وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جـامعة محمـد الـصديـق بن يحـــي – جـيجل–

كليـــة العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي.

بعنوان:

تأثير الانقطاع عن التدريب على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور.

دراسة ميدانية من وجهة نظر مدربي كرة القدم لولاية جيجل.

إعداد الطلبة:

- بوجدير عبد الله
- ميهوبي حسام

إشراف الأستاذ:

- بولحليب مبروك

السنة الجامعية: 2021-2022

شكر و تقدير

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم :

" من اصطنع إليكم معروفا فجازوه فان عجزتم عن مجازاته فادعوا له حتى تعلموا أنكم قد شكرتم فان الشاكر يحب الشاكرين "

لا يسعنا ونحن في هذا المقام إلا أن نتقدم بواسع الشكر و التقدير إلى من لم يبخل علينا لا بفكره ولا بنصائحه و إرشاداته ولا بعلمه ولا بخبرته المهنية لإكمال هذا التقرير كما نشكر له طول صبره في تحمل قراءته و تصحيحه، حيث كان لي عظيم الشرف وأوفر الحظ أن أكون تحت إشراف الأستاذ المحترم :

بولحليب مبروك

كما يسرني أن أتقدم بأسمى عبارات التقدير و الإحترام إلى جميع مستخدمي المكتب الذين أمدوني بيد العون والمساعدة.

فلكل هؤلاء جزيل الشكر وعظيم الامتنان وخالص التقدير.

والله يتولاهم بالمثوبة والجزاء.

قائمة المحتويات

_ البسملة

_ الشكر

_ قائمة المحتويات

_ قائمة الجداول

_ قائمة الأشكال

الترقيم	العنوان	الصفحة
	مقدمة	**2**

الفصل التمهيدي

1-	الاشكالية	5
2-	الفرضيات	7
3-	أهمية الدراسة	7
4-	أهداف الدراسة	8
5-	أسباب اختيار الموضوع	8
6-	مفاهيم الدراسة	8
7-	الدراسات السابقة والمشابهة	10
8-	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة	15

الجانب النظري

الفصل الأول: الانقطاع عن التدريب

تمهيد		19
1-	الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم بسبب جائحة كورونا	20
2-1	تعريف الانقطاع عن التدريب	21
2-3	أثر التوقف عن التدريب على مختلف عناصر التفوق الرياضي	23
2-4	النصائح المقدمة للاعبي كرة القدم الهواة خلال فترة الانقطاع عن التدريب	28
خلاصة		31

الفصل الثاني: تدريب الصفات البدنية للاعبي كرة القدم

تمهيد		33
1-	لمحة عن التحضير البدني	34

2-	تعريف التحضير البدني	34
3-	أقسام التحضير البدني	36
4-	التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص	41
5-	الصفات البدنية	42
خلاصة		60

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد		63
1-	تعريف كرة القدم	64
2-	ألعاب كرة القدم المختلفة	64
3-	طرق اللعب	65
4-	أهمية طرق اللعب	65
5-	نماذج عن طرق اللعب	66
6-	المهارات الأساسية لكرة القدم	67
خلاصة		75

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد		78
1-	الدراسة الاستطلاعية	79
2-	منهج الدراسة	79
3-	مجتمع الدراسة	80
4-	عينة الدراسة	80
5-	مجالات الدراسة	80
6-	أدوات الدراسة	80
7-	متغيرات الدراسة	81
9-	الأساليب الاحصائية للدراسة	82
خلاصة		84

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد		86
1-	عرض وتحليل النتائج	87

1-1-	عرض وتحليل نتائج المحور الأول	87
1-2-	عرض وتحليل نتائج المحور الثاني	90
1-3-	عرض وتحليل نتائج المحور الثالث	95
2-	مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات	117
2-1-	مناقشة الفرضية الأولى	117
2-2-	مناقشة الفرضية الثانية	117
2-3-	مناقشة الفرضية الثالثة	118
الاستنتاج العام للدراسة		119
الاقتراحات		119
خاتمة		122
قائمة المصادر والمراجع		124

_ الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين سن المدربين.	87
02	يبين الشهادة المتحصل عليها لممارسة التدريب.	88
03	يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب .	89
04	يبين إذا كان يوجد محضر بدني في النادي.	90
05	يبين ما إذا يقومون بإجراء الفحوصات الطبية قبل بداية عملية التحضير البدني.	91
06	يبين ما إذا كانت المدة المستغرقة في التحضير كافية.	92
07	يبين اذا كان النوادي تتوفر وسائل الاسترجاع والاستشفاء.	93
08	يبين توفر النادي على قاعة التقوية الرياضية.	94
09	يبين توفر النادي على قاعة التقوية الرياضية.	95
10	يبين ما إذا كانت تختلف نسبة الرشاقة من مركز إلى مركز في الملعب	96
11	يبين ما إذا كانت تؤثر الرشاقة على الأداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.	98
12	يبين أهم أسباب إصابة مفصل الركبة.	99
13	يبين الصفات البدنية التي لها أهمية أكبر في الوقاية من إصابة مفصل الركبة.	100
14	يبين ما إذا كان تطوير الصفات البدنية يجنبهم اصابة مفصل الركبة.	101
15	يبين ما إذا كان اللاعبين قد تعرضوا من قبل إلى اصابة التمزق العضلي.	102
16	يبين شدة أو درجة التمزق العضلي للاعبين.	103
17	يبين أهم أسباب حدوث التمزق العضلي.	104
18	يبين الصفات البدنية التي لها أهمية أكبر في الوقاية من التمزق العضلي.	105
19	يبين ما إذا كان تطوير هذه الصفات البدنية للاعبيكم في التحضير البدني يجنبهم التعرض لإصابة التمزق العضلي.	106
20	يبين ما إذا كان تعرض أحد لاعبيك من قبل إلى إصابة الكاحل.	107
21	يبين اصابات الكاحل.	108
22	يبين درجة أو شدة إصابة الكاحل للاعبين	109
23	يبين الأسباب التي تؤدي إلى حدوث اصابة الكاحل للاعبين	110
24	يبين الصفات البدنية التي لها أهمية أكبر في الوقاية من إصابة الكاحل	111
25	يبين تاثير تطوير الصفات البدنية على الوقاية من الإصابة	112
26	يبين إذا كان المدربين يقدمون نصائح وإرشادات أثناء عملية التحضير البدني للتقليل من الإصابات الرياضية	113

قائمة أشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين الدرجة العلمية للمدربين	87
02	يبين الشهادة التدريبية للمدرب	88
03	يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب	89
04	دائرة نسبية تبين إذا كان يوجد محضر بدني في النادي الذي تعملون به	90
05	ما إذا يقومون بإجراء الفحوصات الطبية قبل بداية عملية التحضير البدني.	91
06	يبين ما إذا كانت المدة المستغرقة في التحضير كافية.	92
07	دائرة نسبية تبين اذا كان النوادي تتوفر وسائل الاسترجاع والاستشفاء.	93
08	يبين مدى توفر النادي على قاعة التقوية الرياضية	94
09	دائرة نسبية تبين إذا تعرض أحد لاعبين من قبل إلى إصابة في الركبة	95
10	دائرة نسبية تبين أكثر الأماكن عرضة لإصابات الركبة لدى اللاعبين	97
11	دائرة نسبية تبين أكثر أنواع الإصابات	98
12	أهم أسباب إصابة مفصل الركبة.	99
13	دائرة نسبية تبين ما إذا كان تطوير الصفات البدنية يجنبهم اصابة مفصل الركبة.	100
14	يمثل ما إذا كان تطوير الصفات البدنية يجنبهم اصابة مفصل الركبة.	101
15	دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعبين قد تعرضوا من قبل إلى اصابة التمزق العضلي.	102
16	دائرة نسبية تبين شدة أو درجة التمزق العضلي للاعبين	103
17	دائرة أهم أسباب حدوث التمزق العضلي.	104
18	يمثل ما إذا كان تطوير هذه الصفات البدنية للاعبيكم في التحضير البدني يجنبهم التعرض لإصابة التمزق العضلي.	106
19	دائرة نسبية تبين ما إذا كان تعرض أحد لاعبيك من قبل إلى إصابة الكاحل.	107
20	دائرة نسبية تبين اصابات الكاحل.	108
21	دائرة نسبية تبين درجة أو شدة إصابة الكاحل للاعبين.	109
22	دائرة نسبية تبين ما إذا كان تطوير الصفات البدنية يجنبهم إصابة الكاحل.	112
23	يمثل تاثير تطوير الصفات البدنية على الوقاية من الإصابة.	113
24	يمثل إذا كان المدربين يقدمون نصائح وإرشادات أثناء عملية التحضير البدني للتقليل من الإصابات الرياضية.	114

25	يمثل ما إذا كان اللاعبون الذين يتعرضون للإصابة يحصلون على برنامج تأهيلي خاص للعودة للملاعب.	115
26	يمثل مدى مساهمة وضع برنامج تدريبي فردي في الوقاية من تكرار الإصابة.	116

ملخص الدراسة باللغة العربية:

1-عنوان الدراسة:

- ✓ انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

2-الهدف من الدراسة:

- ✓ معرفة انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

3-مشكلة الدراسة:

- ✓ هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم؟
- ✓ هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني العام لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ هل الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم ؟

4-فرضيات الدراسة:

- ✓ الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني العام لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

5-متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: الانقطاع عن التدريب.
- المتغير التابع: الاعداد البدني.

7-عينة الدراسة: 34 مدرب بفرق ولاية جيجل.

- ✓ أسلوب اختيار العينة: غير احتمالية قصدية.

8-المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي.

9-الأساليب الاحصائية:

- النسب المئوية.
- كاف تربيع.

10-النتائج المتوصل إليها:

- ✓ الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني العام لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

مقدمة

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

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيسي في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من اجل أحسن تطبيق للخطط الاستراتيجية الموضوعية[1]، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا، لاسيما وان تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال للقوة فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية)، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق، أي إننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة.[2]

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

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

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

[2] حسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992، ص27.

لياقته[1] فاللياقة البدنية عنصر فارق يساهم في تطور الجانب المهاري ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية[2].

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

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

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

وقد اشتملت دراستنا على:

الجانب النظري : اشتمل على أربع فصول حيث: تطرقنا في الفصل الأول إلى الإطار العام للدراسة.

في حين الفصل الثاني تناول الانقطاع عن التدريب، أما في الفصل الثالث تطرقنا إلى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم. وفي الفصل الرابع تطرقنا إلى كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية.

أما الجانب التطبيقي فيشتمل على فصلين هما:

الفصل الرابع: احتوى على الأسس المنهجية للدراسة الميدانية.

وفي **الفصل الخامس:** تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

---

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

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

الفصل التمهيدي:
الإطار العام للدراسة

1_إشكالية

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

والتدريب الرياضي هو عبارة عن إعداد اللاعب او الفريق الرياضي من الناحية الوظيفية والبدنية والمهارية والفنية والخططية والنفسية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق تطبيق البرامج التدريبية سواء في الملعب أو الصالة من خلال التدريبات الفنية والتمرينات والبرامج الخططية وذلك بهدف الرفع من مستواه ووصوله الى اعلى المستويات الرياضية وتحقيق البطولات سواء المحلية أو الدولية والعالمية والاولمبية.[2]

وعكس التدريب فان التوقف عنه له تأثير على فقدان مختلف عناصر التفوق الرياضي، ولقد أجريت دراسة على مجموعة من اللاعبين في كرة القدم frady 1969، وقد أظهرت النتائج إن 5 أسابيع من التوقف عن التدريب كانت كفيلة بفقدان مختلف التكيفات البدنية والفسيولوجية والتكنوتكتيكية حيث وبالنسبة للاعبي كرة القدم فان مراقبة اللياقة البدنية لهم قبل بدء الموسم الرياضي تعد ضرورية جدا لمعرفة الآثار المترتبة على التوقف عن التدريب بعد انتهاء الموسم.[3] من هنا لابد من معرفة ماذا يحدث للرياضيين بعد التوقف عن عملية التدريب البدني، إما بسبب الإصابة أو بسبب خضوعهم للعمليات الجراحية، أو بسبب نهاية الموسم الرياضي وغيرها، وهذا ما يسمى بالانقطاع عن التدريب (Detraining).

ولما كان مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في أغلب الدول قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الآونة الأخيرة، فإن التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تحقيق مستويات رياضية عالية ورفيعة المستوى، سواء أكان هذا التدريب من جانبه البدني، المهاري، التكتيكي أو النفسي، بحيث أصبحت نظريات التدريب مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانيته، ولهذا ارتأينا إلى الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور **محمد حسن علاوي** بأنه: "يعتبر الوسيلة الأساسية

---

[1] JurgenWeinek : manuel d'entrainement, 4 edition vigot, paris ,1999, p 15.

[2] –محمد فتحي الكرداني: **المدرب الرياضي**، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ،الاسكندرية، ط1، 2015، ص53 .

[3] –د.هزاع بن محمد الهزاع: **التأثيرات الفزيولوجية الناجمة عن التوقف عن التدريب**، دار النشر والتوزيع، القاهرة،ص17.

للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية" [1]. هذا التوقف سيسبب هبوط في جميع المستويات التدريبية وكذا مستويات المنافسة والذي أكدته دراسة (Melchiorri et col, 2014)، وفي دراسة أخرى أكدت أن توقف 89 يوما وبعد اجراء اختبارات بدنية مختلفة قبل وبعد التوقف، تبين أن لاعبي كرة القدم يفقدون الكثير من امكانياتهم البدنية وما تعلق بها في الجهاز الحركي.[2]

فالظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم وجريهم، فلاعب كرة القدم اليوم لديه مساحة أقل فأقل، يجب أن يتصرف بأسرع ما يمكتن ونوعية قدر الإمكان، تؤدي سرعة اللعبة الحالية إلى سرعة التنفيذ هذه مرتبطة بقدرة اللاعب على التسلسل الفني وتوقعه وتصوره للعبة. [3]

ففي ظل الأهمية الذي يلعبه الجانب البدني من خلال تحضير لاعبي كرة القدم وإعدادهم لتحقيق نتائج قيمة ورفيعة، وبإصرارنا إلى معرفة انعكاسات التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي ولاية جيجل كان التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

- **هل للانقطاع عن التدريب أثر على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين؟**

الاسئلة فرعية:

1. هل للانقطاع عن التدريب أثر على التحضير البدني العام لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين ؟
2. هل للانقطاع عن التدريب أثر على التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين ؟

---

[1] محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياضي**، دار المعارف، مصر، ط12، 1994، ص51.

[2] Korkmaz et col : Impact of detraining process experienced during the COVID-19 pandemic on the selected physical and motor features of football players, Journal of nutrition and internal medicine, 2020, p6.

[3] Alexendredellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxelles, 2013, pVIII.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- للانقطاع عن التدريب أثر على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- للانقطاع عن التدريب أثر على التحضير البدني العام لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين.
- للانقطاع عن التدريب أثر على التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين.

3- أهمية البحث:

3-1- علمية:

- اثراء مجال البحث العلمي.
- أن هناك ندرة في البحوث التي تناولت آثار التوقف عن التدريب وكيفية التعامل معها.

3-2- عملية :

- معرفة انعكاسات التوقف عن التدريب على لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.
- معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي لكرة القدم.
- ان المعلومات المستنقاة من هذه الدراسة ستساعد المدربين والقائمين على فرق كرة القدم لتعديل الإعدادات المتعلقة بفترة التحضير البدني (كثافة، شدة، حجم).

4_ أهداف الدراسة:

– معرفة إذا كان للانقطاع عن التدريب أثر على التحضير البدني العام لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين.

– معرفة إذا كان للانقطاع عن التدريب أثر على التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين.

5_أسباب اختيار الموضوع:

5-1- أسباب ذاتية:

– تعلم ومعرفة كيفية التعامل مع ظاهرة التوقف عن التدريب.

– نابع من احتكاك الباحث بهذا النشاط وكذلك انطلاقا من تخصص محضر بدني.

5-2- أسباب موضوعية:

- معرفة مدى إلمام المدربين واللاعبين بطرق ومبادئ تقنين الحمل التدريبي لدى لاعب منقطع لفترة طويلة عن التدريب و كدا كيفية تحسين الصفات البدنية.
- إبراز أهمية التحضير البدني في كرة القدم.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- تعريف الانقطاع عن التدريب:

اصطلاحا:

يتم تعريف الانقطاع عن التدريب على أنه الخسارة الجزئية أو الكلية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والإقلاع عن التدريب أو الانخفاض الكبير في حمل التدريب.[1]

التغير الذي يحصل في تكيفات الجسم الفسيولوجية والبدنية مما يؤدي إلى نقص في الإنجاز الرياضي وهبوط في مستوى الأداء.

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

إجرائيا:

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

6_2_كرة القدم:

اصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب يستعملون الكرة المنفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، الهدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة[1]

كما يرى **برادلي وآخرون Bradley et al (2014)** كرة القدم هي رياضة متقطعة تجمع بين فترات من الأنشطة العالية الشدة والمنخفضة الشدة.[2]

إجرائيا:

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب يبدؤون المباراة داخل ملعب مستطيل الشكل، يوجد في كل طرف منه مرمى يمارس هذه الرياضة مختلف شرائح المجتمع كبير وصغير ومن كلا الجنسين. مدة المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، 45 دقيقة لكل شوط تفصل بينهما 15 د راحة ويعين الفائز في المباراة عن طريق الأهداف المسجلة في مرمى الفريق الخصم، حيث أن الفريق الذي يسجل أهداف أكثر هو الفريق الفائز بالمباراة.

6_3_ التحضير البدني:

اصطلاحا:

يقصد به ذلك المحتوى من التدريبات مقننة العمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية[3].

---

[1] مأمور بن حسن السلمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998، ص 9.

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

[3] إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989، ص90.

كما يعرف أيضا بأنه: كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة[1].

إجرائيا:

هو إعداد اللاعب وتنمية لياقته البدنية للوصول إلى الأداء البدني الأفضل، بالإضافة إلى تنمية الصفات التي لها علاقة بالأداء المهاري وهذا ما يخدم دراستنا.

7- الدراسات السابقة:

7-1- الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى:

دراسة قريد عمر سيف الدين 2013، بعنوان "فاعلية التحضير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم الفئة السنية (15- 17 سنة)، مذكرة ماستر[2].

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير البدني وانعكاساته على المردود العام للاعبي القدم صنف أشبال خلال المنافسة وخصوصيات الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم ومدى علاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية.

واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، حيث قام الباحث بدراسة ميدانية على عينة تشمل 80 لاعب من لاعبي كرة القدم صنف أشبال بالجزائر العاصمة.

توصل الباحث إلى نتيجة أساسية وهي أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والحركية لدى اللاعبين وأن عند امتلاك اللاعب مهارات بدينة يصبح من السهل إتقان المهارات الفنية،

---

[1] Taelman (R) Simon (J) : « foot ball » . Performance, ed, amphara, Paris, 1991, p53.

[2] فريد عمر سيف الدين: "فعالية التغير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم" مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2013.

كما اقترح الباحث ضرورة الاهتمام بالجانب البدني لماله من أهمية في تحسين القدرات الفنية ولما له دور في تسهيل عملية التدريب على الجانب المهاري والخططي.

