د              | الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة  |

الوحدة التدريبية رقم (10) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ                                     |   | الهدف                           |         | المرحلة           |   |
|---|---|---------------------------------|---------|-------------------|---|
| حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى              |   | تطوير السرعة الانتقالية و القوة |         | المرحلة التحضيرية |   |
| طريقة التدريب: دائري                        |   | أواسط                           |         | المرحلة الرئيسية  |   |
| زمن التدريب: 65د                            |   | التمارين                        |         | المرحلة الختامية  |   |
| الملاحظات                                   | التشكيلات   | الراحة                          | التكرار | الزمن             | التمارين  |
| مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.             |   |                                 |         | 15د               | <p>– تحية اللاعبين بدينا ونفسا.</p> <p>– الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>– القيام بحركات تسخينية القيام بالتمديد.</p> <p>– الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>  |
| الجري بأقصى سرعة ممكنة                      |    | 30ثا                            | 3       | 10د               | <p><b>الورشة 1:</b></p> <p>الجري لمسافة 30م تقطع المسافة بأسرع مما يمكن حيث تكون بداية الجري من الوقوف ثم الجلوس.</p> <p><b>الورشة 2:</b></p> <p>نفس التمرين السابق مع استخدام كرة.</p> <p><b>الورشة 3:</b></p> <p>وقوف الجري للامام في خطوات واسعة مع رفع الركبة عاليا</p> <p><b>الورشة 4:</b></p> <p>الوثب الطويل من ثلاث خطوات اقتراب على ان يكون الوثب بالقدمين معا</p> |
| مراعات التوافق بين رفع الركبة واتساع الخطوة |  | 45ثا                            | 4       | 10د               |   |
|   |   | 45ثا                            | 2       | 10د               |   |
| العودة باللاعب للحالة الطبيعية              |   |                                 |         | 10د               | الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة   |

الوحدة التدريبية رقم (11) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ           |  | حمل التدريب: حمل فوق متوسط      |      |
|-------------------|--|---------------------------------|------|
| الهدف             |  | تطوير السرعة الانتقالية و القوة |      |
| المرحلة           |  | التمرين                         |      |
| المرحلة التحضيرية |  | الزمن                           |      |
| المرحلة الرئيسية  |  | التكرار                         |      |
| المرحلة الختامية  |  | الراحة                          |      |
| الهدف             | تطوير السرعة الانتقالية و القوة  | الزمن                           | 15د  |
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>تحمية اللاعبين دافئا ونفسيا.</li> <li>الإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>القيام بحركات تسخينية.</li> <li>القيام بالتمديد.</li> <li>الجري بنصف السرعة خلال 30م.</li> </ul>  | التكرار                         |      |
| المرحلة الرئيسية  | <p><b>الورشة 1:</b></p> <p>تحديد ثلاث علامات تبعد كل علامة عن الأخرى 5م بمجموع 15م وبنفذ الركض السريع بالتتابع والعودة إلى خط الانطلاق بالجري الخلفي.</p> <p><b>الورشة 2:</b></p> <p>لاعب يحاول الرجوع للخلف والأخر يضع يديه على ظهره ويحاول دفعه للامام</p> <p><b>الورشة 3:</b></p> <p>من وضع القرفصاء القفز لاعلى مستوى مع مد الذراعين لاعلى نقطة</p> <p><b>الورشة 4:</b></p> <p>الجري بخطوة كبيرة وواسعة مسافة 20 متر</p> | الراحة                          | 30ثا |
| المرحلة الختامية  | العودة باللاعب للحالة الطبيعية   | التكرار                         | 3    |
|                   |  | الزمن                           | 10د  |
|                   |  | التكرار                         | 3    |
|                   |  | الزمن                           | 10د  |
|                   |  | التكرار                         | 4    |
|                   |  | الزمن                           | 10د  |
|                   |  | التكرار                         | 2    |
|                   |  | الزمن                           | 10د  |



