

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MOHAMED SEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-IJEL
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY
DEPARTMENT OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية



العنوان

أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أوسط ذكور
دراسة ميدانية لنادي مولودية قاوس

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

من إعداد الطلبة /

- الطالب: بريهموش أنيس
- الطالب: عياد إبراهيم

إشراف/

- د/ آيت وازو محند وعمر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي أماننا و إلى كل من شجعنا على إنجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور أيمن وازو معند وممر الذي ساعدنا كثيرا على إنجاز هذا العمل المتواضع، وشجعني على المضي قدما في إنجاز المذكرة بعزيمة وإرادة

و لم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته الدقيقة التي استفدت منها كثيرا و التي ساهمت بقسط كبير في إثراء و إكمال هذا العمل المتواضع

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع أساتذتنا بقسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجميع دون استثناء

الإهداء

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

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

الى من زرعتني على خفافه العلم، ناضل من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك الحياة، الى قدوتي و تاجي، الى رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

الى من حبهم يسري في عروقي و ذكراهم تلج فؤادي الى اخوتي و اخواتي الى جميع أفراد العائلة الكبيرة دون استثناء

الى اصدقائي

الى جميع اساتذتي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي و حتى آخر عام في دراستي

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

" أنيس "

الإهداء

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

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

الى من زرعتني على صفاء العلم، ناضل من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك
الحياة، الى قدوتي و تاجي، الى رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

الى من حبهم يسري في عروقي و ذكراهم تلح فؤادي الى اخوتي و اخواتي
الى جميع أفراد العائلة الكبيرة دون استثناء و اخص بالذكر عمي الصديق
الى اصدقائي

إلى المدرسين "محمد لعويسي" و "حمزة كرويل"

الى جميع اساتذتي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي و حتى آخر عام في
دراستي

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

"إبراهيم"

قائمة المحتويات



قائمة المحتويات

الترقيم	العنوان	الصفحة
	الشكر	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
01	مقدمة	
الإطار العام للدراسة		
03	الاشكالية	-1
05	الفرضيات	-2
05	أهمية الدراسة	3-
05	أسباب اختيار الموضوع	-4
06	أهداف الدراسة	-5
06	مفاهيم الدراسة	-6
09	الدراسات السابقة والمثابفة	-7
12	التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة	-8
الجانب النظري		
الفصل الأول: التدريب الرياضي		
15	تمهيد	
16	التدريب الرياضي	-1
16	مقدمة عن التدريب الرياضي	-1-1
16	ماهية التدريب الرياضي	-2-1
17	تعريف التدريب الرياضي	-3-1
18	أهداف التدريب الرياضي	-2
19	متطلبات التدريب الرياضي	-3
19	مبادئ التدريب الرياضي	-4

25	التخطيط للتدريب الرياضي	-5
31	حمل التدريب	-6
36	طرق التدريب الرياضي	-7
47	خلاصة	
الفصل الثاني: خصائص السرعة في كرة القدم		
49	تمهيد	
50	تعريف السرعة	-1
50	أنواع السرعة	-2
52	توجيهات هامة خلال تدريب السرعة	-3
53	العوامل المؤثرة في تنمية السرعة	-4
54	كيفية تطوير السرعة	-5
55	الطرق الرئيسية لتدريب السرعة	-6
57	خصائص ومكونات حمل التدريب لتنمية السرعة	-7
58	السرعة في كرة القدم	-8
61	خلاصة	
الفصل الثالث: كرة القدم		
63	تمهيد	
64	تحليل نشاط كرة القدم	-1
71	تعريف كرة القدم	-2
71	اتجاهات كرة القدم الحديثة	-3
72	خطط اللعب في كرة القدم	-4
75	ملامح كرة القدم الحديثة	-5
79	خلاصة	
الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية		
81		
82	تعريف فئة الأواسط	-1
82	مميزات نمو لاعب فئة الأواسط	-2
85	خصوصيات فئة الأواسط	-3
86	حاجات لاعب فئة الأواسط	-4



87	أهمية ممارسة كرة القدم للمراهق	-5
89	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية		
92	تمهيد	
93	الدراسة الاستطلاعية	-1
93	منهج الدراسة	-2
94	مجتمع الدراسة	-3
94	عينة الدراسة	-4
95	مجالات الدراسة	-5
95	متغيرات الدراسة	-6
96	الأسس العلمية للاختبار	-7
98	الاختبارات المستخدمة	-8
99	البرنامج التدريبي	-9
100	الأساليب الاحصائية	-10
102	خلاصة	
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة		
104	تمهيد	
105	عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات	-1
105	عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الجري بدون كرة	-1-1
106	عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الجري بالكرة	-2-1
108	تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	-2
108	مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	-1-2
109	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	-2-2
111	مناقشة الفرضية العامة	-3-2
111	استنتاجات الدراسة	-3
112	الفروض المستقبلية	-4
113	خلاصة	
115	خاتمة	

117	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
الجانب النظري		
56	يبيّن تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة	01
65	يوضح مختلف برامج التحليل النشاط كرة القدم البدني	02
66	المسافة الكلية المقطوعة حسب مستويات مختلفة	03
68	يوضح أهم مجالات الجري والمسافات المقطوعة خلالها	04
68	عدد السرعات القصوى (Sprint) حسب مراكز اللعب	05
68	يمثّل انواع السباقات وفقا للمساحة داخل الملعب	06
الجانب التطبيقي		
94	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن، الطول والوزن	01
97	يبيّن معامل ثبات الإختبارات المقترحة	02
98	يبيّن معامل الصدق للإختبارات المقترحة	03
105	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الجري بدون كرة	04
106	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الجري بالكرة	05

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
الجانب النظري		
67	يوضح المسافة النسبية التي قطعها اللاعبون في المناصب الخارجية وفقاً لفئات النشاط	01
69	يمثل الانعرجات التي تحدث خلال 30 متر تسارع	02
الجانب التطبيقي		
105	يبين نتائج الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي للعيونة التجريبية في اختبار سرعة الجري بدون كرة	01
107	يبين نتائج الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي للعيونة التجريبية في اختبار سرعة الجري بالكرة	02

مقدمة



إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضيات نجد رياضة كرة القدم، التي اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لا سيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي من القوة والسرعة، واعتماد على المرتدات والهجمات المعاكسة بالإضافة إلى التوغلات والخطط الدفاعية والهجومية.

ولقد اهتمت العديد من بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إيماناً بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد وتحضير اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد السرعة التي تعد صفة هامة لدي لاعبي كرة السلة وخاصة أصبحت السرعة هي التي تحسم نتائج المقابلات في عصرنا هذا وأصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة ويقومون بتنميتها وتطويرها عند جميع الفئات الشبانية.

ولقد أصبحت السرعة صفة لا بد منها في جميع الرياضيات بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة إذ تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط، كما أن الاعتماد على السرعة دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير هذه الصفة ونموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها (لاعبها) ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية، حيث أن التدريب على السرعة في كرة القدم بصفة خاصة يقصد بها إعداد اللاعب إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة وكذا إعداده مهاريا وخطبيا في أداء المهارات سواء هجومية أو دفاعية وكما نميز السرعة في كرة القدم ثلاث أشكال وهي: سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، سرعة الانتقال.

ولقد تطرقنا في دراستنا إلى جانبين يسبقهما فصل تمهيدي حيث الجانب النظري ويقسم إلى 4 فصول: الفصل الأول التدريب الرياضي، الفصل الثاني يتضمن خصائص السرعة في كرة القدم، أما الفصل الثالث فيشمل كرة القدم في حين الفصل الرابع تناولنا فيه خصائص المرحلة العمرية، أما الجانب التطبيقي فتطرقنا إلى فصل خامس يتكلم عن منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، أما الفصل السادس فتناولنا عرض وتحليل ومناقشة النتائج.



الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم وشهدت تطوراً متزايداً في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية و المهارية و الخططية والنفسية وترتبط هذه النواحي بعلاقات متداخلة الواحدة بالآخرى¹.

من جهة أخرى تتميز هذه اللعبة بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة².

وأصبحت كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية، وبذلك مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما أضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة، و قد أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حالياً هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد أصبح الأداء السريع يلعب دوراً هاماً وسبباً من أسباب الفوز لهذه الفرق³.

لا شك ان السرعة الانتقالية والتي تعرف "بمحاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة" من النقاط الهامة جداً لجميع اشكال الرياضة، ولكن تكون اهميتها مميزة عند بعض الاشكال اكثر من غيرها مثل كرة القدم، حيث لها دور بارز في تحقيق اداء جيد للمهارات وخاصة الهجوم السريع، واللاعب الذي يمتلك السرعة الانتقالية بدرجة كبيرة له القدرة على اداء الهجوم السريع على افضل وجه⁴. وبالتالي يكون للتدريبات التي تحتوي على تمارين السرعة التي تؤدي في نفس الوقت الى تحسين وتنمية السرعة الانتقالية عند اللاعب مهمة جدا و تعتبر طريقة التدريب التكراري من الطرق

¹ ماهر محمد عواد، منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القادم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990، ص 18.

² محمد حسن علاوي : علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 278 .

³ مجيد خدا يخش اسد: بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة في مدينة السلمانية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السلمانية، 2008، ص 11.

⁴ خوزيه ماريابوستيه وآخرون: كرة السلة للاعبين الشباب، مدريد، DYKINSON، 2000، ص 274

الفصل التمهيدي

الاساسية لتطوير السرعة فالتدريب المنظم و المبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز¹. ويتم هذا من خلال عملية التكرار التي تساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية و القوة العضلية . وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الواحد حسين) نقلا عن (وديع ياسين وياسين طه) ان " هناك علاقة طردية بين زيادة القوة العضلية وما ينتج عنها في السرعة"² .

وايضا تؤكد كل من (نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي) ان "السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا وليس هناك قوة عضلية دون سرعة"³.

لقد تأثر التدريب الرياضي بصفة عامة و التدريب التكراري بصفة خاصة في السنوات الاخيرة بحدائة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة، حيث اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الاساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي، وذلك بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج⁴.

من خلال اذن ما سبق يمكننا اقتراح التساؤل الرئيسي التالي لهذه الدراسة

هل للتدريب التكراري اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية باستخدام الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟

¹ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي، نون لتحضير والطباعة، بغداد،، 1995، ص481
² عبد الواحد حسين قادر روخزايي: بعض الصفات البدنية وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كويه، 2006، ص 77 .

³ نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي: علم التدريب الرياضي، بغداد، دار الارقام للطباعة ،2008، ص76

⁴ بسيطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي ،1999، ص24

2- الفرضيات

2-1- الفرضية الرئيسية: هناك أثر للتدريب التكراري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

2-2- الفرضيات الفرعية

- للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

- للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية باستخدام الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

3- أهمية الدراسة:

تكمّن ان أهمية هذه الدراسة من خلال النقاط الآتية:

3-1- الأهمية العلمية

1. يكون لهذه الدراسة دور كبير في اثراء المعارف العلمية و تحيين الدراسات النظرية المتعلقة بنفس موضوع البحث او مواضيع ذات صلة به.
2. أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال أثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة الانتقالية على ألعاب أخرى.

3-2- الأهمية العملية

1. التعرف على مفهوم التدريب التكراري نظريا وطريقة تطبيقه عمليا في الميدان.
2. التركيز على صفة السرعة الانتقالية و كيفية تطويرها من خلال البرنامج التدريبي المقترح.
3. استخدام اختبارات تسمح بتقييم و تسجيل التطور الحاصل من خلال تطبيق التدريب التكراري على السرعة الانتقالية.

4- اسباب اختيار الموضوع

4-1- الاسباب الموضوعية

- معرفة كيفية استخدام طريقة التدريب التكراري في العملية التدريبية.
- ابراز أهمية السرعة في كرة القدم.

الفصل التمهيدي

- اظهار أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً باستخدام طريقة التدريب التكراري في العملية التدريبية، وبالذات قدرات السرعة الانتقالية، وإن التخطيط يفرض على المدرب وكذلك اللاعب أن يكونا ملمين كل الإلام بفن كرة القدم.

4-2- الأسباب الذاتية

كوني مدرب يستوجب ما يلي:

- معرفة كيفية وضع وحدات التدريب و تطبيقها باحترام جميع مخرجاتها (حجم، شدة، راحة، زمن...)
- معرفة مدى استجابة لاعبي كرة القدم في الفرق الولائية للأسلوب العلمي في التدريب من اختبارات و تمارين مقننة.
- تطبيق المعلومات النظرية المكتسبة خلال المسار الاكاديمي ميدانياً.

5- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى الأهداف الآتية:

- معرفة أثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- معرفة أثر التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة الانتقالية باستخدام الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

6- تحديد مصطلحات الدراسة

6-1- التدريب التكراري

التدريب لغة: يقال درّب فلان فلانا بالشيء و درّبه على الشيء: عوّده و مرّنه.

التكرار من الفعل كرر تكريراً وتكراراً وتكررة. الشيء: أعاده مراراً أو مرة بعد أخرى مثلاً "كرر السؤال التكرارية [مفرد]: اسم مؤنث منسوب إلى التكرار: توزيعات/ حركات تكرارية. • حلقة تكرارية: مجموعة تعليمات متتالية يتكرر تنفيذها حتى يتم تحقيق شرط معين¹.

¹ <https://www.maajim.com/dictionary>

الفصل التمهيدي

اصطلاحاً: تزداد الشدة في هذه الطريقة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة، وتهدف هذه الطريقة الى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، اما تأثيرها الفسيولوجي فتسهم في تحسين رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون بأقصى جهد، مما يتسبب بالتعب¹.

اجرائياً: الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي في نظام تكراري بشدة اقل من القصوى الى القصوى مع راحة بينية كافية لاستعادة الشفاء وذلك للارتقاء بمستوى قدرات الفرد لتحقيق انجاز أفضل².

2-6- السرعة الانتقالية

لغة: تسارع و سرع إسراعاً بمعنى بادر إلى تنفيذ الامر³.

اصطلاحاً: تعرف بأنها المقدرة على اداء حركات انتقالية معينة بأقصى سرعة في أقل زمن ممكن⁴.

اجرائياً: هي قدرة الجسم على الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة و في أقل زمن ممكن⁵.

3-6- كرة القدم

لغة: football هي كلمة لاتينية و تعني رمي الكرة بالقدم اما عند الامريكيين فتعرف بالرقبي او كرة القدم الامريكية⁶.

اصطلاحاً: كرة القدم هي أحد أهم و أشهر الرياضات الجماعية على مستوى العالم، و تمارس لعبة أو رياضة كرة القدم من خلال فريقين يتكون كل فريق منهم أحد عشر لاعبا أساسيا داخل الملعب و موزعين على المراكز المختلفة من حراسة المرمى و الدفاع و خط منتصف و هجوم بالإضافة إلى

¹ امر الله احمد الباسط: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص:13.

² كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط2، عمان، دائرة المكتبة الوطنية، 2004، ص 63.

³ <https://www.maajim.com/dictionary>

⁴ محمد مرعي علي محمد: اثر التدريب الفترتي باستخدام ازمنا مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004، ص 39 .

⁵ هارة، اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف. بغداد . مطبعة اوفيس. 1975. ص24 .

⁶ روجي جمول: كرة القدم، ط1، دار النقائض، بيروت، 1986، ص 05 .

الفصل التمهيدي

بعض اللاعبين الاحتياط. يحصد الفوز في لعبة كرة القدم الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف وذلك من خلال النجاح في تسديد الكرة و إدخالها في شباك الفريق المنافس¹.

اجرائيا : هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً تلعب بكرة مُكوّرة تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى². حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه، بشرط أن يكون داخل منطقة الجزاء. يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالباً في الهجوم أو تمرير الكرة ويمكنهم أيضاً استخدام رأسهم لضرب الكرة. الفريق الذي يحرز أهدافاً أكثر يكون هو الفائز. إذا أحرز الفريقان أهدافاً متعادلة في نهاية المباراة، فتكون نتيجة المباراة إما التعادل أو تدخل المباراة في نظام الوقت الإضافي و/أو الضربات الترجيحية ويعتمد ذلك على نظام البطولة. يدير مباراة كرة القدم طاقم من الحكام، لكل منهم دوره المنوط به، لكن السلطة الأساسية والقرار الأخير يكون لحكم الساحة³.

6-4- الفئّة العمريّة (المراهقة)

لغة: ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، ورهقت الشيء رهقاً، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد⁴.
اصطلاحاً: المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة⁵.

اجرائياً: هي المرحلة العمرية بين 12 حتى 21 سنة والتي تتميز بمجموعة من التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية⁶.

¹ الخشاب و اخرون، كرة القدم وزارة التعليم و البحث العلمي - جامعة الوصل. ط2. 1999. ص142.

² حنفي محمود مختار، المهارات الاساسية بكرة القدم. القاهرة. 1987. ص 74.

³ <http://www.footballpedia.org/>

⁴ نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، ط2، 1990، ص: 48 .

⁵ سلامي الباهي: سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، 1981، ص: 06 .

⁶ محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج، القاهرة، ط1،، 1991، ص: 436-437 .

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات المحلية

الدراسة الأولى:

دراسة عبد المؤمن محمد و قواسمي محمد تحت عنوان: طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-19 سنة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة خميس مليانة، 2016.

هدفت الدراسة إلى تبيان أن التدريب التكراري له دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، ومعرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة من طرف المدربين في تنمية السرعة. وطرحنا التساؤلات التالية:

- _ هل يلعب التدريب التكراري دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟
- _ هل التدريب التكراري يعطي مردوداً أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم؟
- _ هل تمارين التدريب التكراري المنتهجة من طرف المدرب تلعب دوراً في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الملائم لطبيعة البحث، جميع أفراد المجتمع الأصلي و المكون من مدربي رابطة ولاية تيبازة أواسط، وهي عينة قصدية مكونة من 13 مدرب، كما استخدم الاستمارة كأداة لجمع المادة العلمية.

توصلت الدراسة إلى أن التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة، وأن التدريب التكراري يعطي مردوداً أثناء المباريات من طرف اللاعبين، بالإضافة إلى استخدام طريقة التدريب التكراري يسمح بتحسين وتطوير السرعة إلى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجاتها في سن المراهقة بعد ذلك تبقى في نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

الدراسة الثانية:

دراسة مسعي محمد رضا تحت عنوان: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من 14 الى 16 سنة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2017.

هدفت الدراسة إلى تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى الناشئين، وتحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب، ومحاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

وطرحنا التساؤلات التالية:

الفصل التمهيدي

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة؟

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث، اختيار العينة بطريقة عشوائية على النادي الرياضي للهواة سيدي بوزيد أولاد جلال، حيث تتكون العينة من مجموعتين هما: مجموعة تجريبية (10 لاعبين) وعينة ضابطة (10 لاعبين)، كما ستخدم الاختبارات كأداء لجمع المادة العلمية.

توصلت الدراسة إلى أن طريقة التدريب التكراري لها أثر ايجابي على الصفات البدنية لدى الناشئين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة، وأن استخدام الكم الكافي من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ساعد في تحسين صفتي القوة والسرعة للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب وكل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب، ومجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة.

الدراسة الثالثة:

دراسة أحمد مباركي تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة للاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، معهد التربية البدنية و الرياضية، بسكرة، 2018.

هدفت الدراسة إلى توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة والسرعة بالكرة وبدون كرة، و محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد. وطرحت التساؤلات التالية:

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث، اختبار عينة البحث بطريقة قصدية على فريق سيدي بوزيد بأولاد جلال بقاعة متعددة الرياضات "أحمد فلاح"، والتي تتكون من 10 أفراد، كما ستخدم الاختبارات كأداء لجمع المادة العلمية.

توصلت الدراسة إلى أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى فئة الأشبال، وأن أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في اكتسابهم صفتي السرعة والقوة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة وهذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة.

7-2- الدراسات العربية

الدراسة الأولى:

دراسة محمد اسماعيل عبد زيد عاشور تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، 2006.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

وطرح التساؤل التالي:

_ هل يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم ويعطي نتائج أفضل في تحسين السرعة لدى الطلبة؟

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث، اختيار العينة بطريقة عشوائية على طلبة فرع التربية الرياضية (الصف الثاني) في جامعة المستنصرية، كما استخدم الاختبارات كأداء لجمع المادة العلمية.

توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بتطوير صفة السرعة بالكرة مفيد للطلبة، بالإضافة إلى ان هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة بالكرة في الاختبار البعدي أكبر منه في الاختبار البعدي وزمنهم أقل.

الدراسة الثانية:

دراسة يوسف عثمان ضيف الله محمد تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الخرطوم، 2014.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين بولاية الخرطوم في السرعة

الانتقالية.

وطرح التساؤل التالي:

_ هل توجد دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة القدم لولاية الخرطوم؟

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث، حيث شملت على عينة من 30 لاعبا تم سحبها بطريقة عشوائية، كما استخدم الاختبارات كأداء لجمع المادة العلمية. توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تنمية السرعة الانتقالية.

8_التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر الى جوانب فيما يخص عملية التدريب الرياضي عامة وطريقة التدريب التكراري أو برنامج تدريبي وأثره على تنمية صفة السرعة أو احدى الجوانب التي تخدم متغيرات الدراسة.

كما أن معظم الدراسات هدفت الى بناء برامج تدريبية لتطوير وتنمية القدرات البدنية (السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم خاصة لدى لاعبي الفئات الشبانية.

كما وجدنا أن هناك اتفاق من حيث المنهج المتبع في هذه الدراسات وهو المنهج التجريبي، أما بالنسبة لعينة الدراسة فكان هناك اختلاف في عدد أفراد العينة، إلا أنها اشتركت في كيفية اختيارها والتي كانت بالطريقة العمدية (القصدية).

ولهذا قام الباحث بدراسة تأثير التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة، ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحث في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها أخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحث، وقد ساعدت هذه الدراسات الباحث في:

- إعداد وصياغة الإشكالية.

- وضع محتوى الفصول.

- تحديد متغيرات الدراسة والاختبارات المستخدمة.