الدراسة الثانية:

دراسة عرعار علاء الدين وعباس هيثم 2021، بعنوان "واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19، مذكرة ماستر[1].

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد91 .

واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، حيث قام الباحث بدراسة ميدانية على عينة تشمل 40 لاعبا ينشطون على مستوى ولاية تبسة تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- يعتبر التحضير البدني ركيزة أساسية في بناء اللياقة البدنية.
- التحضير البدني عملية مستمرة فحتى خلال جائحة كورونا استمرت عملية التحضير البدني بطرق مقننة ومختلفة باعتبار الظروف الصحية الاستثنائية.
- الاعتماد على التدريبات الفردية المنزلية من طرف اللاعبين للحفاظ على لياقتهم البدنية وتطويرها.
- حرص الأندية والمدربين على متابعة الحالة الصحية والبدنية للاعبين خلال جائحة كورونا.

[1] عرعار علاء الدين، عباس هيثم: "واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19" مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي التبسي – تبسة– ، 2021.

7_2 _ الدراسات العربية:

دراسة عبد الله 1996[1] بعنوان: اثر التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر التوقف عن التدريب لمدة اسبوع واحد اسبوعين على بعض عناصر اللياقة البدنية. والكشف عن النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية. بالإضافة إلى تحديد اولوية سرعة هبوط عناصر اللياقة البدنية.

استخدمت الدراسة المنهج تجريبي وعينة البحث على 14 لاعبا يمثلون جامعة الموصل بالكرة الطائرة وتم تطبيق منهاج تدريبي تضمن فترة اعداد عام ولمدة 8 اسابيع و3ايام وبواقع 6 وحدات تدريبية في الاسبوع وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في اليوم وكان الهدف من المنهاج تطوير عناصر اللياقة البدنية المختارة ومن ثم الكشف عن اثر التوقف عن التدريب على هذه العناصر.

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية نتيجة التوقف عن التدريب.

وأن النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية بعد التوقف لمدة اسبوع واحد :السرعة الانتقالية:0.88÷. السرعة الحركية 0.95÷. الرشاقة: 1.12÷. القوة الانفجارية للرجلين :1.21÷...

ظهرت النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية اكثر زيادة في الاسبوع الثاني من الاول.

اسرع عناصر اللياقة البدنية هبوطا بعد التوقف عن التدريب هو مطاولة الجهازين الدموي والتنفسي ومطاولة القوة والمرونة.

ابطأ عناصر اللياقة البدنية هبوطا بعد التوقف عن التدريب هي السرعة الحركية والانتقالية والرشاقة والقوة الإنفجارية.

---

[1] عبد الله: اثر التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة، جامعة الموصل العراق. مذكرة تخرج.

دراسة طارق مصطفى المومني 2003 بعنوان: أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ."رسالة ماجستير بجامعة اليرموك[1].

هدفت هذه الدراسة إل معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على متغيرات الوزن ونسبة الشحم وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية والتي تمثلت بكل من القدرة الأكسجينية ($VO2max$) والقدرة اللاأكسجينية (Anaerobic power) والإمكانية اللاأكسجينية (Anaerobiccapacity) وكذلك درجة الشعور بالجهد (RPE) (Rating of perceivedexertion). إضافة إل معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على صفتي السرعة والمرونة.

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

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

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

---

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

دراسة د.عماد صالح عبد الحق. [1] بعنوان: اثر الإنقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم.

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة.
- معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة (عدو 50م، قوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي منتخب الجامعة.

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي (الاختبار القبلي والبعدي)، وعينة مكونة من 20 لاعب من منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم.

وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك فروقا دالة احصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القبلي على متغيرات تركيب الجسم (الوزن، مؤشر كتلة الجسم، والتمثيل الغذائي خلال الراحة ونسبة الذهن)، وعلى المتغيرات البدنية (السرعة وقوة عضلات الرجلين). في حين لم تظهر اي تغيرات بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير وزن العضلات.

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

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

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

---

[1]- د.عماد صالح عبد الحق: اثر الإنقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم، جامعة النجاح الوطنية، 2004.

واستنتج الباحث ما يأتي:

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

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

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

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

8- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما سبق قام الباحث بدراسة تأثير الانقطاع عن التدريب على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور، وتم الاستفادة الباحث من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحثين في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها لأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين، وقد ساعدت هذه الدراسات الباحث في:

- إعداد وصياغة الإشكالية.
- صياغة عناوين الفصول النظرية ومحتواها.
- تحديد متغيرات الدراسة والأدوات المعتمدة في جمع المادة العلمية.

ويتم الاستعانة بهذه الدراسات في تفسير النتائج المتوصل إليها، وذلك باستخدامها كسند لتبرير النتائج المتوصل إليها، والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة النتائج.

الجانب النظري

تمهيد:

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

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

1-الإنقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم بسبب جائحة كورونا: نتائجه، توصيات وإرشادات لفرق كرة القدم الجزائرية الهاوية :

فيروس كورونا الجديد (COVID-19) هو مرض معد تم اكتشافه في أواخر عام 2019، وفي وقتنا الحالي بلغت عدد الاصابات الاجمالية بتاريخ 07 مارس 2020 الى 664 967 115 حالة اصابة مؤكدة والى 837 579 2 حالة وفاة [1].(WHO, 2021) وفي 30 جانفي 2020 تم الاعلان عن حالة الخطر المتعلقة بهذا الوباء، وفي 11 مارس تم اعلانه كوباء عالمي من طرف منظمة الصحة العالمية. ولأجل الحفاظ على الأرواح وانقاذ الناس الذين لم يصابوا بعد فقد تم اعلان الحجر المنزلي كحل مثيل لمجابهة انتشاره، وغلق المدارس والمحلات والتجمعات السكانية وتوقف جميع الانشطة الرياضية بما فيها جميع مسابقات كرة القدم المحلية والدولية.

هذا التوقف سيسبب هبوط في جميع المستويات التدريبية وكذا مستويات المنافسة والذي أكدته دراسة (Melchiorri et col, 2014)[2]، وفي دراسة أخرى أكدت أن توقف 89 يوما وبعد اجراء اختبارات بدنية مختلفة قبل وبعد التوقف، تبين أن لاعبي كرة القدم يفقدون الكثير من امكانياتهم البدنية وما تعلق بها في الجهاز الحركي [3].(Korkmaz et col, 2020) كما أن الرجوع الى المنافسة يعد مرحلة صعبة جدا للخوف من الوقوع في الاصابات خصوصا العضلية منها، يتطلب العودة الى التدريبات أولا وهو بدوره يتطلب القيام بتمرينات وقائية كحلقة أساسية لأجل ممارستها، وهو ما ورد في دراسات مختلفة من بينها دراسة (Al Attar et col, 2017)[4] وكذا دراسة (Harøy et col, 2019)[5]، وهذا خلال الحجر المنزلي لأجل هدف واحد وهو الانقاص من عدد وخطورة الاصابات خلال العودة للمنافسة خصوصا. بالتالي فان الرياضيين وجدوا أنفسهم يتدربون داخل المنزل وهو ما لم يتعودوا عليه من قبل، وباستخدام وزن الجسم أو أوزان خفيفة وتجهيزات أخرى من خلال قيامهم بتمرينات التقوية العضلية، تمرينات التوازن،

[1]-https://covid19.who.int:30/05/2021 : 14:00
[2]-Melchiorriet col. Detraining in young soccer players.The Journal of sports medicine and physical fitness.2014 .p27 /33.
[3]-korkmaz et col.Impact of detraining process experienced during the COVID-19 pandemic on the selected physical and motor features of football players.journal of nutrition and internal medcine.2020 .p1/7.
[4]-al attar et col. Effect of Injury Prevention Programs that Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. sports medicine.2017.p907/916.
[5]-haroy et col. Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial . B J of sports medcine. 2019 .145 /152.

تمرينات توافقية أو جمع لهذه التمرينات الأساسية والتوافقية (Chen et col, 2020)[1]، وهذا مع اعتبار النصائح العلمية الارشادية المتعلقة بالتمرينات البدنية. كرة القدم هي رياضة لا تعتمد فقط على الجانب البدني وانما ترتكز أيضا على جوانب اخرى مثل الجانب النفسي والجانب التقنو تكتيكي وهو ما يطرح اشكالا مهما لجمع كل هذه الجوانب خلال فترة الحجر المنزلي. أما الاشكال الاهم هو كيفية التعامل مع اللاعبين الهواة في ضل نقص وسائل متابعة اللاعبين التكنلوجية واعطائهم النصائح الارشادية اللازمة، وهو الهدف الرئيسي لدراستنا الحالية بإعطاء الارشادات العلمية لتطبيق التمرينات المختلفة البدنية، التقنو تكتيكية واتباع النصائح النفسية كذلك.

2-1-تعريف الانقطاع عن التدريب: يتفق كل من(**mujika et padilla 2000**) و **larrykenny**) (**et al 2011** ان الانقطاع عن التدريب يتم تعريفه على انه الخسارة الجزئية او الكلية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والاقلاع عن التدريب او الانخفاض الكبير في حمل التدريب.[2]

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

تناولت بعض الدراسات في السنوات السابقة العواقب الناجمة عن التوقف التام عن ممارسة أي نشاط رياضي وهو ما يعد بالأمر السيء سواء لرياضيي النخبة، رياضيي الهواة وحتى الافراد الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، الكبار والصغار منهم، حيث أن للحجر الصحي تأثيرا على الحالة النفسية بالسلب وهو ما تأكده دراسة كل من (Qiu et col, 2020)[3]ودراسة (Ammar et col, 2020)[4]، اضافة لعديد الامراض الاخرى. وهو ما يقتضي وضع حلول ميدانية منزلية لأجل ابقاء كل الفئات السابقة في حالة نشاط بدني، في هذ الصدد أجريت بعض الدراسات لممارسة الرياضة في المنزل والبقاء في حالة نشاط بدني حيث أن دراسة (Garber et col, 2011)[5] التي تقول بممارسة تمرينات متعلقة بالمرونة، قلبية هوائية، تمرينات تقوية عضلية وتمرينات عصبية عضلية، دراسة أخرى تقول بأن التمرينات المنزلية

[1]-chen et col. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions.J of sport and health science.2020. p103.
[2]-mujikaetpadilla. Muscular charactiristique of detraining in humans.Medcin and science in sport and :exercice33 :413-421 . 2001A
[3]-qiu et col.A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. General psychiatry.P1/3.
[4]-ammar et col. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. Nutrients.2020.P1/13.
[5]-garber et col. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.medcine science and sport exercice.2011. p55.

تساعد في اعطاء الراحة النفسية والحياتية لممارسها والصحة البدنية عموما خصوصا للأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية.

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

الدراسة	النصائح التطبيقية
[1](Altena et col, 2020)	_ القيام بتمارين منتظمة. _ القيام بتمرينات قبل النوم مباشرة. _ البقاء في حالة نشاط خلال النهار. _ استخدام تقنيات الاسترخاء للتقليل من الضغوطات.
[2](Chevance et col, 2020)	_ الحفاظ على الروتين اليومي _ اتباع ارشادات منظمة الصحة العالمية (WHO) _ التمرينات البدنية كإرشادات عامة.
[3](Luzi et Radaelli, 2020)	_ القيام بتمرينات ذات شدة خفيفة الى متوسطة
[4](Narici et al, 2020)	_ تمرينات مقاومة بشدة ضعيفة الى متوسطة. _ جعل التمرينات روتين يومي. _ محاولة القيام ب 5000 خطوة يوميا باستخدام برامج تتبع خاصة. _ القيام بتمرينات خارجية كالمشي أو الجري مع احترام السلامة.
[5](Paçanha et al, 2020)	_ المشاركة في البرامج التدريبية اليومية ذات شذة منخفضة الى متوسطة. _ استخدام وسائل تدريبية كما هو منصوص من طرف الهيئات المختصة، مثل: WHO.

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

[1]-altena et col. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. Journal of sleep reasearch. 2020. P1/7.
[2]-chevanset col. Ensuring mental health care during the SARS-CoV-2 epidemic in France: A narrative review. Encephale.2020.193/201.
[3]-luzi et redali . Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. J acta diabologica . 2020.P159.
[4]-narici et al. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures.European journal of sport.2020. P 1/22.
[5]-pacanha et al. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. American journal of phisiology.2020.

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

2-3-1_ الآثار البدنية والفيزيولوجية:

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

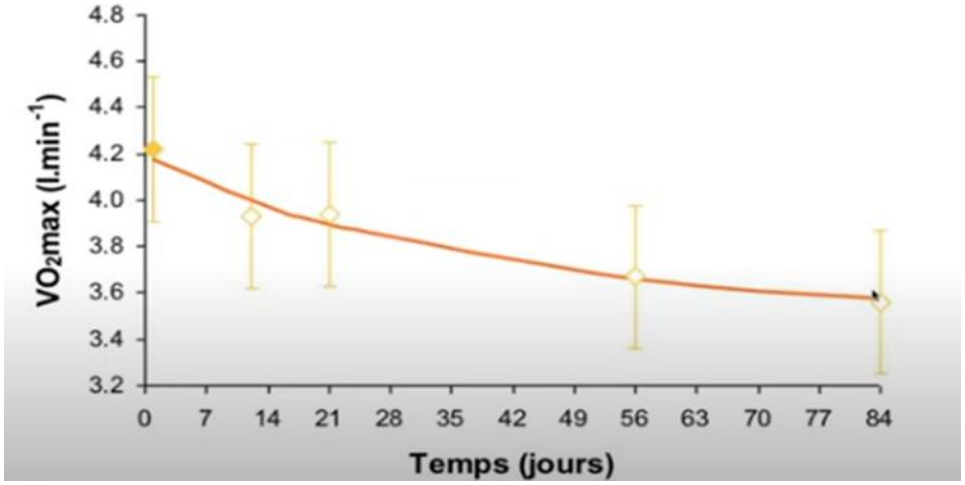
وبالتالي تتمثل آثار الانقطاع عن التدريب في: انخفاض أولي سريع في ال VO2max، انخفاض في حجم الدم، تغيرات في حجم القلب، انخفاض في محتوى الهيموغلوبين الكلي،انخفاض الشعيرات الدموية للعضلات الهيكلية واضطراب في تنظيم درجة حرارة الجسم.وبناءا على هذه الأضرار والانخفاضات في قدرات الرياضي نتيجة الانقطاع عن التدريب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

وقد ذكرت دراسة (Jukic et al, 2020)[3]أنه إذا استمر غياب التدريب لأكثر من 02-04 أسابيع تصبح الآثار السلبية أكثر حدة، وبالتالي ينتج عن هذا زيادة في انخفاض معدل VO2max،

[1]-mujika et padilla :Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus .journal of sports medicins.2000.p79/87.
[2]-neufer et al: Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers.Medsd;sports exerc;1987.P486.
[3]-jukic et al : Strategies and Solutions for Team Sports Athletes .sports.2020. 8.56.2020.P1-9.

انخفاض في أقصى فرق الأكسجين الشرياني الوريدي، التغيرات في الحد الأقصى لتوصيل الأكسجين والتي قد تنجم من انخفاض في محتوى الهيموغلوبين الكلي أو أقصى تدفق للدم في العضلات وتوصيل الأوعية الدموية، انخفاض في نشاط إنزيم مؤكسد العضلات والهيكل العظمي، انخفاض في أداء التمرينات دون القصوى والتي قد تكون مرتبطة بالتغيرات في متوسط وقت عبور تدفق الدم عبر العضلات النشطة أو استجابة التنظيم الحراري للتمرين.

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

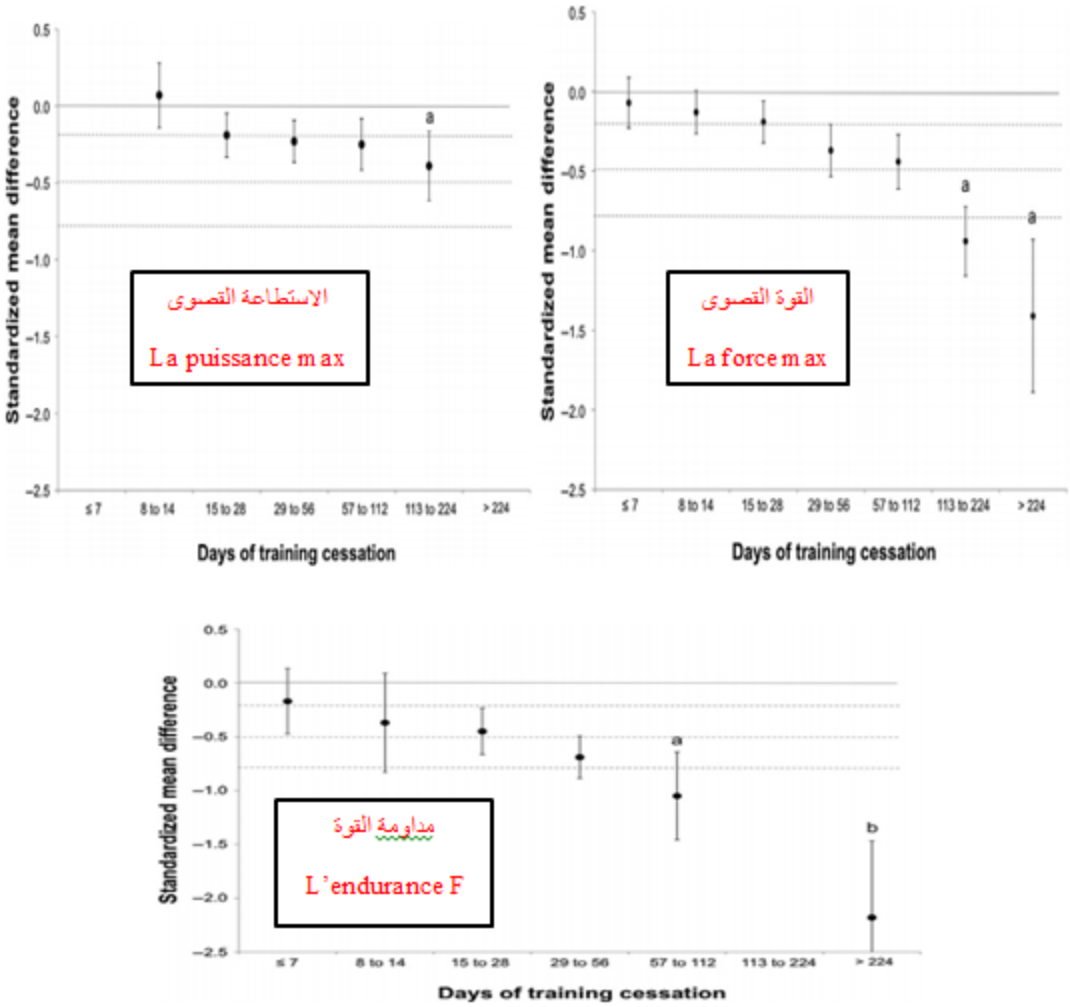


الشكل رقم (05): يبين نقص الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين مع الزمن

يبين لنا الشكل السابق النقص في استهلاك الأكسجين الأقصى لدى الرياضيين بصفة عامة، هذا النقص في (VO_2max) يفسر بسبب النقص في حجم الدم الذي يتم بسرعة ، كما يصاحبه نقص في حجم الدفع القلبي (VEC) وكذا الدفع القلبي (DC)،لكن عكس ذلك نجد زيادة في عدد ضربات القلب في الاسابيع الثلاثة الاولى لمحاولة تعويض النقص في حجم الدم لكنه غير كافي لتعويضه.