الوحدة التدريبية رقم (12) من البرنامج التدريبي المقترح

| التاريخ                         |  | حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى |                      |
|---------------------------------|--|--------------------------------|----------------------|
| الهدف                           | تطوير السرعة الانتقالية و القوة  | زمن التدريب: 65د               | طريقة التدريب: دائري |
| المرحلة                         | التمارين   | الزمن                          | التكرار              |
| المرحلة التحضيرية               | <ul style="list-style-type: none"> <li>تجبة اللاعبين بدنا ونفسيا.</li> <li>الإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>القيام بحركات بسببية.</li> <li>القيام بالتمديد.</li> <li>الجري بنصف السرعة خلال 30م.</li> </ul> | 15د                            |                      |
| المرحلة الرئيسية                | <p><b>الورشة 1:</b></p> <p>من وضع القرفصاء مد الركبتين مع رفع الذراعين اماما عاليا ومرجحت احد الرجلين خلفا بتبادل ايقاع الحركة سريع</p>  | 10د                            | 3                    |
|                                 | <p><b>الورشة 2:</b></p> <p>نفس التمرين السابق للوصول الي وضع الميزان الامامي</p>   | 10د                            | 3                    |
|                                 | <p><b>الورشة 3:</b></p> <p>الوقوف ومرجحة الذراعين الى الامام والخلف مع القفز الصغير والمتسارع على رؤوس الأصابع</p>   | 10د                            | 4                    |
|                                 | <p><b>الورشة 4:</b></p> <p>نفس التمرين مع وضع اليدين اماما دون مرجحة</p>   | 10د                            | 2                    |
| المرحلة الختامية                | المرحلة الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة  | 10د                            |                      |
| الملاحظات                       | التشكيلات  | الراحة                         | الملاحظات            |
| مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة. |  |                                |                      |
| المحافظة على التوازن والدقة     |   | 30ثا                           |                      |
|                                 |    | 45ثا                           |                      |
| يجب أن تكون الخطوات صغيرة       |   | 45ثا                           |                      |
| العودة باللاعب للمحالة الطبيعية |  |                                |                      |

**Fiabilité**  
**Echelle : ALL VARIABLES**

*سنة 2015/16*

**Récapitulatif de traitement des observations**

|              |                     | N | %     |
|--------------|---------------------|---|-------|
| Observations | Valide              | 4 | 100,0 |
|              | Exclue <sup>a</sup> | 0 | ,0    |
|              | Total               | 4 | 100,0 |

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|-------------------|-------------------|
| ,981              | 2                 |

*سنة 2015/16*

**Fiabilité**

**Echelle : ALL VARIABLES**

**Récapitulatif de traitement des observations**

|              |                     | N | %     |
|--------------|---------------------|---|-------|
| Observations | Valide              | 4 | 100,0 |
|              | Exclue <sup>a</sup> | 0 | ,0    |
|              | Total               | 4 | 100,0 |

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|-------------------|-------------------|
| ,996              | 2                 |

*سنة 2015/16*

**Fiabilité**

**Echelle : ALL VARIABLES**

**Récapitulatif de traitement des observations**

|              |                     | N | %     |
|--------------|---------------------|---|-------|
| Observations | Valide              | 4 | 100,0 |
|              | Exclue <sup>a</sup> | 0 | ,0    |
|              | Total               | 4 | 100,0 |

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|-------------------|-------------------|
| ,638              | 4                 |

*سنة 2015/16*

## Statistiques des échantillons appariés

|         |                  | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---------|------------------|---------|---|------------|-------------------------|
| Paire 1 | الوقت بعدى ضابطة | ,4113   | 8 | ,03044     | ,01076                  |
|         | الوقت قبلى ضابطة | ,3875   | 8 | ,02915     | ,01031                  |
| Paire 2 | الجرى بعدى ضابطة | 7,2775  | 8 | ,49649     | ,17554                  |
|         | الجرى قبلى ضابطة | 7,2088  | 8 | ,52007     | ,18387                  |

## Corrélations des échantillons appariés

|         |                                     | N | Corrélation | Sig. |
|---------|-------------------------------------|---|-------------|------|
| Paire 1 | الوقت بعدى ضابطة & الوقت قبلى ضابطة | 8 | ,889        | ,003 |
| Paire 2 | الجرى بعدى ضابطة & الجرى قبلى ضابطة | 8 | ,997        | ,000 |

## Test des échantillons appariés

Différences appariées

Intervalle de confiance de la différence à

|         |                                     | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |           | t      | ddl   | Sig. (bilatéral) |      |
|---------|-------------------------------------|---------|------------|-------------------------|-----------|--------|-------|------------------|------|
|         |                                     |         |            | standard                | 95 %      |        |       |                  |      |
|         |                                     |         |            | Inférieur               | Supérieur |        |       |                  |      |
| Paire 1 | الوقت بعدى ضابطة - الوقت قبلى ضابطة | ,02375  | ,01408     | ,00498                  | ,01198    | ,03552 | 4,771 | 7                | ,002 |
| Paire 2 | الجرى بعدى ضابطة - الجرى قبلى ضابطة | ,06875  | ,04734     | ,01674                  | ,02917    | ,10833 | 4,108 | 7                | ,005 |