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



الجانب النظري



الفصل الأول: التدريب الرياضي

تمهيد

إن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيراً، حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية الى العلوم الصرفة الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وان اغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فأنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي، لذلك أصبح علم التدريب الرياضي من العلوم المهمة جدا والمبنية على الاسس والنظريات والدراسات العلمية والاكاديمية، وساعد كثيرا في رفع المستوى الرياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية وغيرها للفعاليات الرياضية المختلفة.

1. التدريب الرياضي

1.1 مقدمة عن التدريب الرياضي

لقد أهتم البحث العلمي بدراسة حركة الإنسان اهتماماً كبيراً من أجل الوصول إلى أعلى مستوياتها مع الاقتصاد في الجهد والطاقة، فأجريت الأبحاث والدراسات بهدف توسيع قاعدة المعلومات النظرية حول مختلف ألوان الأنشطة الرياضية بهدف تنمية القدرة على الابتكار في المجال الرياضي وتحقيق أقصى إنجاز حركي ممكن وانعكس هذا التطور على المجال الرياضي الذي أدى إلى زيادة التنافس بين الدول لتحقيق السبق في المجال الرياضي.

ويعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة سريعة التطور، ولقد استمد علم التدريب الرياضي الحديث أسسه وقواعده من العلوم الطبيعية والإنسانية وأصبح بذلك علماً أساسياً للإعداد المهني للمدربين في مختلف الأنشطة الرياضية ويصعب على المدرب حالياً مجازة التطور في الأداء الرياضي المرتفع المستوى إذا لم يقوم بدراسة عميقة لعلم التدريب الرياضي واستيعابه ثم تطبيقه.¹

2.1 ما هية التدريب الرياضي

ان التدريب الرياضي سواء في كرة القدم أو غيرها من الأنشطة الرياضية عبارة عن عملية مخططة مدروسة تتم عن طريق العمل العضلي المتكرر (الحمل البدني) وتهدف الى تحسين المستوى أو الاحتفاظ به أو الهبوط به، وينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني والوظيفي والتكتيكي والتكنيكي والنفسي والعقلي، وبحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حداً معيناً يختلف من فرد لآخر.²

¹ Jurgon Weineck, Manuel d'entrainement, edition Vigot, 1986. P.309.

² عبدة صالح، مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص: 133 .

والتدريب من أهم ركائز تكيف اللاعب مع متطلبات الأداء، حيث أنه يجب بناء عضلات الجسم مع الاحتفاظ بها في أعلى درجة تكيف، كما أن توافر برنامج التدريب الجيد القائم على أسس علمية حديثة وأماكن التدريب الجيدة وتوافر الثقة بين اللاعب والمدرب والنشاط والمثابرة وبذل الجهد كلها عوامل أساسية لتطوير وبناء المصارع الجيد والوصول للمستويات العليا¹.

3.1 تعريف التدريب الرياضي

ولقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له.

يعرف بسطويسي أحمد التدريب الرياضي نقلاً عن (هارا - وليمان): " أنه عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن عن نوع النشاط الرياضي المختار "إعداد الرياضي للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى"².

ويعرفه محمد حسن علاوي "بأنه عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية"³

ومن الناحية الفسيولوجية يعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها جسمياً ووظيفياً بصورة تجعله قادراً على انجازها

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص: 122 .

² بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص: 308 .

³ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص: 36 .

بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات. ويعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه " العمليات التعليمية التربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة من خلال الاعتماد على العلم والخبرة"¹.

2. أهداف التدريب الرياضي

من اجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي²:

- 1- تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل) .
- 2- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .
- 3- تحسين واتقان الاداء الخططي اللازم للمنافسة .
- 4- الاتقان النوعي للاداء الفني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .
- 5- تنمية وتطوير الصفات الارادية اللازمة لمواجهة اعباء التدريب والمنافسة
- 6- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة .
- 7- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
- 8- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية .

¹ امر الله احمد الباسط: قواعد واسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص:3 .

² امر الله احمد الباسط: قواعد واسس التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:54 .

9- اغناء الرياضي بالامور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخطئية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع اعضاء الفريق¹.

3. متطلبات التدريب الرياضي

ان التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين ومتقدمين، اعداداً متعدد الجوانب، بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول الى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا قطاع البطولة فقط فكل مستوى طريقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية، هذا بالاضافة الى تدريب وترقية وتحسن وتقدم بالمستوى الرياضي العالي الى الاعلى وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين، فالتقدم مضطرد وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد قد لا يصبح في الغد جيداً².

4. مبادئ التدريب الرياضي:

برامج التدريب الرياضي تصمم لزيادة مستوى الأداء عن طريق تطوير مصادر الطاقة وزيادة هيكلية العضلات وتطوير مهارات الجهاز العضلي العصبي. المحترفين في مجال علم الأدوية الرياضي لديهم معرفة أساسية بمبادئ التدريب ، وعن طريقها يتم تقييم البرنامج التدريبي للحفاظ على صحة اللاعب ومنع حدوث الإصابات. نظرية التدريب تشمل جميع حقول المعرفة باللياقة البدنية ، متضمنة الاجتماعية ، النفسية والعلمية.

¹ نايف مفدي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2012، ص: 47 .

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 41 .

المدرسين يستخدموا هذه المعلومات ككل مع معرفتهم باللاعب كفرد لكتابة أفضل برنامج تدريبي يمكن من خلاله تطوير أقصى درجات الأداء لهذا اللاعب¹.

1.4 مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب: "استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي وبشكل مختلف حيث يعتمد على خصائص كل لاعب" هنالك العديد من العوامل التي تحدد نوعية الاستجابة الفردية للتدريب وهي (الوراثة , الجنس , التغذية , البيئة , مقدار النوم , الراحة , المرض , الاصابة , الدافعيةالخ)².

2.4 مبدأ التدرج في الحمل

الأنظمة الحيوية تستطيع أن تتكيف على أحمال كبيرة وأكبر من متطلبات الأنشطة اليومية العادية. أحمال التدريب يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل ومنعاً للإصابات. التنوع في نوع وحجم وشدة التدريب يسمح للجسم بالاستشفاء للوصول إلى التعويض الزائد. زيادة الحمل يجب أن تستمر في الزيادة التدريجية مما يسمح بحدوث التكيف وغير ذلك فإن تأثير التدريب سوف يتوقف عند حد معين ولن يسمح بتطور أداء اللاعب أكثر من ذلك.

وفي مبدأ الزيادة التدريجية بالعمل يفضل إتباعا لما يلي³:

- الانتقال من الجزء للكل
- الانتقال من الكم للكيف
- الانتقال من العام إلى الخاص.

¹ عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية "نظريات تطبيقات", ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005، ص:166 .

² نايف مفدي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:47 .

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص: 50 .

3.4 مبدأ التكيف:

التكيف على متطلبات التدريب تحدث تدريجياً وعلى مدة زمنية طويلة نسبياً. الجهود المبذولة لتسريع عملية التكيف تؤدي عادةً للإصابة. العديد من التكيفات الحاصلة يتم انعكاسها عن التوقف أو الانقطاع عن التدريب¹.

إن البيئة المرفولوجية للإنسان تسمح لهم بتطوير أعضاء وأجهزته للتكيف مع الجهد البدني في التدريب الرياضي وهو الإرتقاء بمستوى الأداء، إن الزيادة الضئيلة في جرعة التدريب يصعب ملاحظتها إلا بعد مرور فترة طويلة من الإستكرارية في التدريب. التكيف النموذجي الناتج عن التدريب الرياضي يعني²:

- تحسين عمل الأجهزة الوظيفية للجسم.
- تحسين في القوة والقدرة والتحمل العضلي.
- زيادة كفاءة عمل العضلات والأربطة والعضلات.