كما أن الجانب العصبي عضلي (neuro–mus) يعد عنصرا هاما في ما يتعلق بمستويات السرعة والقوة العالية، وحيث أن السرعة تتعلق بعنصر القوة بشكل أكبر، فنجد القوة القصوى والاستطاعة القصوى ومداومة القوة كعناصر هامة يفقدها الرياضي خلال التوقف عن النشاط البدني، يمكن أن يؤدي نقص أو الغياب التام لتمارين القوة العضلية إلى فقدان كتلة العضلات للرياضي، وعندما يتجاوز التوقف عن 04 أسابيع هناك احتمال لانتقال الألياف العضلية FT إلى النوع الأول ST البطيئة، خاصة في

الألعاب الرياضية التي تتميز بالأفعال المتفجرة كما هو الحال في كرة القدم مع تعرض ألياف FT لفترات من عدم النشاط أكثر من النوع ST، وبعد فترة من الخمول تتراوح من 8-12 أسبوع لوحظ انخفاض في محتوى الألياف السريعة FT لدى لاعبي كرة القدم ورفع الأثقال، وهو ما جاء في دراسة (Wang et Pessin, 2013)[1]، وهو ما يبينه الشكل التالي:



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

بالإضافة إلى الأضرار السابقة الذكر في هذه الدراسة الناجمة عن الانقطاع عن التدريب بسبب التوقف الذي فرضته جائحة كورونا فإنه يحدث هبوط في مستوى كل الصفات البدنية للاعبين مثل(السرعة، المرونة، التوازن، التنسيق الحركي، القوة الانفجارية ..الخ)، وقد ذكر (Bisciotti et al,

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

(2020[1] في دراسته أنه يؤدي الانقطاع عن التدريب إلى تغيرات في كتلة الجسم وتركيبته وفقدان كفاءة الجهاز العصبي العضلي والقلب والأوعية الدموية، وبالتالي فقدان القوة والسرعة والمرونة والقدرة على التحمل وزيادة خطر الإصابة، كما يحدث هبوط في مستوى المهارات الحركية للاعبين بسبب التوقف الكبير عن مداعبة الكرة وغياب التدريبات الجماعية للاعبين. كما أن هناك دراسات أبلغت عن انخفاض في المرونة بعد 08 أسابيع من التوقف عن التدريب(Peters et Caldwell, 2009).[2]

2-3-2_ الآثار على الجهاز المناعي:

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

تأتي الأبحاث الإضافية التي يمكن تفسيرها على أنها تدعم مفهوم أن الخمول البدني يؤدي إلى ضعف وظيفة المناعة من أماكن أخرى، مثل الدراسات التي تجند مشاركين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة والذين غالبا ما يكونون غير نشطين بدنيا، أي لا يمارسون النشاط البدني بانتظام أو لا يمارسونه نهائيا، على سبيل المثال الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة يظهرون استجابات ضعيفة للأجسام المضادة وضعف تكاثر الخلايا الليمفاوية بعد التحفيز الانقسامي، وبالتالي من المحتمل أن تؤدي هذه التأثيرات المناعية إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى الفيروسية والبكتيرية (Nieman et al, 1999).[3]

من الأمور المشجعة أن الأدلة العلمية بدأت تتراكم تظهر أن الأشخاص الذين كانوا نشطين بشكل منتظم خلال مسار حياتهم يظهرون سمات أقل وضوحا للتورم المناعي، على سبيل المثال قارنت

[1]-biscioti et al :Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic:Medical recommondations. Biology of sport.2020. P313.
[2]-peters et caldwel :Seasonal variation in physiological fitness of a semiproffessional soccer team . g.strength cond res.2009.p1370.
[3] -nieman et al : INfluence of obsity on immune function. Jam diet assoc.1999.P9.

إحدى الدراسات 125 شخصا بالغا (55–79 عام) ممن حافظوا على مستوى عال من النشاط البدني في معظم حياتهم مقارنة ب 75 شخصا أقل نشاطا، أي لا يمارسون النشاط البدني وقليلو الحركة، كان تواتر الخلايا البائية والخلايا التائية أعلى في حالة الأشخاص النشطين مقارنة بالبالغين غير النشطين، ويعتقد أن بعض هذه التأثيرات ناتجة عن ارتفاع مستويات المصل من السيتوكين الواقي للغدة IL–7 وانخفاض IL–6 بين كبار السن النشطين(Duggol et al, 2018).[1]

من المرجح أن تؤدي العزلة الاجتماعية إلى انخفاض في النشاط البدني، مما قد يؤدي إلى خلل في التنظيم المناعي، وعلى نطاق واسع ضعف في استقلاب الغلوكوز والدهون والخلل البدني والاضطراب العقلي ولقد أظهرت بعض الدراسات والتي منها دراسة(Crucian, et al., 2018)[2]أن الإجهاد وأعراض الاكتئاب والعزلة الاجتماعية وما تحتويه من نقص في ممارسة النشاط البدني يمكن أن تضعف الدفاعات المناعية، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بعدوى فيروسية محتملة.

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

وبناءا على الأدلة العلمية والبحوث يتبين أن عدم ممارسة النشاط البدني أو الخمول يؤدي إلى ضعف في استجابات الجهاز المناعي، ومن خلال الوضع الراهن الذي يعيشه العالم بسبب انتشار هذا الفيروس فقد تسبب في عزلة مفروضة على جميع الرياضيين وحتى الأشخاص العاديين، وهو ما أدى إلى صعوبة ممارسة النشاط البدني من قبل العديد من الرياضيين في ظل الحجر المفروض الذي سببته جائحة كورونا، الأمر الذي ينعكس سلبا على لياقة الرياضيين وعلى صحتهم ولاسيما الجهاز المناعي الذي يعتبر الدعامة الأساسية لجسم الإنسان من خلال الدفاع عنه من مختلف الفيروسات أو البكتيريا

[1]-duggol et al : Major features of immunesenees, including reduce thymic output, are ameliorated by high levels of physical activity in adulthood. aging cell. 2018.
[2]-curcien et al : Immune system dysregulation during spaceflight: potential countermeasures for deep space exploration missions .front immunol. 2018.

التي يمكن أن تصيبه. والشكل التالي يوضح التأثير المحتمل للعزلة في ظل جائحة كورونا على وظيفة المناعة، مع أو بدون نشاط بدني[1].(Damiot et al, 2020)

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

2-4-1_ النصائح البدنية:

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

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

طريقة أخرى سهلة الاستخدام في المنزل وهي طريقة التدريب البليومتري، حيث يتطلب خلال هذه الطريقة مجهود قوة لا مركزي كبير خلال تأدية مختلف القفزات سواء العمودية، الأفقية، العميقة، المعاكسة للاتجاه والجانبية، كما يمكن لهذه الطريقة تطوير عديد الصفات البدنية كالسرعة القصوى وسرعة تغيير الاتجاه، القوة والاستطاعة، القدرات الهوائية، والتسديد كذلك (Vaczi et al, 2013)[2].

فيما يخص طرق تثبيت أو تطوير المستوى البدني خلال فترة الحجر هناك مقاربة جد مهمة في هذا السياق وهي التصور العقلي (Mental imagery) أو تقنية الفيديو حيث أكدت علميا هذه المقاربة من خلال بعض الدراسات المنجزة من بينها دراسة (Buck et al, 2016) والتي طبقت باستخدام الفيديو لأجل معرفة تأثيرها في تطوير القوة العضلية للأطراف السفلية وكانت النتائج تؤكد فعالية هذه الطريقة بوجود تطور في مختلف مستويات القوة[3].

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

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

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

2-4-2_ النصائح التقنو تكتيكية المقدمة للاعبي كرة القدم:

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

2-4-3_ النصائح النفسية المقدمة للاعبي كرة القدم:

يمكن القول بأن لاعب كرة القدم يكتسب عديد العادات خلال فترة الحجر الصحي وهذا بفعل تغير الروتين اليومي، وهو ما قد يؤثر على النشاط العقلي الادراكي بالسلب، حيث أن استخدام الأجهزة التكنولوجية لوقت طويل يؤثر على قدرة الفرد بحصول اعياء نفسي وبالتالي نقص في الاتخاذ السريع للقرار والذي هو عنصر هام في كرة القدم وهو ما تعززه دراسة (Fortes et al, 2020) التي تؤكد بنقص دقة التمرير بعد استعمال ألعاب الفيديو أو استخدام الهواتف الذكية قبل المباراة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، وفي هذا السياق من الجيد مشاهدة ملخصات مباريات سابقة مثلا والفيديوهات المتعلقة بالتمرينات البدنية وحتى العاب فيديو التي تحفز الجهاز العصبي بشكل مفيد. وان النشاط الادراكي الاحساسي للاعب كرة القدم مهم جدا وجب وضع تمرينات خاصة بهذا الجانب لأجل الحفاظ عليه فمثلا يمكن استخدام تمرين ردة الفعل الاضواء المختلفة الذي ينص على لمس اللون الظاهر في الارض بالأرجل مثلا حيث يمكن دمج هذه التمرينات الادراكية مع تمرينات بدنية وتقنية أيضا.[1]

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

خلاصة:

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

الفصل الثاني:

الاعداد البدني

تمهيد:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة، وفقا لتطور المجتمعات البشرية، لقد بدا الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم، غلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

إن التحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة، رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية، عند لاعبي كرة القدم، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية، وكذا التحضير النفسي والنظري.

1- التحضير البدني:

1-1- تعريف التحضير البدني:

يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفق لمقتضيات اللعبة ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفقات البدنية من تحمل قوة وسرعة ورشاقة ومرونة[1].

2- أهمية الإعداد البدني:

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

2- تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدى الفرد الرياضي.

3- يعمل على تنمية المستوى المهاري لدى اللاعب.

4- يساعد في تنفيذ النواحي الخططية.

5- تطوير وزيادة اللياقة البدنية الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه[2].

2-1- التحضير البدني في الكرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء النشاط والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب ن التحرك في مساحات كبيرة من اللعب وينفد من خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة[3].

---

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

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

[3] حسن السيد أبو عبد: **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم**، ط1، مطبعة الإشعاع، 1994، ص20.

2-2- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

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

ولقد أثبت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحس أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تسمية الصفات البدنية المختلفة ما يهدف إلى تنمية الصفات بدنية واحدة[1].

3- أقسام التحضير البدني:

ينقسم التحضير البدني إلى:

- التحضير البدني العام.
- التحضير البدني الخاص.

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

وهما مرتبطان ارتباطا وثيقا لا يمكن الاستغناء عن أي منها ولا يجوز الفصل بينهما[1].

3-1 التحضير البدني العام:

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

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

وفيما يلي نلخص أهم خصائص الإعداد البني العام:

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

+مدة التحضير البدني العام:

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

وتختلف مدتها تبعا للعديد من العوامل منها:

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

---

[1] عمر نصر الله قشطة: **المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2011، ص103.

[2] مفتي إبراهيم: **الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، مصر 1978، ص 38، 36.

- الظروف المناخية.
- طول الفترة الانتقالية.[1]

+أهداف فترة الإعداد العام:

- تحسين عام للأسس التي بني عليها المستوى الرياضي كتطوير أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.
- تطوير الصفات البدنية (التنمية العامة الشاملة التي تساهم بشكل مباشر و غير مباشر في تحسين مستوى الأداء الرياضي).
- تحسين الجانب المهاري والخططي (يجب أن يخصص لهذا الجانب خلال هذه المرحلة أكثر من (20%)من الحجم التدريبي العام) . وهناك العديد من المدربين يخصصون حجما أكبر لهذا التدريب لما له من أهمية في تحسين مستوى الأداء الفني والبدني للاعب والفريق.
- في الدول العربية يجب أن يخصص لمثل هذا التدريب حصة أكبر لحاجة اللاعبين العرب إلى تحسين المستوى المهاري والخططي بشكل أكبر و تنمية المهارات الخاصة باللعبة وربطها تدريجيا بالنواحي الخططية ثم تطويرها لاحقا والوصول بها إلى تطوير مهارات وخطط أكثر صعوبة بالإضافة إلى تحسين الجانب البدني والوظيفي.
- تحسين الجانب النفسي والإرادي: أن الإعداد النفسي والإرادي والتربوي تعد جانبا مهما لا ينفصل عن الجوانب الأخرى من العملية التدريبية ومن الخطأ تجاهل العلاقة بين الإعداد النفسي والإرادي والخلقي فنوع اللعبة وما تتطلب من مواصفات تفرض على المدرب اختيار الوسائل والأساليب الخاصة في الإعداد النفسي والإداري والتربوي والتي تتناسب مع ما تتطلب تلك اللعبة وما تتناسب مع شخصية اللاعب وذلك لتهيئة اللاعب نفسيا لخوض المباريات بقدرة عالية[2].

+حركة الحمل التدريبي خلال فترة الإعداد العام:

يكون الاتجاه الأساسي لحركة الحمل التدريبي (الحجم، الشدة، الراحة) خلال فترة الإعداد العام هو الارتفاع التدريجي لحجم وشدة التدريب مع إعطاء الأفضلية لزيادة الحجم التدريبي كونه يوفر القاعدة الأساسية لمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للفترات التدريبية اللاحقة (الإعداد الخاص والإعداد

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

[2] موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص33.

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

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

[1] موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص ص33-34.

الشكل رقم (01): نسبة التمارين العامة للتمارين الخاصة[1]

3- 2 التحضير البدني الخاص:

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

+أهم خصائص التحضير البدني الخاص:

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

[1] موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص34.

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

+مدة التحضير البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4- 6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال التدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس[2].

+حركة الحمل في فترة الأعداد الخاص:

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

وخلال هذه الفترة يحدث تغير في نصيب كل من الإعداد العام والخاص حيث تصبح النسبة بين الإعداد الخاص والعام $\frac{\text{خاص}}{\text{عام}} = \frac{2}{1}$ ويسمح هذا التوزيع إلى تقوية الاتجاه التخصصي للتدريب.

يحدث تغير في تكوين وسائل التدريب حيث تتغير طبيعة تمارين الإعداد العام ويصبح الهدف منها هو الحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعب. وتستخدم بعض من هذه التمارين التي

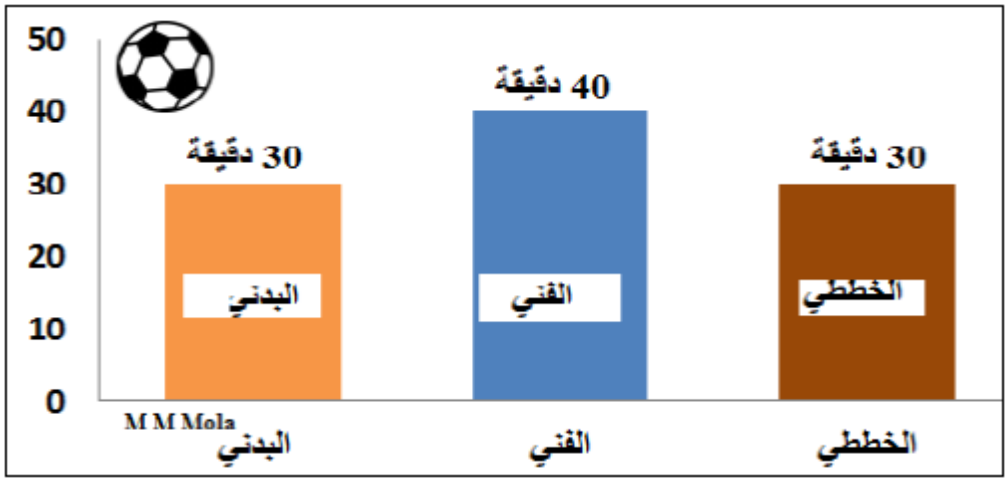
---

(1) عمر نصر الله قشطة: مرجع سابق، ص104، 105.

(2) طه إسماعيل وآخرون: **كرة القدم بين النظرية والتطبيق**، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص29.

3 موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص48.

كان لها أهمية تدريبية خلال فترة الإعداد العام كوسيلة من وسائل الراحة الايجابية كما يتم تغير العديد من تمارين الإعداد العام وتتخذ طابع القوة السريعة من خلال زيادة سرعة الأداء (الشدة) وتقليل عدد التكرارات ونتيجة لذلك ترتفع مستوى اللياقة الخاصة للاعب كلما استخدم التمارين الخاصة وكلما كانت التأثيرات الوظيفية والبدنية الناتجة عن استعمال هذه التمارين فاعلة ينصح خبراء اللعبة بان تجري عدة مباريات تجريبية خلال هذه الفترة التشخيص نقاط القوة والضعف اللاعبين والفريق ، مع مراعاة أن هذه المباريات يجب أن لا تؤدي إلى الإخلال بحركة الحمل لفترة الإعداد الخاص بل يجب أن تدخل هذه المباريات ضمن الدائرة التدريبية الأسبوعية والمتوسطة وتكون أحدى وسائلها الفعالة في تحسين مستوى الأداء البدني والفني والخططي والنفسي للاعبين والفريق، وبذلك فإن الحمل التدريبي في هذه الفترة يميل إلى الطابع التخصصي. وفي نهاية الفترة يمكن أن يضع المدرب التصور للتشكيلة النهائية للفريق في ضوء التدريبات والاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية التي نفذها على اللاعبين في هذه الفترة والفترة السابقة وما قدمه اللاعبين من أداء خلال هذه المباريات التجريبية[1].



الشكل رقم (02): يبين نموذج التدريبات خلال الأسبوع لفترة الاعداد الخاص.[2]

[1] موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص49.

[2] المرجع نفسه، ص51.

3-3- التوازن بين الأعداد البدني العام والخاص:

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

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

- الرياضيون الذي تطول مدتهم في الإعداد العام يصلون إلى المستويات العالمية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر ارتفاعا، وانخفاض معدلات إصابتهم مقارنة بالرياضيين مدة الإعداد العام قصيرة أو تجاوزوها.

- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في مراحل النسبة المبكرة يحقق عدة مميزات منها:

- توافق درجات الأعمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتفاعا وثباتنا في تطور مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي تتبعه تعلم والتدريب ما يؤثر إيجابا معه نمو طبيعي متوازن[1].

3-4 مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة بين من 3-5 أسابيع وتهدف إلى تثبت الكفاءة الخططية لاعبين مع العناية بدق الأداء المهاري خلال الأداء الخططي بحيث ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المتنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية[2].

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص[3]، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد تهدف إلى الترويج على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع، ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر

[1] مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص 147.

[2] طه إسماعيل وآخرون: مرجع سابق، ص 35.

[3] علي فهمي بيك: **أسس إعداد لاعبي كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 201.

من أهم الفترات في الخطة التسوية أذانها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجدي، وتحقيق مستوى أعلى من ذلك هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد[1].

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

4- التحضير التقني والتكتيكي:

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

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

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

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى مرمى المنافس، وتعتمد على تقنية إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائما إلى التطور للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في التنفيذ الحركات المختلفة، فإن سرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ

[1] طه إسماعيل وآخرون: مرجع سابق، ص 50.

الفورية للحركات العادية الصعبة وبشكل تستفيد وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهارين باللاعبين العاديين[1].