### Statistiques des échantillons appariés

| Paire   | Moyenne            | N | Ecart type | Moyenne erreur |  |
|---------|--------------------|---|------------|----------------|--|
|         |                    |   |            | standard       |  |
| Paire 1 | الوقت قبلي تجريبية | 8 | ,04749     | ,1679          |  |
|         | الوقت قبلي ضابطة   | 8 | ,02915     | ,01031         |  |
| Paire 2 | الوقت بعدي تجريبية | 8 | ,03420     | ,01209         |  |
|         | الوقت بعدي ضابطة   | 8 | ,03044     | ,01076         |  |
| Paire 3 | الجرى قبلي ضابطة   | 8 | ,52007     | ,18387         |  |
|         | الجرى قبلي تجريبية | 8 | ,21417     | ,07572         |  |
| Paire 4 | الجرى بعدي تجريبية | 8 | ,24600     | ,08697         |  |
|         | الجرى بعدي ضابطة   | 8 | ,49649     | ,17554         |  |

### Corrélations des échantillons appariés

| Paire   | N | Corrélation | Sig. |
|---------|---|-------------|------|
| Paire 1 | 8 | -,379       | ,354 |
| Paire 2 | 8 | -,540       | ,167 |
| Paire 3 | 8 | -,304       | ,464 |
| Paire 4 | 8 | -,052       | ,903 |

### Test des échantillons appariés

Différences appariées

Intervalle de confiance de la différence à

Moyenne erreur 95 %

| Paire   | Moyenne | Ecart type | standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % |           | t     | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---------|---------|------------|----------|---|-----------|-------|-----|------------------|
|         |         |            |          | Inférieur                                       | Supérieur |       |     |                  |
| Paire 1 | ,02875  | ,06446     | ,02279   | -,02514   | ,08264    | 1,261 | 7   | ,248             |
| Paire 2 | ,04250  | ,05676     | ,02007   | -,00495   | ,08995    | 2,118 | 7   | ,072             |
| Paire 3 | ,10750  | ,61969     | ,21910   | -,41058   | ,62558    | ,491  | 7   | ,639             |
| Paire 4 | ,03750  | ,56545     | ,19992   | -,43523   | ,51023    | ,188  | 7   | ,857             |

### Statistiques des échantillons appariés

| Paire   | Moyenne          | N | Ecart type | Moyenne erreur |  |
|---------|------------------|---|------------|----------------|--|
|         |                  |   |            | standard       |  |
| Paire 1 | الوقت بعدي ضابطة | 8 | ,03044     | ,01076         |  |
|         | الوقت قبلي ضابطة | 8 | ,02915     | ,01031         |  |
| Paire 2 | الجرى بعدي ضابطة | 8 | ,49649     | ,17554         |  |
|         | الجرى قبلي ضابطة | 8 | ,52007     | ,18387         |  |

### Corrélations des échantillons appariés

| Paire   | N | Corrélation | Sig. |
|---------|---|-------------|------|
| Paire 1 | 8 | ,889        | ,003 |
| Paire 2 | 8 | ,997        | ,000 |

### Test des échantillons appariés

Différences appariées

Intervalle de confiance de la différence à

Moyenne erreur 95 %

| Paire   | Moyenne | Ecart type | standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % |           | t     | ddl | Sig. (bilatéral) |
|---------|---------|------------|----------|---|-----------|-------|-----|------------------|
|         |         |            |          | Inférieur                                       | Supérieur |       |     |                  |
| Paire 1 | ,02375  | ,01408     | ,00498   | ,01198  | ,03552    | 4,771 | 7   | ,002             |
| Paire 2 | ,06875  | ,04734     | ,01674   | ,02917  | ,10833    | 4,108 | 7   | ,005             |