يجب على المدرب واللاعب إتباع مبادئ التدريب بشكل تدريجي بغية تفادي الإصابات وكذا التحضير المناسب للمنافسة وكل هذا يهدف إلى الإرتقاء بمستوى اللاعب والوصول إلى المستوى النخبوي³.

4.4 مبدأ التخصص او الخصوصية:

لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله مثلا التدريب لتحسين كفاءة السرعة يطور السرعة لا يطور القوة والعكس صحيح أي أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغيرات في أعضاء الجسم

¹ عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية "نظريات تطبيقات"، ط1، مرجع سابق، 2005، ص:163 .

² عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: تدريب الانتقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي " ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص 189 .

³ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:47 .

المشاركة في هذه الأنشطة ولا تمس أعضاء أخرى، ومنه فإنه من الضروري أن يعكس التدريب الرياضي المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية وإن هناك مستويات لخصوصية التدريب كما يلي¹:

- خصوصية تدريب كل رياضة من الرياضات.
- الرياضات المتشابهة وحتى داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب، أداء اللاعبين) و هناك عناصر أساسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب.
- نظام إنتاج الطاقة
- نوع القوة العضلية المطلوبة لاتخاذ الأداء الحركي.
- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.
- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة².

5.4 مبدأ التنوع والاستشفاء:

المجموعات العضلية تتكيف على مثير تدريبي محدد خلال فترة زمنية مقدارها 3 أسابيع ثم تثبت. التنوع في التدريبات مع فترات راحة مناسبة تسمح للاعب بزيادة حمل التدريب دون التعرض الى مخاطر الاصابات أو الإرهاق الشديد. محتوى البرنامج التدريبي يجب أيضاً أن يتنوع وذلك لكسر الملل والجمود³.

يشمل مبدأ التنوع عنصرين هما:

✓ تبادل العمل والراحة

✓ تبادل السهل مع الصعب

السير بوتيرة واحدة في التدريب يؤدي إلى الملل والضجر عكس التنوع فهو يخلق الإثارة والحماس وهذا ما يحدث التكيف ويمكن تحقيق هذا من خلال:

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص: 44 .

² عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: تدريب الانتقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي " ط1، مرجع سابق، ص 189 .

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص: 54 .

✓ التوزيع في زمن داوم جري التدريب.

✓ تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.

✓ التوزيع في الأجزاء المكونة لجرعة التدريب.

✓ التوزيع في مسرعات أداء التمارين

✓ التوزيع في المسافات المقطوعة.

✓ استخدام ألعاب صغيرة¹.

6.4 مبدا الإحماء والتهدئة :

يبدأ كل تدريب بإحماء وينتهي بالتهدئة²

الإحماء: هو تهيئة الجسم ومختلف أجهزة الجسم إلى عمل مقبل في ظروف الخارجية

المحيطة التي تتصل بأداء الرياضي في بدل جهد وحركة لتنفيذ الأداء وهو يحقق:

✓ زيادة كم الأكسجين المستهلك وزيادة التهوية الرئوية وجعل التنفس أعمق وأسرع.

✓ زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة تدفق الدم في كل ضربة واتساع الأوعية الدموية.

✓ اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية المطلوبة للأداء.

✓ رفع درجة حرارة الجسم

✓ التهيئة لأداء المهارات الحركية.

✓ الوصول لأرقى المهارات الحركية.

✓ الوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل.

✓ الوصول الأقصى لاستعداد النفس للتدريب.

التهدئة: وهي العودة إلى الهدوء ويقصد بها إنهاء الحصة التدريبية إي بعد حمل أقل

نسبة أو منخفض وتمرينات الإطالة لأنها تسهل عملية استمرار عملية ضخ الدم

¹ نبيلة عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية-بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص: 200-201 .

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص: 55 .

للمجموعة العضلية وتحسين من كفاءة الدورة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة والتمثيل الأداي¹.

و عند التوقف المفاجئ بعد جهد بدني كبير يسبب سيولة في الدم وبطئ الدورة الدموية وبطء عملية إزالة فضلات وإنتاج الطاقة وقد يؤدي أيضا إلى شد عضلي وآلام عضلية ومشاكل أخرى. فلهذا يجب على المدرب تعليم أصول الإحماء والتهدئة في توصيل الأكسجين وتوزيعه (الجهاز الدوري التنفسي) وعدد مرات التنفس في الدقيقة ويتطلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية ما بين 15 يوم إلى عدة أشهر².

التحميل الزائد: كي يكون هناك تقدم وارتقاء بالمستوى البدني للاعب فإنه من الضروري أن يكون الحمل المقدم قريب من أقصى ما يتحمله اللاعب، أي كلما تكيف الجسم للحمل وجب عليه زيادة أحمال أخرى وهذا على كل أنواع التدريب فزيادة الوقت والشدة يتطور الحمل أما تطور القوة العضلية يكون من خلال زيادة متدرجة للمقاومة وللجسم القدرة على التكيف فالجهاز العصبي قادر على تطوير الألياف العضلية وجعلها تنتج بروتينات لتلبية المطالب اما الجهاز الدوري فإن عملية رفع قدرته على أساس كمية أكبر من الدم إلى العضلات وكل هذا هو تأثير الحمل الزائد على مختلف الأجهزة الحيوية للجسم كي تقوم بوظائفها بكثافة أعلى حسب المتطلبات الخارجية³.

7.4 مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية:

البرنامج التدريبي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل : لياقة الجهاز الدوري والتنفسي ، القوة العامة ، اللياقة اللاهوائية ، السرعة ، مقدار التطور المهاري (العضلي – العصبي) ، المرونة والإعداد النفسي⁴.

¹ ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 ، ص: 43 .

² ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية، ط 1، مرجع سابق ، ص: 43 .

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص: 51 .

⁴ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 291 .

مقدار الجهد الواقع على الخصائص السابقة الذكر من البرنامج التدريبي يجب أن يختلف تبعاً لفترة وقوعها خلال السنة التدريبية ولكن أيضاً تعتمد على نوع فعالية اللاعب ودرجة خبرته. بشكل عام الاعداد الاساسي لجميع الفعاليات يجب أن يتركز على القوة العامة واللياقة الهوائية. الدورات التدريبية تستمر عادةً 3 أسابيع مع أخذ اسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدورة التي تليها. التدريب المهاري يجب أن لا ينفذ خلال دورة الحمل الشديد ولكن يجب أن تطبق في دورات ذات الأحمال المنخفضة أو ذات الشدة المنخفضة¹.

8.4 مبدأ الاستمرارية:

اللياقة البدنية الحاصلة خلال فترات التدريب ذات الشدة العالية نستطيع أن نثبتها عن طريق العمل بجهد متوسط. لذلك من خلال التخطيط التدريبي فإن بعض المحددات تبقى مستمرة بنفس الكفاءة عن طريق استخدام أحمال قليلة بينما البعض الآخر يجب أن يبقى على حالته الطبيعية.

9.4 مبدأ المردود - العائد:

إذا لم يتعرض اللاعب الى التدريب المنتظم والمقنن فسوف يؤدي ذلك لجعل لياقته متدنية ودون المستويات المطلوبة , ولذلك يجب تعريض الجسم الى تدريب منتظم وغير متقطع حتى تحصل الفائدة التدريبية والتكيف المطلوب².

5. التخطيط للتدريب الرياضي

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 291 .

² <https://drsphinx26.wordpress.com/>

خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي¹.

1.5 اهمية التخطيط للتدريب الرياضي

والتخطيط للتدريب الرياضي، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة².