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

بعد أن يجري المدرب الاختبارات الطبية والبدنية والوظيفية والمهارية للاعبين وفي ضوء نتائج هذه الاختبارات وبناء على خبرة المدرب لاحتياجات فريقه ولاعبيه بدنيا وفسيولوجيا ومهاريا يضع الأحجام التدريبية ونسبها للتدريبات البدنية والمهاريةوالخططية خلال فترة الإعداد العام والخاص والإعداد للمباريات ومن أجل أن يطلع المدرب على كيفية إجراء هذه الخطة التدريبية إحصائيا فقد افترضنا هذه النسب وأزمنتها حتى تكون دليلا ومرشدا للمدربين في التخطيط لفرقهم[2].

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

الجدول رقم (01): يمثل نسب الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة الاعداد العام والخاص.[3]

5- التحضير النفسي والنظري:

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

- الشق التعليمي ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.
- اشق التقني التربوي: هذا الشق له أهمية ما للشق التعليم تمام، بل هو الفصل في المباريات عند ما يكون الفريقان المتنافسان في نص مستوى الأداء، من الناحية النفسية والبدنية والتكتيكية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة.

---

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

[2] موفق مجيد المولى وآخرون: مرجع سابق، ص22-23.

[3] المرجع نفسه: ص23.

والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القادرات التالية:

- طموح لتحسين البدني للنشاط
- تكوين إرادة لتطوير الفترات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- اكتساب إمكانية لاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخاصية للرياضي الذي يشترط لإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب[1].

6- تخطيط الإعداد البدني في كرة القدم:

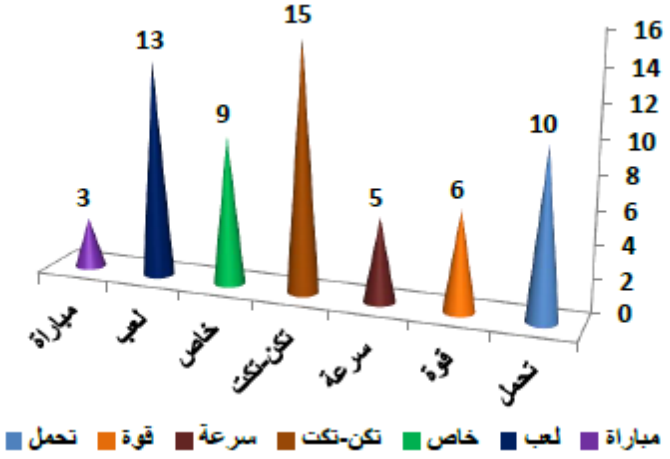
	الاسبوع الأول						الاسبوع الثاني						الاسبوع الثالث					
الصفة	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20
التحمل	×	×	×	×	×		×		×		×		×				×	
قوة		×			×		×		×					×		×		
سرعة			×				×			×				×		×		
تكن-تكت	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	
تدريب خاص				×				×	×	×	×		×	×	×	×	×	
اللعب			×	×	×		×	×	×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

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

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

[2] موفق مجيد المولى وآخرون: مرجع سابق، ص18.

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



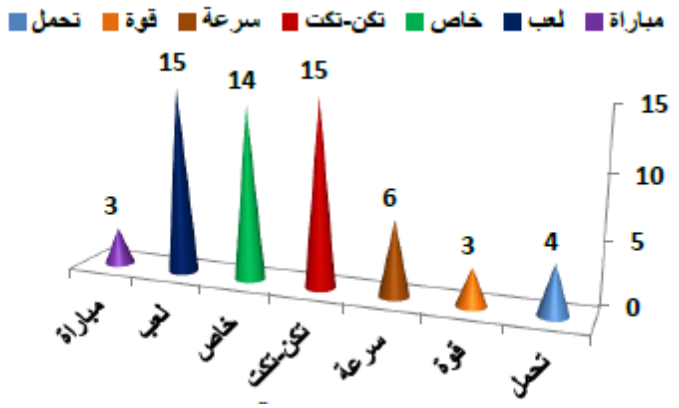
الشكل رقم (03): يبين عدد مرات تدريب كل صفة خلال الإعداد العام.

	الاسبوع الرابع						الاسبوع الخامس						الاسبوع السادس					
الصفة	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20
التحمل	×						×						×				×	
قوة		×						×						×				
سرعة		×		×				×		×				×		×		
تكن- تكت	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	
تدريب خاص	×		×	×	×		×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	
اللعب	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	
المباراة						×						×						×
صباح	×	×		×	×			×		×	×						×	
مساء	×	×	×	×		×	×	×	×	×		×	×	×	×	×		×

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

تنفذ كل تمارين الرشاقة والتوازن والتوافق خلال فترة الإحماء وتشكل الجزء الثاني منه والتي تنفذ على أدوات التدريب المساعدة كالسلالم الأفقي والأطواق والعلامات والموانع الواطئة وغيرها من المتوفر في الساحة[1].

[1] موفق مجيد المولى وآخرون: مرجع سابق، ص20-21.



الشكل رقم (04): يبين عدد مرات تدريب كل صفة خلال مرحلة الإعداد الخاص.[1]

6- الصفات البدنية:

6-1 تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية تواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة في بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة البدنية يعطى معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، بحسب رأي كل من جارلس بوخيرو لارسون" wasanch– becher" من أمريكا وكذلك الخيرين " بافيك وكرزليك" " jkozlik. Fr. poufk" من تشيكو سلوفاكيا سابقا مفهوم اللياقة البدنية يتمثل مجموعة القدرات عقلية والنفسية وخلقية اجتماعية وثقافية وفنية والبدنية[2].

ويرى **محمد إبراهيم شحاتة (2008)** أن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقي ما يتمتع به الفرد بقية اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة. فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة،السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني،ا لهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج.[3]

---

[1] موفق مجيد المولى وآخرون: مرجع سابق، ص21.

[2] كمال درويش، محمد حسين: " **التدريب الرياضي**، دار الفكر عربي، مصر، 1984، ص 35.

[3] محمد إبراهيم شحاتة: **دليل اللياقة البدنية**، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008، ص171.

6-2 مبادئ عامة لتنمية الصفات البدنية[1]:

أهم هذه المبادئ:

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

6-3 الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب القدرات البدنية[2]:

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

6-4 مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء في تحديد عددها ضمنهم من عدها بخمسة والبعض إلى سبعة وهناك من قال عشرة وهذا نظرا لاختلاف المدارس العربية، والأمريكية، والروسية وصورها " هارس وشكلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:(القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري)

[1] محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 82.

[2] ريسان خريبط: **اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، مصر، 2018، ص 16.

– ولكل لعبة من الألعاب الرياضية مواصفات بدنية معنية وخاصة بها من وكرة القدم تتطلب صفات بدنية عديدة ومتنوعة من أجل التكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات الكبيرة ونذكيرها:

6-4-1: القوة

+مفهومها:

قدرة الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها[1].

وهي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة لإنجاز[2]. ومن هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي واللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وان يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسة النشاط.

+أهمية القوة العضلية[3]:

– تساعد على تنمية وتصوير أشكال القوة المختلفة.

– تساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى.

– تساعد على تحسين شكل القوام وتطوير السمات الإدارية.

– تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.

– تغير مصدر الأساسي في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي.

+أنواع القوة العضلية:

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

–**القوة القصوى:** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي انتاجها في أقصى انقباض إرادي[1]

---

[1] ريان خربيط: مرجع سابق، ص 21.

[2] سامي منار وآخرون: **كرة القدم**، جزء الأول، دار الكتاب، جامعة وصل، بغداد، ط2، 1987، ص 199.

[3] سامية جبل العاصي: **اللياقة البدينة وعناصرها**، دار مجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016، ص 46

– ويظهر عليها مستوى القوة القصوى في مقدار المقاومة الخارجية التي يتطلب عليها الرياضي أو تحييدها في أثناء عينة إرادية لقدرة نظامه العصبي العضلي[2].

– **القوة المميزة بالسرعة:** هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن[3] وتغيير من الصفات البدنية الضرورية في الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم.

– **تحمل القوة:** قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود والتواصل الذي يتميز بالطول فتراته والارتباط بمستويات من القوة العضلية[4].

– **تمرينات القوة:** تلك الأوضاع والحركات التي يتخذها الفرد ويقوم بها لبذل قوة معينة يستطيع التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتاه مما يؤثر على تنمية المجموعات العضلية العامة ونزيد من قوتها التي تختلف باختلاف المقامات المراد التفوق عليها[5].

+أسس التخطيط لضبط القوة العضلية[6]:

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

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

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

---

[1] محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 98.

[2] ريسان خريبط: مرجع سابق، ص 22.

[3] سامية جبل عاصي: مرجع سابق، ص 48.

[4] محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 100.

[5] محمد إبراهيم شحاتة : **برامج اللياقة البدينة**، ماهي للنشر والتوزيع، إسكندرية، مصر، ص 69.

[6] ابو علاء أحمد الفتاح: **التدريب الرياضي المعاصر**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،2017، ص154.

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

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

طرق تصوير صفة القوة:

لضمان تطوير قدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية في:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

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

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

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

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

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

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط فبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم .

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى تضخم العضلي.

6-4-2 السرعة:

+مفهومها:

يقصد بالسرعة قابلة الفرد لتحقيق عمل في أ قل زمن ممكن وتتوافق السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية[1].

– ويعرفها على فهمي بيك: بأنها بمفهومها البسيط القدرة على الأداء حركات بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن[2].

+أهمية السرعة:

إن السرعة توفق على سلامة الجهاز والألياف العضلية لدى فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كم أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكارياتين الفوسفات، و ادينوزين ثلاثي الفوسفات[3].

أنواع السرعة:

تنقسم إلى ثلاثة أقسام وهي:

– **السرعة الانتقالية:** يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى[4].

– **سرعى حركة الأداء:** هي قدرة اللعب على أداء واجب حركي سواء كان بسيطا أو مركبا في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصا عندما يكون واقعا تحت طرف المنافس، كما في حركات الدفاع والهجوم وتعتمد سرعة الحركي للاعبي كرة القدم على مقدرة العضلات على السرعة والتراخي[5].

---

[1]Dornhorffmartinhabil : lèducation physique et sport opu, alger,1993, p72

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

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

[4] كورث ماينل: **التعلم الحركي**، عبد العلي نصيف، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

[5] أبو عبده حسين السيد: **الإعداد البدني للاعبي كرة القدم**، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008، ص14.

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة الأداء عند أداء مهارة من المهارات الفنية كالتمرير مثلا، أو السيطرة على الكرة أو التصويب على المرمى في أقصر وقت ممكن أو ما يحدث عند الجري بسرعة أو الوقوف أو التحرك لأخذ مكان جديد أو لتغطية الزميل[1].

سرعة الاستجابة: يطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل وهي سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو منبر معين[2].

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب[3].

العوامل المؤثرة في السرعة[4]:

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

ب- سرعة ارتخاء أو انقباض العضلات.

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

د- الخصائص التكوينية للعضلات

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

تدريبات السرعة:

إن تدريبات السرعة تركز على أجزاء الجسم المختلفة لها يعطي الشكل النهائي لسرعة العداء إنشاء السياق وينير المختصون أن هناك نوعان أساسيان يجب مراعاة العلاقة بينهما هما السرعة

---

[1] الوقاد محمد رضا: **التخطيط الحديث في كرة القدم**، ط1، الفتح للطباعة والنشر، مصر، ط1، 2003، ص40.

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

[3] الوقاد محمد رضا: مرجع سابق، ص41.

[4] جمال صيري فرح، نعيم عبد الحسين: **الإعداد البدني والمهاري**، دار مجلة عمان الأردن، 2012، ص 147.

والدقة ويجب أن ننظم هذه العلاقة جيدا في مراحل التعلم الأولى، وفقا لذلك المهارات يجب أن تعزز خلال السرعات البطيئة ومن ثم يتم تعزيز السرعة بعدان تترسخ المهارة الخاصة بالركض[1].

+الاعتبارات التي يجب مراعاة أداء تمرينات السرعة[2]:

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

1-2 مدة التحضير البدني:

يعتبر مدة التحضير البدني حسبnatveiv أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة ولاتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة[3]، وفي هذه الفترة بعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدينة والمهارية والأساسية والكفاءة الخطية وتثبيت صفاتها الإرادية.

وعليه فيمكن أن تعتبر عن صفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدينة الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المناهج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءات الخططية، والصفات الإرادية للاعبين ولقد حدد الكثير من الباحثين

---

[1] أمين خزعل عبد: **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، العراق، 2019، ص155.

[2] محمد إبراهيم شحاتة: مرجع سابق، ص 95.

[3] أبو علاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: مرجع سابق، ص 367.

في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المناقشة[1].

- طرق تنمية السرعة:

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

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

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

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

6-4-3 التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدما صفات البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب[2].

أنواع التحمل:

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

---

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

[2] Den taelman : foot ballperfomceeditionamphora paris, 1991, p15.

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

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على الأداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ومن أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا لا يعني أن يستطيع الجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وعرفت خلال زمن المباراة[1].

+أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وبنظم الدورة الدموية ويرفع من استهلاك الأقصى للأكسجين كحمالة أهمية كبيرة من الناجمة البيوكيمائية فهو يساعد على رفع النشاط الأنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى فوائد البدنية والفزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها كما يعمل على تنمية الجانب النفسي الرياضي وذلك تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب[2].

+تدريب التحمل:

لا بد للرياضي من تصوير بقاعدة اللياقة البدنية لتمنى علها المتطلبات الأخرى المطلوبة في الأداء الخاص ولمواجهة التعب عند زيادة الأعمال وتدوم هذه المرحلة من 6 أسابيع إلى أكثر من 3 أشهر الموصول إلى المستوى المطلب مع الأخذ النظر فترة التحضير والفترة الانتقالية خلال السنة[3].

+الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب التحمل[4]:

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

---

[1] بطرس رزق الله: **التدريب في مجال التربية الرياضية**، جامعة بغداد، العراق، 1991، ص 516.

[2] طه إسماعيل وآخرون: مرجع سابق ، ص 98.

[3] أمين خزعل عابد: مرجع سابق، ص 37.

[4] ريسان خريبيط: مرجع سابق، ص 115.

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

6-4-4 الرشاقة:

يعرف مانيل mainel الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس[1].

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

+أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

- الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

[1] محمود عوض، فيصل ياسين الشاطئ: **نظريات وطرق التربية البدينة**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 57.

– الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في اتفاق المهارات الخاصة باللعبة[1].

– وحسب "notveir" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب في القدم الآخر، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة، التصويب وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافة كأداة التصويب الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الانخفاض[2].

+أهمية الرشاقة:

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

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات، واقتصاد في العمل الحركي والحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما قد ساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكتيك[3].

+مكونات الرشاقة:

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

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

ج– التوافق: يعرف أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد[1].

---

[1] حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 67.

[2] طه إسماعيل وآخرون: مرجع سابق، ص 159.

[3] Weinekjugain : man ve l'dèntrainement, editionvigot, paris, 1986, p 84.

طرق تطوير الرشاقة[2]:

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

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

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

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

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

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

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

- تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.

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

---

[1] محمد سلامة السويد: **منهج التربية البنيوية للطفل**، دار طيبة العربية، السعودية، مكة، ص 7.

[2] حسين بيك: **اللياقة البدنية ومكوناتهاالأساسية**، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، ص 631.

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

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

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

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

6-4-5 المرونة:

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

- ويعرف "feeyharce" المرونة أيضا أنها القدرة الرياضي على إعداد حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساحة الزميل[1].

أنواع المرونة:

يجب أن تميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبنا المرونة الإيجابية والمرونة السلبية فتقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك لكان محل العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون متعلقة بمفصل واحد، أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية تتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات[2].

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

[1]Corbeanjoel : « foot balle de l'ecole , aux association editiondevre.p.s. paris,1988,p13.
[2]Dekkarnooredineetaut ; « lechinquedevluationphsiqueathletes ; imprmie de poin sportif alger,1990, p13.

6-4-5- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتلخيص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا بسيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة فالرياضي الذي نادرا ما يصاب لا يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداة المهاري جيد[1].

طرق تطوير المرونة:

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

- أن يكون اختيار التمارين طبقا لمستلزمات ومستوى الرياضي.

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

- يجب وضع خطة عملية مبرمجة عند تطوير المرونة.

- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي إلى تسارع الحركة.

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

- تسهر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.

- يستمر التدريب على المرونة في حالة الوصول إلى درجة المرونة[2].

---

[1]Tupinbrenand ; « preparation et entrainenent de foot ball, editionamphora, paris,1990,p57.

[2]حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 71.

7- بعض طرق تنمية الصفات البدنية:

7-1 طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير العمل والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة نسبة، مع سرعة منتظمة في الأداء، ومع مراعاة عدم الوصول للذين الأكسوجين عند تكوين حمل التدريب[1].

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها وهي:

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

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

د- **فترات الراحة البينية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمر[2].

7-2 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل هذه الطريقة في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتنقسم إلى:[3]

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

- بذكر البسناوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعية العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم ميزاتها:

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

ب- **حجم التمرينات:** يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 إلى 30 مرة تقريبا كما يمكن التكرار كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات

---

[1] شاكر فرمود الدرجة: **علم التدريب الرياضي**، منشورات ذات السلاسل، ط1، 1998، ص 74.

[2] عادل البصير علي: **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، مركز الكتاب للشكر، القاهرة، ط1، ص 156.

[3] أمر الله أحمد البساطي: **قواعد وأسس التدريب الرياضي وتصنيفاته**، منشأ المعارف، إسكندرية، 1992، ص 57.

وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-13 ثا بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل الجسم 15-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري وما بين اللعب نفسه.

ج- فترات الراحة البينية: يفصل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء[1].

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

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم الميزات وهي:

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

طريقة اللعب:

يؤكد محمود الميلة أن طريقة تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية وفعالة في الدرس من أجل الوصول لأهداف العلمية، وأن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة من قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللغة ليكون لها الأثر الكبير في العلم وتبينه من خلال الممارسة العلمية للمهارات قيد التعليم، فضلا عن ذلك تزود المتعلم بخيرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال الاشتراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم.

وتضيف فاطمة عبد صالح أنها طريقة جدية مؤثرة وغير مملة المواقف المتغيرة والمتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف المناقشة ولها تأثير مميز من زيادة النشاط[3].

---

[1] وجدي مصطفى الفاتح: **الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب**، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص326.

[2] مهند حسين البستاوي أحمد إبراهيم الخوجا: **مبادئ التدريب الرياضي**، دار وائل للطباعة، عمان، ط1، 2005، ص65.

[3] محمد محور الحيلة: **طرائف التدريس وإستراتجية**، درا الكتاب الجامعي، الإمارات، ط2، 2003، ص 225.

7-3 طرقة التدريب الدائري:

يذكر حسن الرامي أن التدريس الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريس الرياضي ويهدف إلى تطوير بعض اللياقة البدنية ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة متقنة من حيث العدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تقلل كل تمرين، وأن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما نأخذ بشكل دائري حيث ترتب التمرينات حسب الأهداف أغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجمع هذه التمرينات يطلق عليها اسم الدورة[1].

تأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها[2].

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

- لتنمية القوة لا تستخدم 6-10 تكرارات.
- لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة[3].