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للدراسة الاستطلاعية :

| الرقم | السرعة الانتقالية |             | القوة                   |             |                      |             |
|-------|-------------------|-------------|-------------------------|-------------|----------------------|-------------|
|       | الجري لمسافة 50 م |             | اختبار رمي الكرة الطبية |             | اختبار الوثب العمودي |             |
|       | اختبار قبلي       | اختبار بعدي | اختبار بعدي             | اختبار قبلي | اختبار بعدي          | اختبار قبلي |
| 01    | 7.30              | 7.52        | 7.99                    | 7.89        | 0.40                 | 0.35        |
| 02    | 7.83              | 7.99        | 8.16                    | 8.07        | 0.45                 | 0.42        |
| 03    | 6.55              | 6.88        | 8.21                    | 8.03        | 0.50                 | 0.45        |
| 04    | 6.50              | 6.66        | 8.14                    | 8.00        | 0.46                 | 0.40        |
| 05    | 7.29              | 7.48        | 8.25                    | 8.04        | 0.50                 | 0.44        |

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية :

| الرقم | السرعة الانتقالية |             | القوة                   |             |                      |             |
|-------|-------------------|-------------|-------------------------|-------------|----------------------|-------------|
|       | الجري لمسافة 50 م |             | اختبار رمي الكرة الطبية |             | اختبار الوثب العمودي |             |
|       | اختبار قبلي       | اختبار بعدي | اختبار بعدي             | اختبار قبلي | اختبار بعدي          | اختبار قبلي |
| 01    | 7.30              | 7.80        | 8.02                    | 7.88        | 0.47                 | 0.45        |
| 02    | 7.00              | 7.50        | 8.20                    | 7.93        | 0.49                 | 0.46        |
| 03    | 7.26              | 7.30        | 8.15                    | 8.00        | 0.44                 | 0.37        |
| 04    | 7.25              | 7.28        | 8.04                    | 7.92        | 0.49                 | 0.43        |
| 05    | 7.12              | 7.20        | 8.72                    | 8.70        | 0.46                 | 0.45        |
| 06    | 6.66              | 7.01        | 8.59                    | 8.55        | 0.40                 | 0.33        |
| 07    | 6.99              | 7.10        | 8.03                    | 8.02        | 0.41                 | 0.39        |
| 08    | 7.23              | 7.33        | 8.44                    | 8.32        | 0.47                 | 0.45        |

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة :

| الرقم | السرعة الانتقالية |             | القوة                   |             |                      |             |
|-------|-------------------|-------------|-------------------------|-------------|----------------------|-------------|
|       | الجري لمسافة 50 م |             | اختبار رمي الكرة الطبية |             | اختبار الوثب العمودي |             |
|       | اختبار قبلي       | اختبار بعدي | اختبار بعدي             | اختبار قبلي | اختبار بعدي          | اختبار قبلي |
| 01    | 7.42              | 7.45        | 8.06                    | 7.99        | 0.40                 | 0.38        |
| 02    | 7.20              | 7.32        | 8.50                    | 8.44        | 0.42                 | 0.37        |
| 03    | 6.87              | 6.89        | 8.15                    | 8.08        | 0.45                 | 0.41        |
| 04    | 6.14              | 6.45        | 8.10                    | 8.05        | 0.43                 | 0.33        |
| 05    | 7.55              | 7.64        | 8.50                    | 8.43        | 0.45                 | 0.38        |
| 06    | 7.25              | 7.29        | 7.92                    | 7.80        | 0.44                 | 0.40        |
| 08    | 7.88              | 7.90        | 8.01                    | 7.96        | 0.42                 | 0.41        |
| 09    | 7.36              | 7.45        | 8.22                    | 8.10        | 0.44                 | 0.42        |

قياسات السن الطول و الوزن للعينتين التجريبية والضابطة :

| اللاعبون  | السن    |       | الطول (سم) |       | الوزن (كغم) |       |
|-----------|---------|-------|------------|-------|-------------|-------|
|           | تجريبية | ضابطة | تجريبية    | ضابطة | تجريبية     | ضابطة |
| <b>01</b> | 17      | 17    | 175        | 171   | 80          | 70    |
| <b>02</b> | 17      | 18    | 170        | 178   | 72          | 77    |
| <b>03</b> | 18      | 18    | 174        | 175   | 68          | 79    |
| <b>04</b> | 18      | 18    | 162        | 180   | 73          | 81    |
| <b>05</b> | 17      | 17    | 165        | 179   | 77          | 75    |
| <b>06</b> | 18      | 17    | 172        | 173   | 79          | 74    |
| <b>07</b> | 17      | 18    | 176        | 182   | 74          | 79    |
| <b>08</b> | 18      | 17    | 163        | 158   | 69          | 67    |