ويجب ان يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي³:

1. تحديد الاهداف المراد تحقيقها .
2. تحديد الواجبات المنبثقة عن الاهداف المطلوب تحقيقها، وتحديد اسبقية كل منها .
3. تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي الى تحقيق اهم الواجبات .
4. تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
5. تحديد انسب انواع التنظيم .
6. تحديد الميزانيات اللازمة.

2.5 انواع التخطيط للتدريب الرياضي

هناك انواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن اهم الانواع ما يلي⁴:

1. خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .

¹ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999، ص:162.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:285 .

³ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:286 - 288 .

⁴ مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص: 51- 61 .

2. خطط الاعداد للبطولات الرياضية .
3. خطط سنوية .
4. خطط جزئية او فترية (لفترات معينة) .
5. خطط يومية .

3.5 الخطط التدريبية السنوية

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة . وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد¹.

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد اسماء الافراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية او الدراسية، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها .

وتتقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات :

1. الفترة الاعدادية .
2. فترة المنافسات .

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 288 .

3. الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية)¹ .

مما تقدم يتضح لنا ان عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم الى ثلاث فترات . الفترة الاولى، وهي الفترة الاعدادية، تعمل على محاولة الوصول بالفرد الى اعلى مستواه . والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تهدف الى تثبيت اقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورما الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة . والفترة الثالثة، وهي الفترة الانتقالية، او فترة الراحة الايجابية، تعمل على محاولة ايجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد الى مرحلة تخطيطية جديدة² .

اولا :الفترة الاعدادية :

يمكن تقسيم الفترة الاعدادية الى مراحل متعددة تهدف كل منها الى بعض الواجبات والاهداف المعينة، وفي حالة تقسيم هذه الفترة الى مرحلتين يصبح ما يلي اهم اهداف كل مرحلة .

(أ) المرحلة الاولى من الفترة الاعدادية :

تهدف هذه المرحلة الى العمل على تكوين مستوى الفرد على اساس متين. وتتكون اهم محتوياتها من³:

1. الاعداد البدني العام :

تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

¹ مفتي ابراهيم حمادة: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ط1، ص: 18 .

عماد الدين عباس ابو زيد وسامي محمد علي: الاسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص:99 .

³ مفتي ابراهيم حمادة: بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص: 18 .

2. الاعداد المهاري :

توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة اتقان المهارات الحركية المختلفة .

3. الاعداد الخلقي والارادي :

تربية الصفات والسمات الخلقية والارادية التي يتاسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية .

ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب .

(ب) المرحلة الثانية من الفترة الاعدادية :

تهدف هذه المرحلة، بصورة مباشرة ؛ الى محاولة الوصول بالفرد الى اقصى مستواه، وتشكل المواد التالية اهم محتويات التدريب لهذه المرحلة¹ :

1. الاعداد البدني الخاص :

يحتل الاعداد البدني الخاص الحيز الاكبر، ويقل بالتالي حجم الاعداد البدني العام .

2. الاعداد المهاري :

محاولة اتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .

3. الاعداد الخططي :

اكتساب واتقان القدرات والمهارات الخططية المختلفة .

4. الاعداد الخلقي والارادي :

¹ عبيدة صالح، مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، مرجع سابق، ص:133

التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية .

5. الاشتراك في المنافسات :

تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية . ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الاعدادية ارتباطا وثيقا بالخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد وبعض الخصائص الأخرى¹.

ويجب على المدرب ان يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد الى ما يقرب من اقصى درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة . ولذا يراعى استمرار محتويات الفترة الاعدادية في حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات . وقياسا على ذلك لا تصبح الفترة الاعدادية في حكم الانتهاء الا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد الى ما يقرب من اقصى درجة لمستواه² .

ثانيا : فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها الى اقصى ما يمكن. ويميل البعض الى اطلاق مصطلح (الفترة الاساسية) على هذه الفترة . ومن وجهة نظرنا نعتقد ان هذه التسمية يجانبها الصواب . وفي الواقع اذا حاولنا ان نميز الفترة الاساسية بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة السنوية فإننا نجد ان الفترة الاعدادية هي التي ينطبق عليها هذا

¹ ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان : فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ، ص: 73 .

² وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفى السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص: 25.

الوصف بدرجة كبيرة . ويحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات بالإضافة الى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة واخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات المنافسات القادمة¹ .

ثالثا :الفترة الانتقالية : (فترة الراحة الايجابية) :

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة . ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن الا تزيد هذه الفترة عن (4 - 6) أسابيع . وتعتبر هذه الفترة من الاهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين . اما اذا حدث - لسبب ما - أم قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحة الايجابية² .

6. حمل التدريب:

ان التدريب الرياضي يهدف بشكل عام الى الارتقاء بالمستوى المتبع في المناهج التدريبية للوصول الى الانجاز وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط او اللعبة التي يمارسها ، لذا فان حمل التدريب الذي يستخدم في البرنامج التدريبي وما يتضمن ذلك من جرعات تدريبية لغرض احداث تطور وتقدم بالمستوى الرياضي من خلال التطور الذي يحدث في الاجهزة الوظيفية لاجهزة واعضاء الجسم والى تنمية الصفات البدنية والحركية ، ان حمل التدريب يشكل الوسيلة الرئيسة للارتقاء بمستوى اللاعب³ .

¹ مفتي ابراهيم حمادة: بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص: 19 .

² عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص: 162 .

³ بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص: 42 .

1.6 مفهوم حمل التدريب

لقد اطلقت العديد من المصطلحات حول حمل التدريب وفق اراء المختصين في مجال حمل التدريب الرياضي ، ويمكن ان نعطي هنا عددا من هذه المفاهيم :

-حمل التدريب هو العمل او التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية¹ .
-اما العالم الالمانى هارا فيقول ان الحمل التدريبي هو المجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على كاهل الفرد من جراء قيامه بمجهود بدني .
-اما العالم الروسي ماتيف فقد عرف حمل التدريب بأنه عبارة عن كمية التأثير على اعضاء واجهزة الجسم المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدني .

وبالامكان اعطاء تعريف اخر لحمل التدريب وهو مجموعة مؤثرات على الاجهزة والاعضاء الداخلية للجسم باستخدام تمرينات وحركات رياضية متنوعة باستخدام الاجهزة والادوات او بدونها² .

2.6 أهمية الحمل التدريبي

1. يعد حمل التدريب بانه الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لاجهزة الجسم .
2. زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكييف الاجهزة ونمو القدرات بشكل جيد .
3. يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الاسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف³ .

¹ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب"، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص:59 .

² مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص: 147.

³ Telemane Rene : Football performance, Edition Amphora, Paris, 1991, P213.

3.6 انواع الحمل التدريبي

لقد اوردت غالبية المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي الى ان هناك ثلاثة انواع من الاحمال¹:

1.الحمل الخارجي

هو مجموعة من التمارين والحركات التي يؤديها الفرد خلال الوحدة التدريبية او عدة وحدات تدريبية .

2.الحمل الداخلي

هو درجة استجابة الاجهزة الوظيفية على نوع المؤثرات الخارجية التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي . ومن هنا يمكن القول بان هناك علاقة طردية بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي ، اي كلما زادت درجة الحمل الخارجي زادت بذلك التغيرات التي تحدث داخل الجسم والمقصود بذلك (المتغيرات الفسيولوجية) .