7-4 طريقة التدريب المتغير:

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

وهدف هذه الطريقة التي تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، كلما كبرت المسافة، يصبح هدف التمرين تنمية حمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة كالثاني تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد[4].

7-5 طريقة التدريب التكراري:

يعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم احتقره فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالة الطبيعة ثم تكرار الحمل مرة أخرى ومكرا [5].

---

[1] عبد الله حسن أحلامي : **الأسس العلمية للتدريب الرياضي**، مركز الطيف للطباعة، الهراق، 2004، ص 223.

[2] أبو علاء عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 243.

[3] عادل عبد البصر: مرجع سابق، ص 11.

[4] محمود عوض بسيوني، فيصل ياسمين الشاطئ: مرجع سابق، ص 167.

[5] المرجع نفسه، ص 169

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

7-6 طريقة التدريب بالمحطات:

في هذه الطريقة تختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات بنسبة نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعد اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة وأخرى ويتفوق جمع أو شدة التمرين على الهدف الذي بجودة المدرب من التمرين[1].

7-7 طريقة stretchinc:

استعملت هذه الطريقة الأول مرة من قبل الإسكندينافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج أدوات[2].

7-8 طريقة الفارتليك:

نعني تغير السرعة اللاعب الذاتية، أثناء التدريب، ولذا تسير هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة وتهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، وأن التحمل التدريبي من له أسلوب وخصوصية بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وصفة المكان[3].

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

خلاصة:

---

[1] حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، مرجع سابق، ص223.

[2] Tvpinbemard,préparation et entrainmentde foot baal, opcit- p58.

[3] فاطمة عبد صالح: مرجع سابق، ص 164.

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

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

الفصل الثالث:

كرة القـــدم

تمهيد:

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

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

1- تعريف كرة القدم:

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

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من اجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعية[2].

2- ألعاب كرة القدم المختلفة:

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

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

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

---

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

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

ج- كرة القدم الكندية: تشبه بشكل عام كرة القدم الأمريكية ولها الاصطلاحات نفسها مع وجود اختلاف بسيط في بعض قواعدها ويلعب كل فريق 12 لاعبا عوضا عن 11 لاعبا[1].

3- طرق اللعب:

« في لعبة كرة القدم عليك أن تعرف كل شيء لا الكرة فقط »، نيلسون رودريغور[2].

يوصف التشكيل (النظام) بالكيفية التي يزرع فيها اللاعبون في الفريق على مراكز اللعب في الساحة أو الطريقة التي يعمل فيها اللاعبون فرادى ومجاميع داخل الساحة وهي تتضمن التشكيل الأولى ودليل لكيفية تطبيق الواجبات الأولية في اللعب الهجومي والدفاعي، من الممكن استخدام مختلف التشكيلات طبقا لرغبة الفريق في اللعب هجوما أكثر ودفاعا أكثر , وتوضح التشكيلة في الوقت الحاضر عدد اللاعبين في كل ثلث من أثلاث الساحة (من دون حارس مرمى) حيث يمكن القول بأن التشكيل (4-4-2) يتضمن 4 مدافعين في الثلث الدفاعي و4 في وسط الثلث الوسطى و2 مهاجمين في الثلث الهجومي كما يمكن أن توصف بخمسة أرقام (4-1-2-1-2) ولم يظهر الترقيم حتى ظهور التشكيل (4-2-4) في الخمسينات[3].

4- أهمية طرق اللعب:

تكمن أهمية وجود طريقة للعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب بطريقة منظمة أثناء التدريب وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية، فاللعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب أو المنطقة التي يلعب فيها بحيث يستفيد فريقه من لعبه أو تحركه، فاللعب في منطقة محددة له يجعله قادرا على إدراك موقعه من اللعب بسرعة مما يساعده على التصرف السليم هجوما أو دفاعا[4].

---

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

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

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

[4] حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص270.

5- نماذج من طرق اللعب:

5-1- طرق اللعب القديمة:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ت- الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع[1].

5-2- طرق اللعب الحديثة:

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

6- المهارات الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ،ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي متناسق[3].

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

---

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

[2] حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص268.

[3] ممدوح محمدي ومحمد علي: **الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998،ص 13.

وهذه المهارات الأساسية لكرة القدم معتمدة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب[1].

6-1- تقسيم المهارات في كرة القدم:

وتنقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين هما:

- **المهارات الأساسية بدون كرة.**
- **المهارات الأساسية بالكرة.**

6-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

6-1-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:

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

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

[1] حسن عبد الجواد: "**المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم**"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997، ص ص 25- 27.

ويقول "بطرس عبد الله" حول هذه المهارات أنها تتميز بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ودائما ما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب وأخذه الأماكن يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم [1].

6-1-1-2- الارتقاء:

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

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

- ✓ الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة.
- ✓ الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب [2].

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة

[1] – حنفي محمود مختار: "**الأسس العلمية لتدريب كرة القدم**"، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984، ص73.

[2] – بطرس رزق الله: "**متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية**"، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1994، ص80.

على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة والرشاقة[1].

6-1-1-3- الخداع:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.[2]

وهو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم من محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الفريق الآخر، فمن الملاحظ بأن الخداع يعطي اللاعبين المهاجمين أفضلية للوصول على المساحة في الملعب وأن ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن الاختيار للكرة وبأقل فترة ممكنة [3].

6-1-1-4- التموقع:

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

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

---

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

[2] المرجع نفسه، ص28.

[3] – قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: "**أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم**"، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2010، ص104.

واحتلال الفراغ يعني محاولة اللاعب خلق المساحة الخالية خاصة بعد ان لجأت معظم الفرق إلى استخدام الدفاع المتكتل في الدفاع مما يعني ضيق المساحات الموجودة لذا يعمل المهاجمون الركض للأمام أو للجانب وأحيانا بشكل قطري لخلق مساحة خالية[1].

6-1-2- المهارات الأساسية بالكرة:

6-1-2-1- مهارة المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية[2].

ويرى غازي محمد الصالح وهاشم ياسر حسن أن مهارة المراوغة غالبا ما تقترن بعملية الخداع والذي من خلاله يمكن جعل كل استجابات الخصم الحركية خاطئة في التموقع والتنفيد مع استغلال المساحة والتوقيت الصحيح لخلق الفرص السهلة في التسديد والتمرير ...، والمحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة، إلا إذا كان اللاعب يتمتع بسرعة عالية [3].

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة[4].

---

[1] عادل تركي حسن: **كرة القدم تعليم وتدريب**، مطبعة النيل، مصر، 2009، ط1، ص73.

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

[3] غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "**كرة القدم (التدريب الرياضي)**"، مكتبة المجتع العربي، عمان، الأردن، ط1، 2013، ص160.

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

6-1-2-1-1- الأهداف الرئيسية للمراوغة:

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

6-1-2-1-2- شروط المراوغة:

- ✓ اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على اقناع الخصم المدافع بالتحرك الخادع.
- ✓ أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رثم الأداء.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- ✓ تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم [1].

6-1-2-1-3- أنواع المراوغة بالكرة:

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

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

[1] حسن السيد أبو عبده: "**الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم**"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002، ص ص153-154.

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

- ✓ المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة [1].
- ✓ المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.
- ✓ المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب.
- ✓ المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع.
- ✓ المراوغة بالطريقة المقصية.
- ✓ المراوغة بسحب الكرة خلفا.
- ✓ المراوغة بالتمويه للتصويب [2].

➢ **طريقة الأداء:**

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

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

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

➢ **طريقة الأداء:**

- ✓ تكون قدم الارتكاز قريبة من الكرة حيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

---

[1] مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص260.

[2] حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص ص 159-162.

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

عندما يقوم اللاعب المهاجم بالدحرجة للكرة ويتبعه اللاعب المدافع المنافس لقطع الكرة منه، عليه إتباع إحدى الطرق الآتية: [1]

- **تغيير السرعة:**

وفيها يقوم اللاعب المهاجم بالجري السريع في الكرة وفجأة يتوقف مكانه الأمر الذي يؤذي غلى توقف المدافع الخصم وعندها ينطلق اللاعب المهاجم سريعا بالكرة وفي نفس الاتجاه [2].

- **تحريك القدم فوق الكرة:**

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

- **المرور خلف اللاعب الخصم:**

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

---

[1] قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: مرجع سابق، ص104.

[2] المرجع نفسه، ص109.

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

تؤدى هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة ومحاولة استخلاصها منه، فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المدافع باستخدامه لإحدى الطرق التالية:[1]

- **المراوغة بثني الجذع للجانب مرة واحدة:**

وفيها يقوم اللاعب المهاجم في لحظة استلام الكرة بميل الجسم إلى جهة اليسار فيستجيب اللاعب الخصم الذي يكون خلفه إلى نفس الجهة، وبرشاقة وسرعة كبيرة يتحول اللاعب المهاجم مع الكرة نحو جهة اليمين للتخلص من المدافع [2].

- **المراوغة بالتمويه للجانب مرتين:**

ويلجأ اللاعب المهاجم إلى هذه الطريقة عندما لا يستجيب اللاعب المدافع للخداع لمرة واحدة، فيقوم اللاعب المهاجم وقبل لحظة استلام الكرة يميل جسمه لليسار ثم وبسرعة كبيرة يتحول إلى جهة اليمين لإيهام اللاعب المدافع للخصم الذي يكون خلفه، وبعدها وبسرعة خاطفة يغير اتجاه حركته نحو جهة اليسار مرة أخرى ليستمر في الاندفاع بالكرة نحو الأمام [3].

- **المراوغة بترك الكرة:**

وفيها يعتمد اللاعب المهاجم إلى خداع خصمه المدافع عن طريق محاولة التحرك بالكرة نحو جهة اليمين أو اليسار دون أن يلمس الكرة ويتركها تسير في الاتجاه الذي قدمت منه، وفي الأثناء يستدير المهاجم بسرعة ليقابل الكرة من الجهة الأخرى موهما اللاعب الخصم بالتحرك نحو جهة حركة اللاعب تاركا الكرة في استمراريتها [4].

---

[1] قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: مرجع سابق، ص170.

[2] نفس المرجع، ص170.

[3] نفس المرجع، ص170.

[4] نفس المرجع، ص171-172.

6-1-2-1-4- مساوئ المراوغة والخداع:

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

6-1-2-1-5- فوائد المراوغة والخداع:

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

6-1-2-1-6- أهمية المراوغة:

لعبة كرة القدم لا تقوم على اللعب السهل البسيط في نقل الكرة من لاعب لآخر ولكن تتميز بنقط اشتراك بين لاعبي الفريقين، واجتياز نقط الاشتراك لا يتم بتمرير الكرة إلى لاعب ولا مفر من استخدام المراوغة لتعدية اللاعب الخصم والاحتفاظ بالكرة في نقطة جديدة [1].

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

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

---

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

من هنا جاءت أهمية المراوغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها بالإضافة إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم، وتزيد اللاعب معنويا وفي نفس الوقت تضعف معنويات الخصم وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق. والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لآخر، وبذلك فهي نمادج كروية يجب التدريب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها، والمراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها لاختلاف التمرير ونقط الاشتراك وأماكن اللاعبين [1].

والانتاج الذهني للمراوغة يختار بين البدائل الصحيحة الناجحة لاجتياز اللاعب وأسلوب الأداء المناسب ولكي تظل الأسس الفنية واحدة بين اللاعبين وهي ما نحاول إظهاره في هذا الموضوع [2].

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

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

6-1-2-2- مهارة الجري بالكرة:

بالرغم من أن كرة القدم الحديثة تتطلب استخدام التمرير السريع بين لاعبي الفريق الواحد، إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية استخدام الجري بكثرة وفي مواقف متعددة،فمهارة الجري بالكرة من المهارات الاساسية التي يجب ان يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين او المهاجمين و هي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب ايضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي

[1] زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: مرجع سابق، ص199.

[2] نفس المرجع، ص199.

اثناء تأديته للمهارة، و الجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة و القدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم[1].

و تتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بالكرة تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب او اكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع اثناء الجري[2].

6-1-2-2-1- أنواع الجري بالكرة:

- **الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:**

يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن كرة تبعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذرا عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته وعند الأداء يراعي ما يلي: [3]

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

---

[1] غازي محمد صالح: مرجع سابق، ص 65.

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

[3] مفتي ابراهيم: مرجع سابق، ص134.

➢ **الجري بالكرة بخارج القدم:** [1]

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

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

➢ **الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي:**

يلجأ اللاعب إلى استخدام هذا النوع من الدحرجة للانتقال السريع بالكرة وخط مستقيم باتجاه حركة الكرة، وعلى اللاعب أن يكون حذرا في ضرب الكرة أمامه، لأن دفع الكرة بقوة أكثر من اللازم سيؤدي لرفعها مسافة بعيدة وبالتالي يعطي الفرصة للاعب الخصم لقطع الكرة [2].

6-1-2-2-2- الهدف من الجري بالكرة: وتتمثل فيما يلي:[3]

أ- اجتياز الدفاع لتوفير الفرصة للتهديف أو أداء المناولة.

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

ج- تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.

د- التخلص والهروب من الخصم عن طريق الدحرجة.

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

---

[1] قاسم لزام صبر وآخرون: مرجع سابق، ص78.

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

[3] موقف أسعد محمود: مرجع سابق، ص114.

6-1-2-2-3- أهمية الجري بالكرة:

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

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

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

-أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.

-أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.

-أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماح.

-أداء المهارة مع تغيير السرعات.

-أداء المهارة مع تعدية خصم أوحاجز.[1]

6-1-2-3- التمرير:

-تعريف التمرير:

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

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

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

---

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

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

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

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

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

وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي:

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

–التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

–التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

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

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

[1] ابراهيم شعلال، محمد عفيفي: **كرة القدم للناشئين**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2001، ص57–58.

6-1-2-4- استقبال الكرة:

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

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

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

-التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

-الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

-أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

-ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

-يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

-يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

-عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.[1]

6-1-2-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

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

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة .
- الارتفاع التدرجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة –الأقماع والشواخص –الحواجز –المقاعد –المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدى تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي

[1] حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص ص115-116.

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

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه[1].

6-2- أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

6-2-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

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

6-2-2- تدريبات فنية اجبارية:

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

6-2-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة:

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

[1] إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 158.

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

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية و ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدى هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها[1].

6-2-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

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

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

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ،بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخططية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

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

تستخدم الألعاب المصغرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم ،والألعاب المصغرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء

[1] حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص45.

المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.[1]

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

خلاصـــــة:

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

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

إن البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة وتقصيها والوصول اليها، فالبحث العلمي يعتمد منهجية علمية وذلك للوصول الى نتائج جديدة لإثراء البحث العلمي عامة بأفكار جديدة، وان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية الواجب اتباعها.

ويشمل الجانب التطبيقي لدراستنا هذه على فصلين، الفصل الخامس ويمثل الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة الدراسة وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، خاصة مشكلة البحث فالدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة عن التجربة الحقيقية.[1] ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة لمجموعة من الأهداف الأخرى ومن بينها:

- تعميق معارف وأفكار الباحث.
- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.
- المساعدة في صياغة عنوان البحث.
- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.
- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.
- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية.[2]

حيث قمنا بالاطلاع ميدانيا على فرق ولاية جيجل الناشطة في مختلف الأقسام، حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار المنهجي للدراسة الميدانية من عينة وأداة بحث، وقصد التحقق من صدق الأداة قمنا بتوزيع الاستبيان وإعادة توزيعه بعد أسبوع للتعرف على مدى وضوح الأسئلة بغية تجنب الإجابات الفارغة وملائمة الأداة لموضوع الدراسة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعة للدراسة.

2- منهج الدراسة:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لها.

المنهج الوصفي بأنه " كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم هذا عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج، وأهم أدوات هذا المنهج الملاحظة، المقابلة، الاستبيان"[3].

---

[1] وجيه محجوب: **البحث ومناهجه**، دار الكتاب ، بغداد، ط1، 2002، ص84.

[2] محمد محمد إبراهيم: **دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية**، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014 ، ص 43.

[3] محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: **نظريات وطرق التربية المدنية**، 1992. ص 206.

3- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في مدربي صنف أكابر لكرة القدم لولاية جيجل وقدر عددهم بـ: 34 مدرب بعد الاحصائيات التي سحبت من الرابطة الولائية، ولكن أخدنا مساعد المدرب في بعض الأحيان لتوسيع مجال دراستنا.

4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث".[1]

كانت عينة الدراسة غير احتمالية قصدية والمتمثلة في 31 مدرب ومساعد عن طريق المسح الشامل.

5- مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** اجريت هذه الدراسة على نوادي كرة القدم بولاية جيجل –صنف أكابر- والبالغ عددهم 33 فريق.

- **المجال الزماني:**

تم الانطلاق في الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على العنوان وقبوله وكان ذلك في شهر أكتوبر 2021 وتم العمل وفق مرحلتين:

+المرحلة الأولى: وتناولنا خلالها الجانب النظري للدراسة وكان ذلك في الفترة الممتدة بين شهري جانفي وفيفري 2022.

+المرحلة الثانية: وتناولنا الجانب التطبيقي للدراسة وكان ذلك في الشق الثاني من الموسم الجامعي إبتداءا من شهر فيفري إلى منتصف شهر جوان 2022.

6- أدوات الدراسة:

6-1- المادة النظرية :

هي البيانات الأساسية والثانوية التي تمثل الخلفية النظرية التي بنيت عليها هذه الدراسة، ومن أجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية:

---

[1] رشيد زرواتي: **مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية**، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

- الكتب العلمية والمراجع والموسوعات.
- مذكرات التخرج لنيل شهادة ماستر والدكتوراه.
- البحوث والدراسات العلمية التي تمحورت مواضيعها حول موضوع الدراسة.
- الدراسات السابقة والمشابهة والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية.

6-2- البيانات الخاصة بالدراسة:

6-2-1 الاستبيان :

يحاول الباحث أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيد في موضوع البحث وفي دراستنا هذه نلجأ لاستخدام الاستبيان في الدراسة الميدانية.

تعد الاستمارة أكثر أدوات جمع البيانات شيوعا واستخداما في الجوانب التطبيقية الابريقية للبحوث الاجتماعية، وتعرف الاستمارة بأنها مجموعة من الأسئلة المصممة لجمع البيانات اللازمة عن مشكلة الدراسة، وهي أهم الوسائل الفعالة في جمع البيانات، شريطة أن يكون الباحث على معرفة دقيقة بالبيانات المطلوب جمعها وكيفية قياس المتغيرات المرغوب دراستها.[1]

وقسم الباحث استمارة الدراسة إلى 4 محاور رئيسية تعكس اثنان منها فرضيات الدراسة إضافة إلى محور خاص بالبيانات الشخصية للمبحوثين، وكانت كالآتي:

المحور الأول: البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة، اشتمل على 3 أسئلة.

المحور الثاني: تضمن 9 أسئلة عن انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني العام للاعبي كرة القدم.

المحور الثالث: تضمن 8 أسئلة عن انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني العام للاعبي كرة القدم.

[1] وائل عبد الرحمان التل: **البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية**، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007، ص58.

7- متغيرات الدراسة:

7-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات، ما عدا متغير واحد، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.[1]

- **تحديد المتغير المستقل:** والمتمثل في "الانقطاع عن التدريب".

7-2- تعريف المتغير التابع: هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة التأثير المتغير المستقل عليه.[2]

- **تحديد المتغير التابع:** والمتمثل في " الاعداد البدني ".

8- الأساليب الإحصائية للدراسة:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات x 100 / عدد العينة

س ← 100%

ع ← x%

وعليه تكون:

$$X = \text{ع} \times 100 / \text{س}$$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

---

[1] بوداوود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: **المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص139.

[2] المرجع نفسه، ص141.

X: النسبة المئوية.

ثم تحويل هذه النسب المئوية إلى زوايا تمثل في دائرة نسبية بالطريقة التالية:

$$360 \longrightarrow 100\%$$

$$y \longrightarrow x\%$$

- **اختبار كاف تربيع:**

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختيار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختيارها.[1]

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة – التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

حيث أن:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

مع ملاحظة أن درجة الحرية = n−1، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لإعداد الأفراد في العينة.

[1] فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: **منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي**، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006، ص ص 212 – 213.

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي يعتبر القاعدة الأساسية للدراسة الميدانية الممنهجة وفق الأسس العلمية، حيث حاولنا التطرق إلى الأساليب المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل النتائج.

الفصل الخامس:
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل السابق إلي مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، وبعد جمع البيانات باستخدام الاستبيان سنتناول في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات والخلفية النظرية والدراسات السابقة، وذلك من خلال إصدار الحكم علي الفرضيات من حيث إثباتها ونفيها، قصد الوصول إلي استنتاجات واقتراحات للدراسة .

1- عرض وتحليل النتائج:

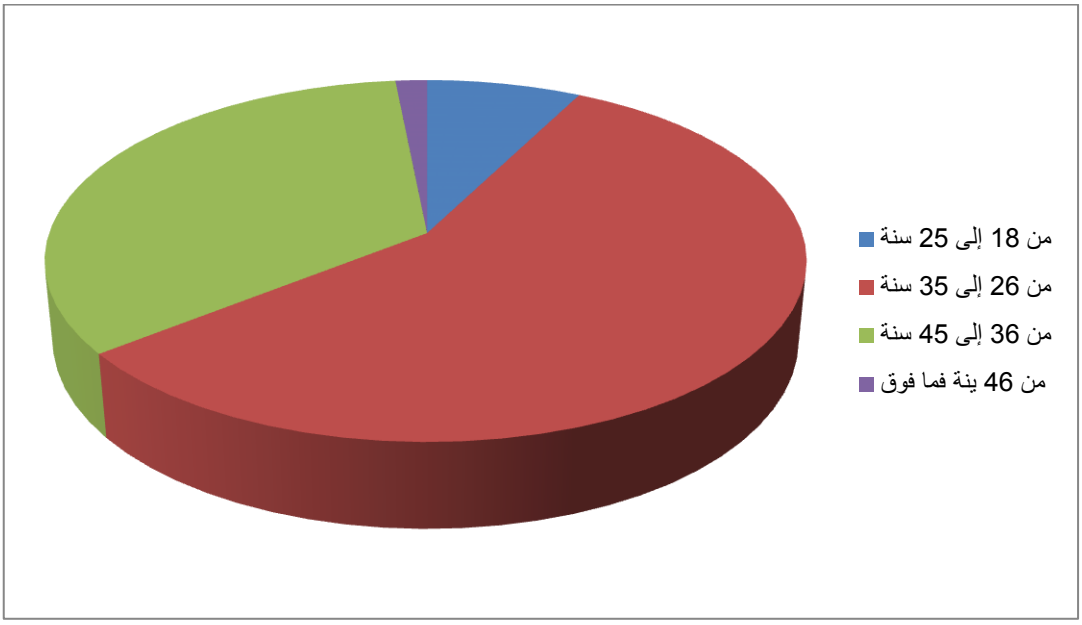
1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

- السن:

الهدف من السؤال: معرفة سن المدربين.

الجدول رقم (05): يبين سن المدربين.

السن	التكرار	النسب المئوية
من 18 إلى 25 سنة	02	5.88%
من 26 إلى 35 سنة	15	44.12%
من36 إلى 45 سنة	09	26.47%
من 46 سنة فما فوق	08	23.52%
المجموع	34	100%



الشكل رقم (07): يبين سن المدربين.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل سن المدربين، تم التوصل إلي أن نسبة 44.12% من المدربين يتراوح سنهم من 26 إلى 35 سنة، تليها نسبة 26.47% لديهم سم ما بين 36 إلى 45 سنة، في حين أن نسبة 23.52% من المدربين لديهم سن من 46 فما فوق، أما آخر نسبة فكانت لسن ما بين 18 إلى 25 سنة بنسبة 5.88%.

الاستنتاج:

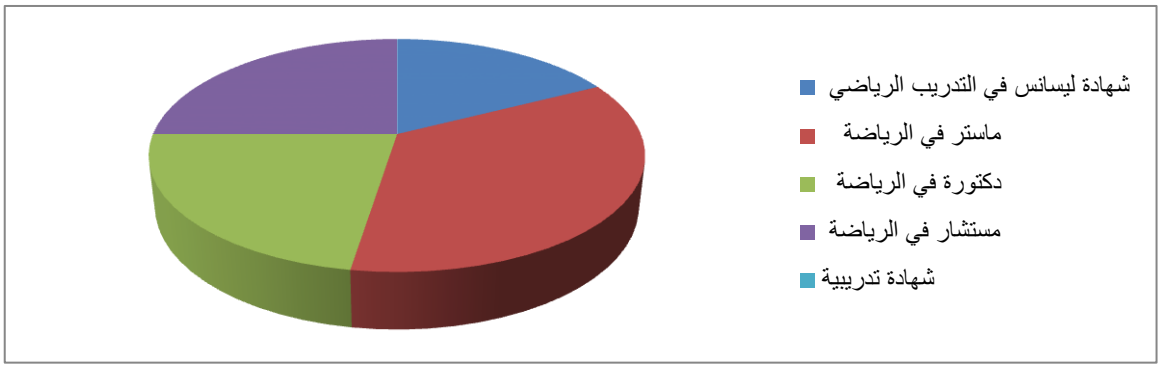
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 والشكل 07 نستنتج أن معظم المدربين تتراوح اعمارهم ما بين 26 إلى 36 سنة.

-الشهادات:

الهدف من السؤال :التعرف علي الشهادة المتحصل عليها لممارسة التدريب.

الجدول رقم 06: يبين الشهادة المتحصل عليها لممارسة التدريب.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية
شهادة ليسانس	07	%20.59
شهادة ماستر	14	%41.18
شهادة دكتوراه	03	%26.47
مستشار في الرياضة	10	%29.41
شهادة تدريبية	00	%00
المجموع	34	%100



الشكل رقم (08): يبين الشهادة التدريبية للمدرب.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل المؤهل العلمي أو الشهادة العلمية للمدربين، تم التوصل إلي أن نسبة 41.18% من المدربين لديهم شهادة ماستر في التدريب الرياضي، في حين أن نسبة 26.47% من المدربين لديهم شهادة دكتوراه ، في حين أن نسبة 20.59% من المدربين لديهم شهادة ليسانس في الرياضة، اما شهادة تدريبية فلم تفز بأي خيار بنسبة 00%.

الاستنتاج:

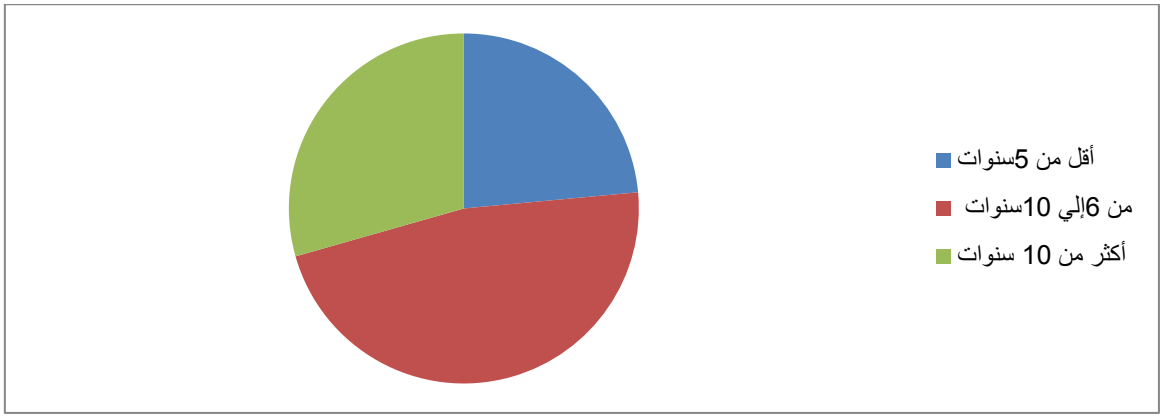
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 والشكل رقم 08 نستنتج أن أغلب المدربين يمتلكون شهادة ماستر كمؤهل علمي في التدريب.

- سنوات الخبرة في مجال التدريب:

الهدف من السؤال: التعرف علي امتلاك المدربين علي سنوات الخبرة في الميدان.

الجدول رقم (07): يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية
اقل من 05 سنوات	08	%23.52
من 6 إلي10 سنوات	16	%47.06
أكثر من 10 سنوات	10	%29.41
المجموع	34	%100



الشكل رقم (09): يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب .

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الذي يمثل سنوات الخبرة للمدربين للمدربين، تم التوصل إلي أن نسبة 47.06% من المدربين لديهم خبرة من 06 إلى 10 سنوات، في حين أن نسبة 29.41% من المدربين لديهم خبرة أكثر من 10سنوات، في حين أن نسبة 23.52% من المدربين لديهم أقل من 05 سنوات خبرة في مجال التدريب.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 والشكل رقم 09 نستنتج أن أغلب المدربين سنوات خبرة من 06 إلى 10 سنوات من الخبرة والأقدمية في مجال التدريب.

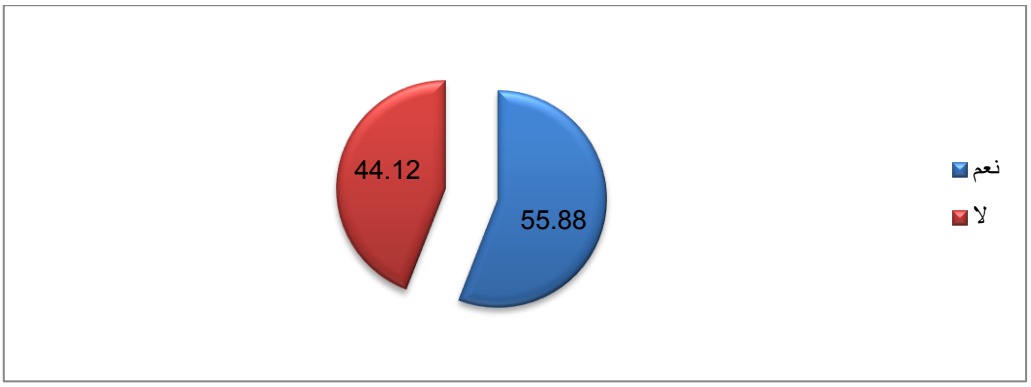
1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: واقع التحضير البدني في أندية كرة القدم لولاية جيجل.

- **السؤال رقم (01): هل يوجد محضر بدني في النادي الذي تعملون به؟**

- **الغرض منه:** معرفة إذا كان يوجد محضر بدني في النادي الذي تعملون به.

الجدول رقم (08): يمثل إذا كان المدربين يبرمجون تمارين خاصة برشاقة في كل حصة تدريبية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	19	%55.88	0.24	3.84	0,05	1	دالة إحصائية
لا	15	%44.12					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (10): دائرة نسبية تبين إذا كان يوجد محضر بدني في النادي الذي تعملون به.

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن أغلبية مدربي العينة قد أكدوا على أنهم يملكون مدربين بناديهم وذلك بنسبة 55.88%، في حين نسبة 44.12% أكدوا أنه لا يوجد محضر بدني في الفريق.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 0.24 أصغر من كا^2 المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

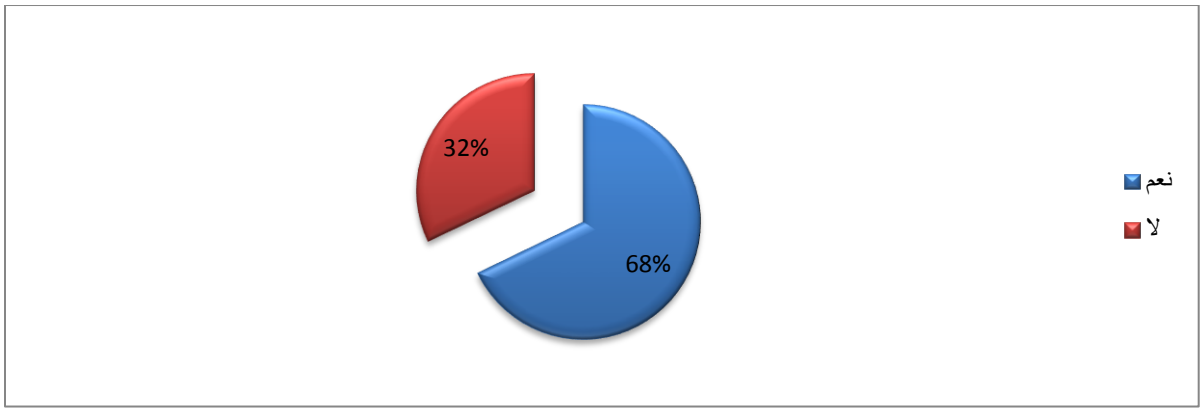
نستنتج أن معظم النوادي لا يهملون دور المحضر البدني في العملية التدريبية مما أدى بهم إلى الاعتماد عليه.

- **السؤال(02): هل تقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير البدني؟**

- **الغرض منه:** معرفة ما إذا يقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير البدني.

الجدول رقم (09): يمثل ما إذا يقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير البدني.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	11	%32.35	2.12	3.84	0,05	1	دالة إحصائية
لا	23	%67.65					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (11): يبين ما اذا يقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير البدني.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين لنا أن هنالك نسبة 67.65% من النوادي لا يقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير، في حين 32.35% يقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 2.12 وهي أصغر من كا2 الجدولية البالغة 3,84، وبالتالي وجود دلالة احصائية.

الإستنتاج:

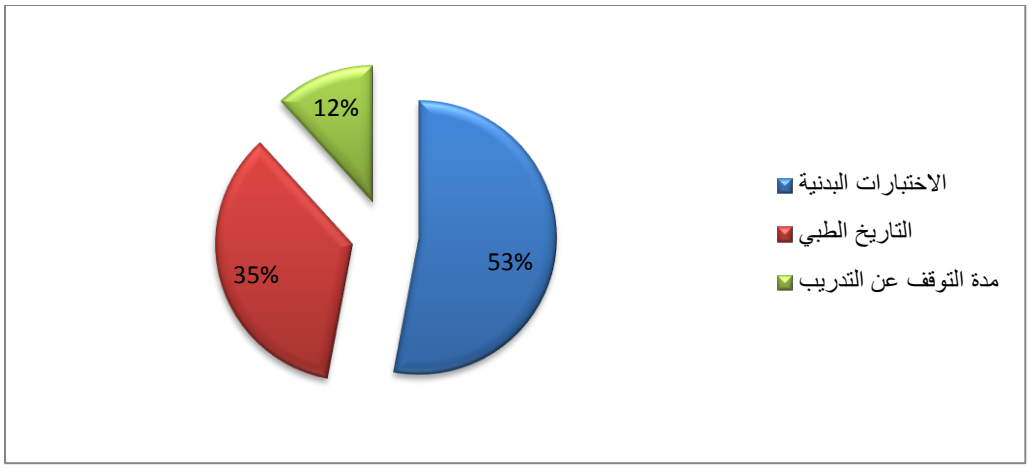
ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لا يولون أهمية كبيرة للاختبارات.

- **السؤال(03): ماهي العوامل المعتمد عليها في التحضير أثناء عملية الاعداد البدني العام؟**

- **الغرض منه:** معرفة العوامل المعتمد عليها في التحضير أثناء عملية الاعداد البدني العام.

الجدول رقم (10): يمثل إذا يقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبارات البدنية	18	%52.94	2.90	3.84	0,05	1	دالة إحصائية
التاريخ الطبي	12	%35.29					
مدة التوقف عن التدريب	04	%11.76					
المجموع	34	%100					



الشكل رقم (12): يبين إذا يقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين لنا أن هنالك نسبة 53% من النوادي يعتمدون على الاختبارات البدنية، في حين 35.29% يعتمدون على التاريخ الطبي. والنسبة 11.76% يعتمدون على مدة التوقف عن التدريب.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 2.90 وهي أصغر من كا2 الجدولية البالغة 3,84، وبالتالي لا توجود دلالة احصائية.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على الاختبارات البدنية أثناء التحضير.

- السؤال رقم(04): ماهي المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني العام في حالة لاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

- **الغرض:** معرفة ماهي المدة التي يستغرقونها في التحضير البدني العام في حالة لاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

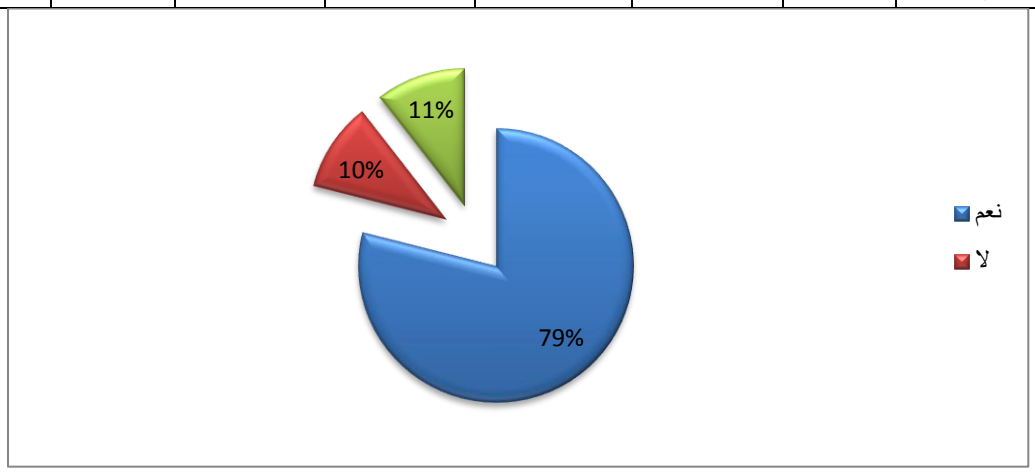
من خلال نتائج السؤال اتضح أن أغلبية المدربين يستغرقون حوالي 8 أسابيع في التحضير البدني العام في حالة الانقطاع عن التدريب طويلا.

- **السؤال رقم(05): هل ترى أن فترة الانقطاع الصيفية تؤثر على القدرات البدنية للاعب؟**

- **الغرض:** معرفة هل ترى أن فترة الانقطاع الصيفية تؤثر على القدرات البدنية للاعب.