3.الحمل النفسي :

لغرض الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية والخطوية للاعبين يجب الاخذ بنظر الاعتبار الجوانب النفسية.لارتباطها الوثيق بوسائل تطويرها وبنائها وتتميتها بالنواحي الاخرى وخاصة فيما يتعرض له اللاعب من أثارة وتوتر وشد وضغوطات نفسية عدة في أثناء المنافسات وهذا يؤدي الى حصول بعض التغيرات الفسيولوجية لذا فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب في أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما مثل الجمهور ومسؤولية المباراة وحساسيتها وتأثير نتيجتها على الفريق كله تولد ضغوط نفسية اذا ما ارتبطت بالفوز او الهزيمة² .

4.6 مكونات حمل التدريب

¹كمال درويش ومحمد حسين : التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص:64 .

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:173 .

هي كل الخصائص والمواصفات للحمل البدني والمهاري الذي يقوم به الرياضي مما يؤدي ذلك الى حدوث تغيرات وظيفية (فلسجية) في القدرات البدنية والمهارية ، ان مكونات حمل التدريب الاساسية هي :

1. الشدة (شدة الحمل)

2. الحجم (حجم الحمل)

3. الكثافة (الراحة)

1. الشدة

تعتبر الشدة من اكثر مكونات حمل التدريب تعقيداً في تداخلها في الخطة التدريبية مع الحجم والسبب ان عملية التطبع للرياضي لاتتم بالشدة فقط بل بالتداخل بين الشدة والحجم كي يحدث التطبع ، وهناك مصطلحات او مفاهيم كثيرة للشدة هي :

-درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال اداء التمرين او حركة في زمن محدد .

-درجة الاجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة تركيزه في الوحدة الزمنية .مثل سرعة الجري تقاس بالمتر والثانية والنقل يقاس بالكيلوغرام وكذلك بسرعة العمل العضلي .

- درجة الصعوبة او السرعة او القوة المميزة للاداء¹ .

كيفية قياس الشدة:

1. تقاس الشدة لفعالية الجري بالثانية او الدقيقة .
2. تقاس الشدة لفعاليات الاوزان بالكيلوغرام مثل(رفع الاثقال، رمي الثقل، ورمي القرص...الخ) .
3. تقاس الشدة للألعاب الفرقية (كرة قدم ، كرة سلة، كرة اليد) بتوقيت الاداء وسرعة وبطء اللعب .

¹ مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005 ، ص: 64 .

4. تقاس الشدة في فعاليات القفز والوثب بمقدار مسافة الاداء ويتم قياسها بالسنتيمتر والمتر¹.

2. الحجم

يقصد بالحجم (كمية المفردات او الجانب الكمي للتمرينات التي تتضمنها الوحدة التدريبية).

-الحجم هو المكون الاساس او الرئيس في التدريب وهو المكون او العنصر الكمي لتحقيق الاداء وتحسين القدرات البدنية . والحجم يتكون من فترة دوام التمرين الواحد وعدد مرات تكرار التمرين الواحد . وكما يلي²:

-تمرين الجلوس من وضع الرقود فعدد تكرار السحب في التمرين وليكن 20 مرة وعدد تكرار التمرين نفسه وليكن 4 مرات يعتبر هذا حجم التمرين .

-عمل البدني في التمرين الواحد وليكن 8 مرات وتكرار التمرين وليكن 3 مرات يعتبر هذا ايضا حجم التمرين .

3. الراحة

الراحة هي من مكونات حمل التدريب الرئيسة ولها اهمية في استجابة وتكيف الاجهزة الوظيفية، لذا يتطلب اعطاء فترات راحة محددة سواء كان ذلك بين التكرارات او المجاميع وهذا يتعلق بشدة ونوع التمرين، اما مفهوم الراحة فهو:

-هي الفترة الزمنية بين العمل والراحة سواء أكان ذلك بين تمرين واخر أو بين المجموعات وذلك حسب شدة المثير ومدة استمراره .

-هي فترة استعادة شفاء الاجهزة الوظيفية والرجوع الى الحالة الطبيعية من جراء التغيرات التي حصلت في الجسم.

¹ مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق ، ص: 64 .

² بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق ، ص: 51 .

انواع الراحة

- **الراحة الايجابية:** هي قيام الرياضي بحركات بسيطة بين تمرين واخر مثل تمارين التمطية و تمارين الهرولة، ويفضل اعطاء تمرينات المرونة والاسترخاء بعد تمارين القوة ، واعطاء تمارين الهرولة والمشي بعد تمارين السرعة .

وقد اثبتت التجارب ان الراحة الايجابية هي افضل من الراحة السلبية .

- **الراحة السلبية :** هو عدم قيام اللاعب بأي نشاط، وتظهر عند مغادرة الرياضي مكان التمرين اي عند ذهابه الى المنزل او الى حياته الخاصة فهو لا يزاول اي تمرينات وهذه هي الراحة السلبية¹.

من خلال التطلع في بعض مصادر التدريب الرياضي نرى ان بعض العلماء يضيف مكوناً رابعاً ويسمى (بكثافة الحمل) وحقيقته هو مكون متداخل مع الراحة، لذلك نرى بعضهم يسمي هذا المكون (بالراحة او الكثافة) معا، لان كثافة الحمل هي العلاقة المتبادلة بين العمل والراحة لذلك نرى ان مكون الراحة هو المسؤول عن كثافة الحمل من خلال زيادة او نقصان فترة الراحة².

7. طرق التدريب الرياضي

يقصد بطرق التدريب مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الأعداد الخاص به سواء كان بدنياً أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي³، والطرق الرئيسية للتدريب هي:

¹ محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: «رؤى تدريبية في المجال الرياضي " ، ط 1، المؤسسة الغربية للعلوم والثقافة، الجيزة، 2014، ص: 105.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 53 .

³ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، مرجع سابق، ص: 321 .

❖ التدريب المستمر

❖ التدريب الفتري

❖ التدريب التكراري

وبالإضافة الى تلك الطرق الرئيسية، توجد وسائل ونظم تدريب خاصة ومتعلقة بها، وتسمى في بعض المراجع ((طرق تدريب ايضاً)) كالتدريب الدائري بطرقه المختلفة والتدريب البليومتري والهرمي الخ تلك الوسائل والنظم الخاصة والمعينة لطرق التدريب الأساسية، وعلى ذلك يمثل حمل التدريب بمكوناته وجرعاته علاقة بين تلك الطرق والأساليب والنظم التدريبية المختلفة¹

1.7 طريقة التدريب المستمر (بالحمل المستمر)

تهدف طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم) اساساً الى تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)، وفي بعض الأحيان تسهم في تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة. من الناحية الفسيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين)، وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توفر الأوكسجين، وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي، أما من الناحية النفسية تنمي الصفات الارادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة

ونذكر من مميزاته²:

● **شدة مثير التدريب**

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25 - 75 % من أقصى مستوى للفرد، لذلك يجب إن يكون معلوماً الشدة القصوى للاعب سواء في القوة أو السرعة أو التحمل.

¹ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، مرجع سابق، ص: 322 .

² صبحي قبالن : كرة اليد، مهارات تدريبات اصابات، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012، ص : 96 .

• **حجم الحمل:**

تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

• **زمن دوام مثير التدريب:**

"تتميز طريقة التدريب بالحمل المستمر بطول زمن مثير التدريب، فبالنسبة للمسافات تبداً من 3-5 كم وبالنسبة للزمن تبداً من 15 دقيقة وحتى 5 ساعات، أو انجاز أقصى تكرار لتمرينات القوة، كل ذلك يؤدي دون راحة بدنية، وتتصف تلك الطريقة بالوصول لحدود التعب ومقاومته، حيث يسبب تحميلاً بدنياً وعصبياً كبيرين على أجهزة الجسم الوظيفية .