الجدول رقم (11): يمثل هل ترى أن فترة الانقطاع الصيفية تؤثر على القدرات البدنية للاعب.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	30	%88.24	9.94	3.84	0,05	1	دالة إحصائية
لا	04	11.76					
المجموع	34	%100					



الشكل رقم (13): يبين هل ترى أن فترة الانقطاع الصيفية تؤثر على القدرات البدنية للاعب.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين لنا أن هنالك نسبة 88.24% من المدربين يرون أن فترة الانقطاع الصيفية تؤثر على القدرات البدنية للاعب، في حين 11.76% من المدربين لا يرون أن فترة الانقطاع الصيفية تؤثر على القدرات البدنية للاعب.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 9.94 وهي أكبر من كا2 الجدولية البالغة 3,84، وبالتالي توجود دلالة احصائية.

الإستنتاج:

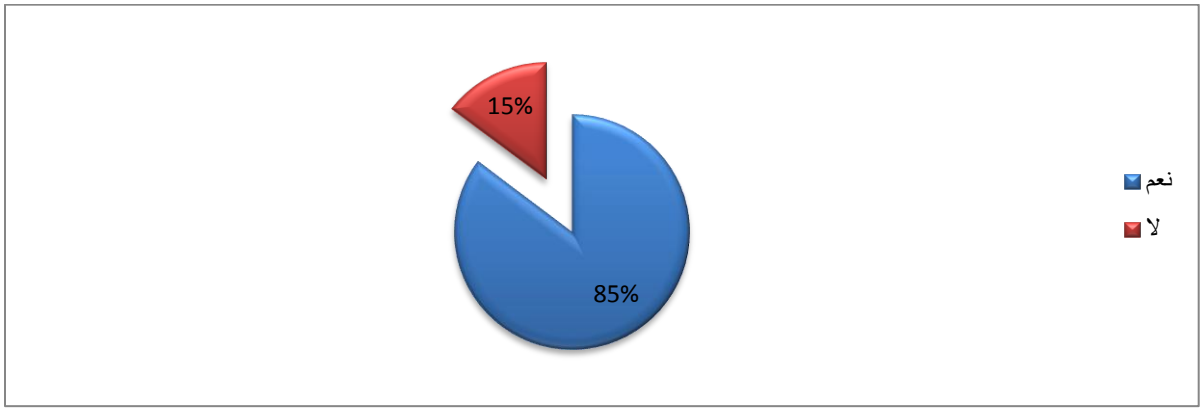
ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن فترة الانقطاع الصيفية تؤثر على القدرات البدنية للاعب.

- السؤال رقم(06): هل تختلف ضوابط الاعداد البدني العام إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب؟

- **الغرض:** معرفة هل تختلف ضوابط الاعداد البدني العام إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب.

الجدول رقم (12): يمثل هل تختلف ضوابط الاعداد البدني العام إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	29	%85.29	8.47	3.84	0,05	1	دالة إحصائية
لا	05	%14.71					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (14): يبين ما إذا كانت المدة المستغرقة في التحضير كافية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ ن نسبة 85.29% من مدربي العينة يؤكدون أن ضوابط الاعداد البدني العام تختلف إذا كان اللاعب انقطع عن التدريب، في حين نسبة 14.71% ينفون ذلك.

وهذا ما تم تمثيله في الشكل (14) وهو ما يؤكد أن مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة والمقدرة بـ 8.47 أكبر من قيمة كا^2 المحسوبة والمقدرة ب 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

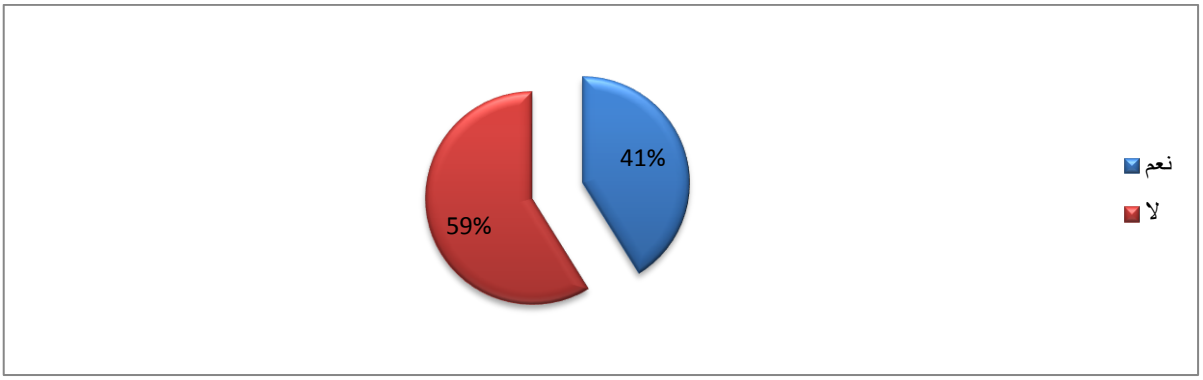
نستنتج أن ضوابط الاعداد البدني العام تختلف إذا كان اللاعب انقطع عن التدريب.

- **السؤال رقم (07): هل تتأثر القابلية الهوائية للاعب نتيجة الانقطاع عن التدريب؟**

- **الغرض منها:** معرفة اذا تتأثر القابلية الهوائية للاعب نتيجة الانقطاع عن التدريب.

الجدول رقم (13): يمثل اذا تتأثر القابلية الهوائية للاعب نتيجة الانقطاع عن التدريب.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	14	41.18	0.53	3.84	0,05	1	دالة إحصائية
لا	20	58.82					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (15): يبين اذا تتأثر القابلية الهوائية للاعب نتيجة الانقطاع عن التدريب.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ ن نسبة 58.82% من مدربي العينة يؤكدون على تأثر القابلية الهوائية للاعب نتيجة الانقطاع عن التدريب، في حين ما نسبتهم 41.18% كانت اجاباتهم بالنفي.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة والمقدرة 0.53 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة والمقدرة ب 3.84، وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

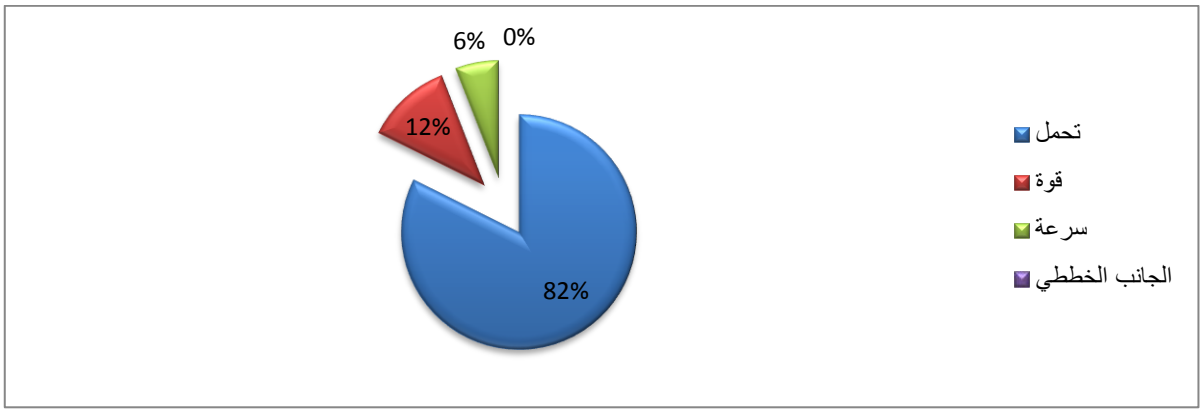
نستنتج أن غالبية المدربين يؤكدون على تأثر القابلية الهوائية للاعب نتيجة الانقطاع عن التدريب.

- السؤال(08): ما هي عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد العام في الحالة العادية؟

- **الغرض منه:** معرفة عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد العام في الحالة العادية.

الجدول رقم (14): يمثل عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد العام في الحالة العادية.

الإجابات	التكرار	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تحمل	28	%82.35	3.25	7	0,05	1	غير دال
قوة	04	%11.76					
سرعة	02	%5.88					
الجانب التخطيطي	00	%00					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (16): يبين مدى توفر النادي على قاعة التقوية الرياضية.

تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ ن نسبة 82% من مدربي العينة يدربون صفة التحمل أكثر خلال مرحلة التحضير، في حين النسبة 12% كانت من نصيب صفة القوة. أما صفة السرعة فكانت لها النسبة 6%.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة والمقدرة 3.25 أصغر من قيمة كا^2 المجدولة والمقدرة ب 7، وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

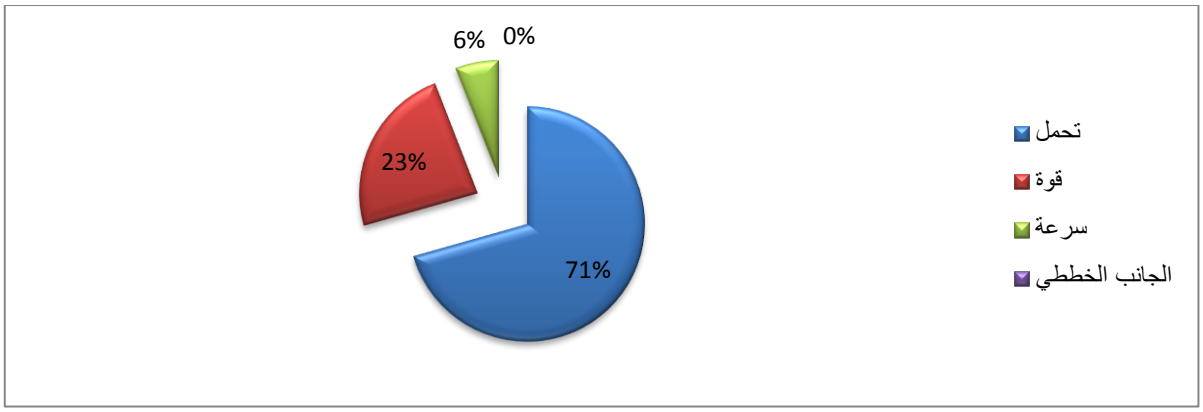
نستنتج أن غالبية المدربين يركزون على تنمية صفة التحمل خلال فترة التحضير البدني العام.

- السؤال(09): ما هي عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد العام في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب؟

- **الغرض منه:** معرفة عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد العام في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب.

الجدول رقم (15): يمثل عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد العام في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تحمل	24	%70.59	3.25	7	0,05	1	غير دال
قوة	08	%23.53					
سرعة	02	%5.88					
الجانب التخطيطي	00	%00					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (17): يبين مدى توفر النادي على قاعة التقوية الرياضية.

تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ ن نسبة 71% من مدربي العينة يدربون صفة التحمل أكثر خلال مرحلة التحضير، في حين النسبة 23% كانت من نصيب صفة القوة. أما صفة السرعة فكانت لها النسبة 6%.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة والمقدرة 3.25 أصغر من قيمة كا^2 المجدولة والمقدرة ب 7، وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن غالبية المدربين يركزون على تنمية صفة التحمل خلال فترة التحضير البدني العام بعد مرحلة الانقطاع عن التدريب.

1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني الخاص للاعبي كرة القدم.

- **السؤال (10): ما هي المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني الخاص في الحالة العادية؟**

- **الغرض منه:** معرفة المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني الخاص في الحالة العادية.

الاستنتاج:

بالنظر لأغلبية اجابات مدربي العينة وجدنا أنهم اتفقوا على 4 أسابيع تكون المدة المناسبة في التحضير البدني الخاص في الحالة العادية.

- السؤال (11): ما هي المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني الخاص في حالة لاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

- **الغرض منه:** معرفة المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني الخاص في حالة لاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

الاستنتاج:

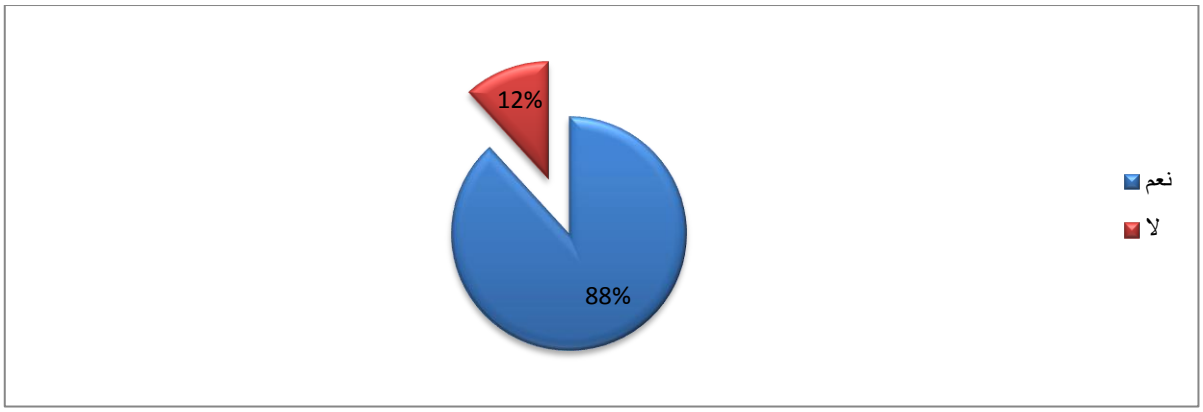
بالنظر لأغلبية اجابات مدربي العينة وجدنا أنهم اتفقوا على 6 أسابيع تكون المدة المناسبة في التحضير البدني الخاص في حالة لاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

- السؤال (12): هل ترى أن الفترة الصيفية تؤثر على الاعداد البدني للاعب؟

- **الغرض منه:** معرفة الفترة الصيفية تؤثر على الاعداد البدني للاعب.

الجدول رقم (16): يمثل إذا الفترة الصيفية تؤثر على الاعداد البدني للاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	30	%88.24	9.94	3,84	0,05	1	دال
لا	04	%11.76					
المجموع	28	%100					



شكل رقم (18): يمثل إذا الفترة الصيفية تؤثر على الاعداد البدني للاعب.

نلاحظ من الجدول أن أغلبية مدربي العينة بنسبة 88% أكدوا على أن الفترة الصيفية تؤثر على الاعداد البدني للاعب، وأما نسبته 12% يؤكدون العكس.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت فيه كا^2 المجدولة والمقدرة بـ 5.99 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة والمقدرة بـ 18.64 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

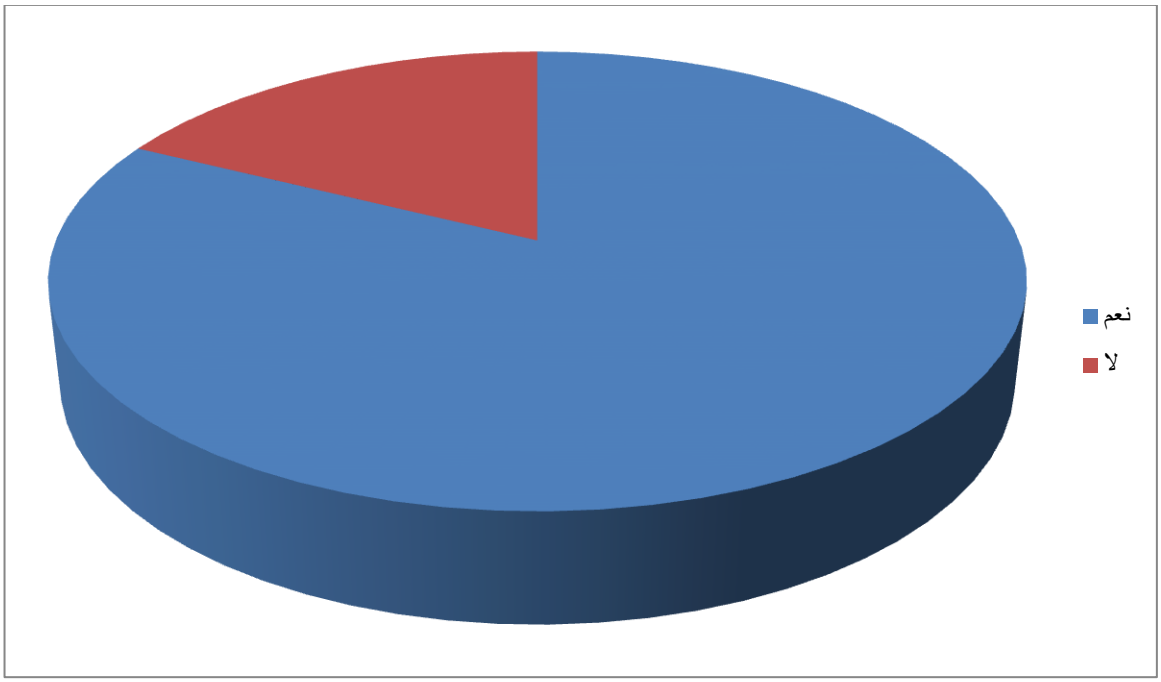
نستنتج أن الفترة الصيفية تؤثر على الاعداد البدني للاعب.

- السؤال رقم (13): هل تختلف ضوابط الاعداد البدني الخاص إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

- **الغرض منه:** معرفة هل تختلف ضوابط الاعداد البدني الخاص إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

الجدول رقم (17): يمثل هل تختلف ضوابط الاعداد البدني الخاص إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

الإجابات	التكرار	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	%82.35	7.12	3,84	0,05	1	دال
لا	06	%17.69					
المجموع	34	%100					



الشكل رقم (19): يبين هل تختلف ضوابط الاعداد البدني الخاص إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

نلاحظ من خلال الجدول أن غالبية العينة بنسبة 82.35% قد أكدوا بأنه تختلف ضوابط الاعداد البدني الخاص إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة طويلة ، في حين ما نسبته 17% أكدوا بالنفي

وهو ما يؤكد أن مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة والمقدرة ب 3.84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة والمقدرة بـ 7.12وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

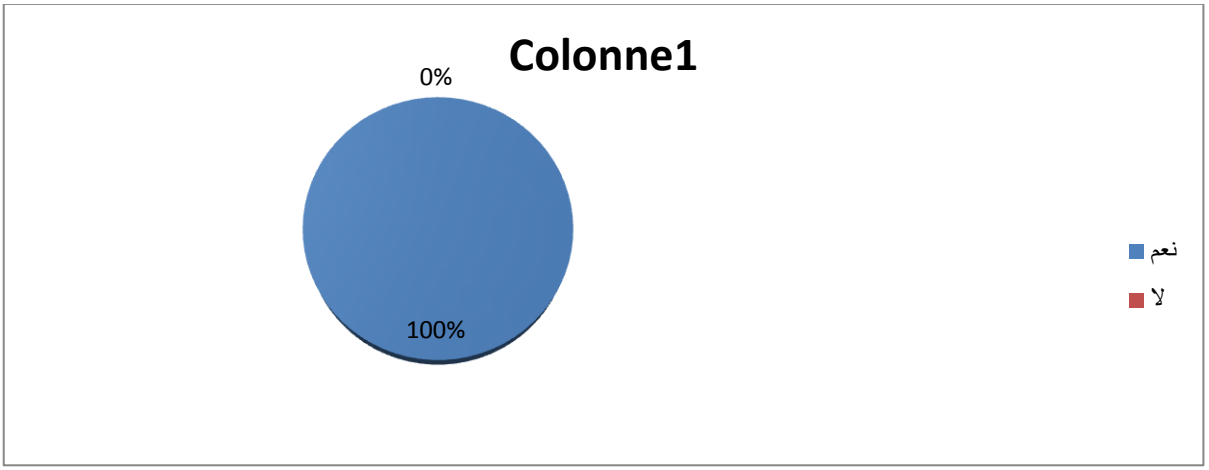
نستنتج أن تختلف ضوابط الاعداد البدني الخاص إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

- السؤال(14): هل هناك اختلاف في بناء برنامج الاعداد البدني الخاص بين لاعب مواظب على التدريب ولاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

- **الغرض منه:** معرفة هل هناك اختلاف في بناء برنامج الاعداد البدني الخاص بين لاعب مواظب على التدريب ولاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

الجدول رقم (18): يمثل هل هناك اختلاف في بناء برنامج الاعداد البدني الخاص بين لاعب مواظب على التدريب ولاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

الإجابات	التكرار	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	34	%100	17	3,84	0,05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (20): يبين هل هناك اختلاف في بناء برنامج الاعداد البدني الخاص بين لاعب مواظب على التدريب ولاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هنالك نسبة 100% من مدربي العينة أكدوا على أن هناك اختلاف في بناء برنامج الاعداد البدني الخاص بين لاعب مواظب على التدريب ولاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة، في حين أن ما النسبة 00% يؤكدون على النفي.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 17 أكبر من كا^2 المجدولة 3.82عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

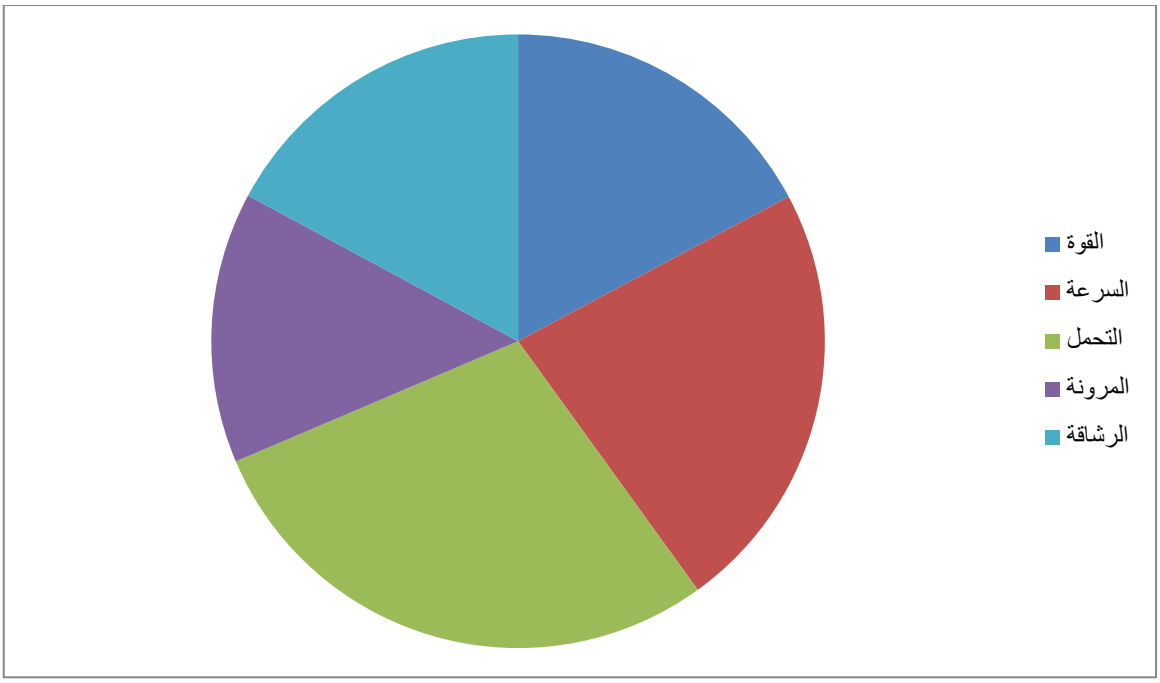
نستنتج أن هناك اختلاف في بناء برنامج الاعداد البدني الخاص بين لاعب مواظب على التدريب ولاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة.

- **السؤال(15): ما هي الصفات البدنية التي تتأثر كثيرا جراء الانقطاع عن التدريب؟**

- **الغرض منه:** معرفة الصفات البدنية التي تتأثر كثيرا جراء الانقطاع عن التدريب.

الجدول رقم (19): يمثل الصفات البدنية التي تتأثر كثيرا جراء الانقطاع عن التدريب.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القوة	05	%14.71	0.55	3.821	0,05	4	دالة
السرعة	08	%23.53					
التحمل	10	%29.41					
المرونة	05	%14.71					
الرشاقة	06	%17.64					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (21): يبين الصفات البدنية التي تتأثر كثيرا جراء الانقطاع عن التدريب.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هنالك نسبة 29.41% من أفراد العينة أكدوا أن صفة التحمل هي الاكثر تأثرا بسبب الانقطاع عن التدريب، تلتها النسبة 23.53% بالنسبة لصفة السرعة، والنسبة 17.64% لصفة الرشاقة. في حين النسبة 14.71% كانت من نصيب صفة القوة والمرونة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 0.55 أصغر من كا^2 المجدولة 3.82 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04، وبالتالي لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

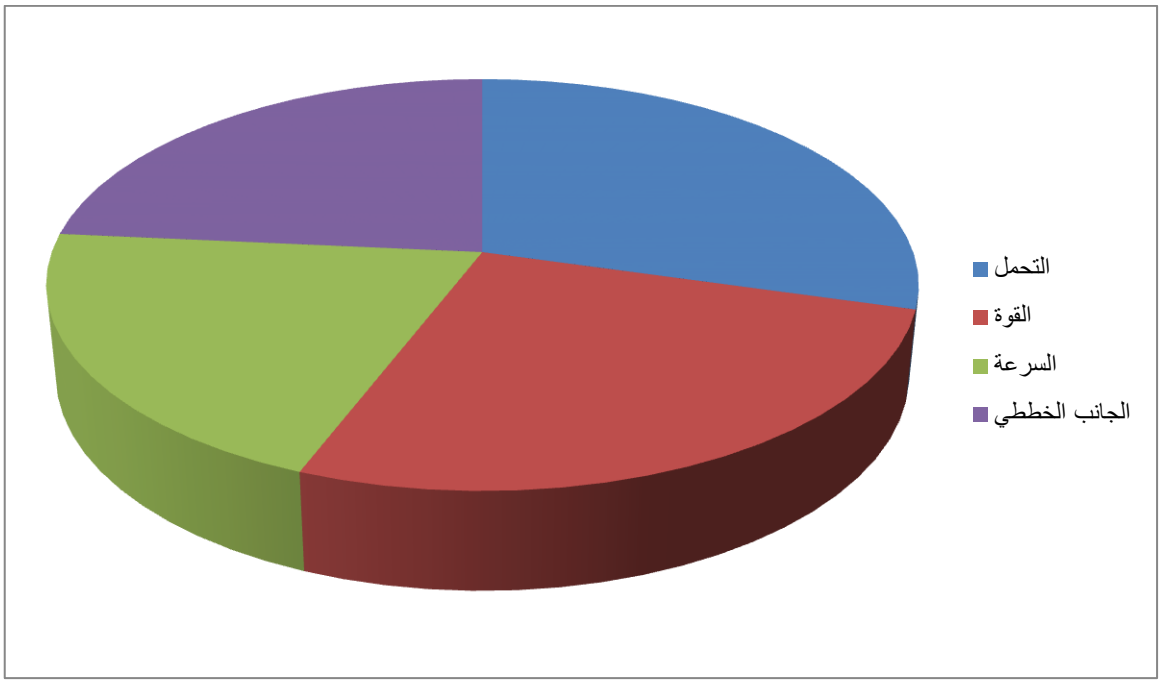
نستنتج أن كل الصفات البدنية تتأثر جراء الانقطاع عن التدريب وبنسب متفاوتة.

- السؤال(16): ماهي عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص في الحالة العادية؟

- **الغرض منه:** معرفة عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص في الحالة العادية؟

الجدول رقم (20): يمثل عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص في الحالة العادية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
التحمل	10	%29.41	0.15	3.82	0,05	3	دالة إحصائية
القوة	09	%26.47					
السرعة	07	%20.59					
الجانب الخططي	08	%23.53					
المجموع	34	%100					



شكل رقم (22): يبين عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص في الحالة العادية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ وجود نسب متفاوتة، حيث صفة التحمل أخذت النسبة 29.41%، تلتها صفة القوة بنسبة 26.47%، وأخيرا صفة السرعة بنسبة 20.59%. وفي الأخير الجانب الخططي بنسبة 3.53%.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 0.15 أصغر من كا^2 المجدولة 3.82عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

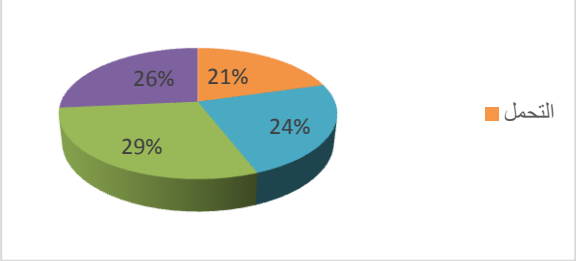
نستنتج أن كل صفة لها أهمية خلال الاعداد الخاص.

- **السؤال(17): ماهي عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب؟**

- **الغرض منه:** معرفة عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب.

الجدول رقم (21): يمثل عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
التحمل	07	%20.59	0.15	3.82	0,05	3	دالة إحصائية
القوة	08	%23.53					
السرعة	10	%29.41					
الجانب الخططي	09	%26.47					
المجموع	34	%100					



الشكل رقم (23): يبين عدد مرات تدريب كل صفة بدنية خلال مرحلة الاعداد الخاص في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، تم التوصل إلي أن نسبة 29.41% من المدربين أجابوا السرعة هب الاكثر تدريبا خلال مرحلة الاعداد الخاص في حالة الانقطاع عن التدريب طويلا. .

كما يتضح أن نسبة كا^2 المحسوبة المقدرة ب 5 أكبر من كا^2 المجدولة المقدرة بـ 3.84 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية1، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نستنتج أن كل الصفات يجب تدريبها.

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى:" انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني العام للاعبي كرة القدم". وللتأكد من صدق أو نفي صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثاني.

فمن خلال جداول المحور الثاني والمرقمة من 01 إلى 09، توصلنا إلى أن إجابات أغلب مدربي العينة تصب في اتجاه هذه الفرضية، فمثلا نجد في الجدول رقم (11) أن أغلبية مدربي العينة قد أكدوا على أن القدرات البدنية للاعبين تتأثر بالانقطاع. كما وجدنا أيضا نسبة 88.24% من المدربين قد أكدوا بأن ضوابط الاعداد البدني العام تختلف اذا كان اللاعب انقطع عن التدريب.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: " انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني الخاص للاعبي كرة القدم". وللتأكد من صدق أو نفي صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجدول المتعلقة بالمحور الثالث.

فمن خلال جدول المحور الثالث والمرقمة من 10 إلى 17، توصلنا إلى أن أغلب إجابات المدربين تصب في اتجاه هذه الفرضية، فمثلا نجد في الجدول رقم (20) نسبة 64.29% من مدربي

العينة قد صرحوا بأن هناك اختلاف في بناء برنامج الاعداد البدني الخاص بين لاعب مواظب على التدريب ولاعب انقطع لفترة طويلة بنسبة 100.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

نص الفرضية الرئيسية: "الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم"

من خلال ما تم ذكره سابقا و بتحقق الفرضيتين السابقتين نقول أن الفرضية الرئيسية محققة.

3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات:

بعد مناقشة النتائج حسب الفرضيات التي وضعت في الدراسة وبعد الحكم عليها من الجانب التطبيقي والنظري نستنتج حسب الفرضيات التالية:

- **الفرضية الأولى:**

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية الأولى التي مفادها: " انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني العام للاعبي كرة القدم.

- **الفرضية الثانية:**

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية التي مفادها: " انعكاس الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني الخاص للاعبي كرة القدم".

- **الفرضية العامة:**

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة وبناءا على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأن: "الانقطاع عن التدريب له انعكاس على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم".

4- الاقتراحات والتوصيات:

هناك جملة من الاقتراحات والتوصيات نريد تقديمها:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التحضير البدني وتسهيل عملية التدريب على المدرب.
- التركيز على اللاعبين لا على المنافسة.
- ضرورة إجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة لكل لاعب خاصة بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.
- ينبغي علي المدربين إعطاء محاضرات للاعبين عن كيفية الوقاية من الإصابات الرياضية .

خـــاتمة

خاتمة:

وفي الختام بعد النهاية من الدراسة النظرية والتطبيقية كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو إبراز الانعكاسات الناجمة عن الانقطاع عن التدريب على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، ومدى حرص المدربين من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية على حماية اللاعبين من تحسين مستوى أدائهم والمحافظة عليه للوصول إلي اعلى مستوي من التفوق الرياضي في كرة القدم.

وفي الأخير توصلنا إلي أن للانقطاع عن التدريب تأثير سلبي على الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين ، وعليه يعتبر التحضير البدني من وسائل الحفاظ علي السلامة البدنية للاعبين من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية.

اولا: المصادر.

- القرآن الكريم:

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1_الكتب:

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

2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.

3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.

4- أحمد بسطوي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .

5- أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.

6- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق الحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.

7- أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016.

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

9- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.

10- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2008.

11- بسطوسي أحمد " :أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996 .

12- بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية"، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1994.

13- بهاء الدين إبراهيم سلامة ،" فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005.

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

15- جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومترك (لتطوير القوى القوى)، در دلجة، عمان، ط1، 2010.

16- حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1981 .

17- حسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992.

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

19- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر ،2002 .

20- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.

21- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.

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

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

24- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.

25- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994.

26- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.

27- خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية والإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.

28- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971 .

29- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، لبنان، ط2، 1986.

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

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

32- زهران السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006.

33- سعدي محمد علفي بهادر :سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية ، الكويت ،1980.

34- صباح رضا جابر ، تدريب لاعب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ،ط1 ، 1990.

35- عادل تركي حسن: كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، مطبعة النيل، مصر، 2009.

36- عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا،ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2013 .

37- عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط، 1996.

38- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دارالفكرالعربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.

39- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002.

40- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.

41- علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، منشأة المعاهد، الإسكندرية، 2003.

42- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي:" الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998 .

43- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات "، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.

44- غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، ط1، مكتبة المجتع العربي، عمان، الأردن، 2013.

45- فاخر العاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982 .

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

47- كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1984.

48- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، 1979 .

49- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997.

50- كورث ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

51- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990 .

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

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

54- محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

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

56- محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، 2000.

57- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي،ط1،المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014.

58- محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينابيع، 2009.

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

60- مشهور بن حسن أل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، بيروت لبنان، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع 1898م.

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

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

63- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.

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

65- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيينّ، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.

66- ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم،دار الفكر العربي، القاهرة،1998.

67- مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.

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

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

70- نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012.

71- نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.

72- نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.

73- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.

74- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.

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

ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جـامعة محمـد الـصديـق بن يحيى-جـيجل-

كليـــة العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي

استمارة استبيان موجهة للمدربين

بعنوان:

انعكاسات الانقطاع عن التدريب على الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

دراسة ميدانية على فرق ولاية جيجل

نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة هذه الاستمارة بكل صراحة وموضوعية حتى يتسنى لنا الوصول إلى نتائج دقيقة، علما أن الإجابات الواردة في هذه الاستمارة ستبقى سرية وتستخدم لأغراض البحث العلمي.

ملاحظة:ضع العلامة (x) في الخانة المناسبة أو المختارة. حيث لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

ولكم منا جزيل الشكر والاحترامعلى تعاونكم معنا.

إعداد الطالبين:

- بوجدير عبد الله
- ميهوبي

إشراف الأستاذ:

- بوالحليب مبروك

السنة الجامعية: 2021-2022

المحور الأول:بيانات شخصية

- السن:

من 18 إلى 25 سنة ☐

من 26 إلى 35 سنة ☐

من36 إلى 45 سنة ☐

من 46 سنة فما فوق ☐

- الشهادة المتحصل عليها لممارسة التدريب:

شهادة ليسانس ☐

شهادة ماستر ☐

شهادةدكتوراه ☐

مستشار في الرياضة ☐

شهادة تدريبية ☐ أُذكرها .....

- سنوات الخبرة في ميدان التدريب:

أقلمن 5 سنوات ☐

من6 إلى 10 سنوات ☐

أكثر من 10سنوات ☐

المحور الثاني : انعكاس الانقطاع عن التدريب على الإعداد البدني العام للاعبي كرة القدم.

س1: هل يوجد محضر بدني في النادي الذي تعملون به؟

نعم ☐ لا ☐

س2: :هل تقومون بإجراء اختبارات لقياس الكفاءة البدنية قبل بداية عملية التحضير البدني ؟

نعم ☐ لا ☐

س3: أثناء عملية الإعداد البدني العام ما هي العوامل المعتمد عليها في التحضير؟

الإختبارات البدنية ☐ التاريخ الطبي ☐ مدة التوقف عن التدريب ☐

س4: ماهي المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني العام في حالة لاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

..... أسبوع

س5: هل ترى أن فترة الانقطاع الصيفية تؤثر على القدرات البدنية للاعب؟

نعم ☐ لا ☐

س6: هل تختلف ضوابط الإعداد البدني العام إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

في حالة الإجابة بنعم فيم يكمن هذا الاختلاف:

.....

.....

س7: هل تتأثر القابلية الهوائية للاعب نتيجة الانقطاع عن التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

س8: ما هي عدد مرات تدريب كل صفة مدنية خلال مرحلة الإعداد العام في الحالة العادية؟

عدد المرات	الصفة
.....	تحمل
.....	قوة
.....	سرعة
.....	الجانب الخططي

س9: ما هي عدد مرات تدريب كل صفة مدنية خلال مرحلة الإعداد العام في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب؟

عدد المرات	الصفة
.....	تحمل
.....	قوة
.....	سرعة
.....	الجانب الخططي

المحور الثاني : انعكاس الانقطاع عن التدريب على الإعداد البدني الخاص للاعبي كرة القدم.

س10: ما هي المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني الخاص في الحالة العادية؟

..... أسبوع

س11:ما هي المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني الخاص حالة لاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

..... أسبوع

س12: هل ترى أن الفترة الصيفية تؤثر على الإعداد البدني للاعب؟

نعم ☐ لا ☐

س13: هل تختلف ضوابط الإعداد البدني الخاص إذا كان اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

نعم ☐ لا ☐

س14: هل هناك اختلاف في بناء برنامج الإعداد البدني الخاص بين لاعب مواظب على التدريب ولاعب انقطع عن التدريب لفترة طويلة؟

نعم ☐ لا ☐

س15: ما هي الصفات البدنية التي تتأثر كثيرا جراء الانقطاع عن التدريب؟

القوة ☐ السرعة ☐ المرونة ☐

الرشاقة ☐ التحمل ☐

س16: ما هي عدد مرات تدريب كل صفة مدنية خلال مرحلة الإعداد الخاص في الحالة العادية؟

عدد المرات	الصفة
.....	تحمل
.....	قوة
.....	سرعة
.....	الجانب الخططي

س17: ما هي عدد مرات تدريب كل صفة مدنية خلال مرحلة الإعداد الخاص في حالة الانقطاع الطويل عن التدريب؟

عدد المرات	الصفة
.....	تحمل
.....	قوة
.....	سرعة
.....	الجانب الخططي

شكرا