• **فترات الراحة:**

تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لاتتخللها فترات للراحة البينية¹.

2.7 طريقة التدريب الفتري:

"تتميز هذه الطريقة من التدريب بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر وكذلك بين كل مجموعة وأخرى ولذلك سميت هذه الطريقة بالتدريب الفتري حيث تتخلله فترات راحة بعكس التدريب بطريقة الحمل المستمر والذي يفتقد لوجود فترات راحة، وتتقسم طريقة التدريب الفتري الى نوعين تختلف كل منهما عن الأخرى لدرجة الحمل كما تختلف في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية، ويطلق على النوع الاول مصطلح التدريب الفتري المنخفض الشدة وتتميز بزيادة حجم الحمل وقلة شدته، أما النوع الثاني يطلق عليه مصطلح التدريب الفتري مرتفع ألسده وتتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه².

أولاً- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

تهدف طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 213-216 .

² مهدي حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق ، ص: 269.

❖ التحمل العام

❖ التحمل الخاص

❖ تحمل القوة

ونذكر من مميزاته¹:

● **شدة مثير التدريب:**

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل في تمرينات الجري الى حوالي من 60-80 % من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الاضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الى حوالي من 50 - 60 % من أقصى مستوى للفرد.

● **حجم الحمل:**

إن الشدة المتوسطة للتمرينات في هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الجري أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الاضافية أو بدونها) الى حوالي من 20-30 مرة، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10مرات لثلاث مجموعات)، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14-90 ثانية بالنسبة للجري، وما بين حوالي 15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الاضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه.

● **فترات الراحة:**

فترات الراحة غير كاملة تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45-90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين (أي عندما تصل نبضات القلب الى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة)، وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين 60-120 ثانية (أي

1. وجدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، مرجع سابق، ص: 326-327

عندما تصل نبضات القلب الى حوالي من 100 - 120 نبضة في الدقيقة)، ويرى بعض العلماء انه يحسن استخدام مبدا الراحة الايجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي أو الدحرجة أو تمرينات الاسترخاء.

• **زمن دوام مثير التدريب :**

بالنسبة لتدريب القوة العضلية تكون المثيرات الخاصة بكل تمرين تؤدي بزمن قصير نسبياً، أما إذا استخدم نظام المجموعات فيكون التكرار في كل تمرين في حدود 20مرة، أما بالنسبة للجري والسباحة فلا يتعدى زمن دوام المثير ما بين 14 - 90 ثانية¹.

و من اهداف التدريب الفتري المنخفض الشده نذكر²:

ان طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة تؤدي الى تطوير التحمل الأساسي بجانب التحمل الخاص ذي الزمن المتوسط والذي لايتجاوز أداءه 30دقيقة وهذا ينتج عنه القدرة على استهلاك الأوكسجين، فالمتطلبات الناتجة عن مثير ذو حجم كبير على عاتق الدورة الدموية والقلب . تؤدي هذه الطريقة بالرياضي الى:

✓ توفير الاحتياج الكبير للأوكسجين.

✓ زيادة في عدد الشعيرات الدموية المتفتحة.

✓ زيادة نمو الألياف العضلية ويكون الحد الأدنى لسرعة النبض حوالي 120نبضة في الدقيقة اما الحد الأقصى فيكون 185نبضة في الدقيقة، ومن خلال النفايات الحمضية الناتجة عن النشاط العضلي يتم أعاقه عمل جهاز توصيل المثير والحزم العصبية.

من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة أنتاح الطاقة لعبور العتبة الفارقة اللاهوائية، أما من الناحية النفسية تسهم في رقي التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .³

¹ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص:74-75 .

² كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط1، 2004 ، ص: 216 .

³ كمال درويش ومحمد حسين : التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:166 .

ثانياً : التدريب الفكري المرتفع الشده:

تهدف طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة الى تنمية الصفات البدنية التالية¹ :

✓ التحمل الخاص (تحمل السرعة أو تحمل القوة)

✓ السرعة

✓ القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

✓ القوة القصوى الى درجة معينة

ونذكر من مميزاته:

● شدة مثير التدريب:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، حيث تصل في تمرينات الجري الى حوالي من 80 - 90% من أقصى مستوى للاعب، وتبلغ في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الاضافية حوالي 75% من أقصى مستوى للاعب² .

● حجم الحمل:

يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بشدة التمرينات المستخدمة . إذ نجد إن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك مقارنة بأسلوب التدريب الفكري منخفض الشدة، لذا تكرر تمرينات الجري 10مرات تقريباً، وتكرر تمرينات القوة باستخدام الأثقال من 8 - 10مرات لكل مجموعة.

● فترات الراحة:

تزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها ايضاً تصبح فترات غير كاملة كلي تتيح العودة الى جزء من حالته الطبيعية، وتتراوح ما بين 90 - 180ثانية

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:222-223 .

² عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص:74-75 .

بالنسبة للاعبين المتقدمين، وتتراوح ما بين 110 - 120 نبضة في الدقيقة، ويفضل استخدام مبداء الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات الاسترخاء¹.

• **زمن دوام مثير التدريب:**

"يجب إن لا يزيد زمن دوام المثير في كل تمرين عن 80-90 % من المستوى الأقصى الذي يتحملة اللاعب، وذلك بالنسبة لتدريبات الجري أو السباحة، أما بالنسبة للتمرينات الخاصة بالقوة العضلية فيجب إن لا تتعدى 75% من إمكانية اللاعب القصوى. تؤدي هذه الطريقة (التدريب المقنن والمستمر بالحمل الفترتي مرتفع الشده) بالرياضي الى:

✓ زيادة في حجم القلب وزيادة كمية الدم

✓ نمو الألياف العضلية أما ما يخص الجهاز العصبي الطرفي للعضلات يشبه في التدريب الفترتي العالي الشدة التكيف في التدريب منخفض الشدة.

من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسن كفاءة انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)، ومن الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة².

3.7 طريقة التدريب الدائري

التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة، يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدها وفترات الراحة البينية،

ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. ويفهم تحت اسم التدريب الدائري التنظيم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة، وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد، يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر

¹ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 216 .

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 222-223 .

المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة ويتم ذلك بتبديل طلاب الفصل أو المجموعة التدريبية بشكل فردي أو على شكل مجموعات مستقلة وصغيرة أو حسب نظام موضوع يتبادل فيه هؤلاء الطلاب المحطات التدريبية في إطار دورة تدريبية يتم تكرارها، على ألا يؤدي ذلك إلى وجود فترات في الراحة أو على أن تكون فترات الراحة قصيرة ومحددة¹.

و نذكر من مميزاته:

- ✓ أسلوب مهم لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب، والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- ✓ الاهتمام بالفروق الفردية، فيعمل الطالب بما يتلاءم وحالته أو تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته.
- ✓ يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية.
- ✓ إمكانية تشكيل التمرينات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز لمحاولة تنمية واحد أو أكثر من الصفات البدنية².
- ✓ إنجاز التقييم الذاتي للطلاب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى، الأمر الذي يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقاط ضعفه، فيزداد بذلك عامل المنافسة.
- ✓ إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة، وذلك بتطبيق مبادئه.
- ✓ إمكانية استخدام تمرينات متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة.

¹ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص:169.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص:232.

- ✓ المساعدة في توفير الوقت والاقتصاد فيه.
- ✓ الإسهام بدرجة فاعلة في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فعالية العمل.
- ✓ إمكانية تصميم دائرة خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رياضة معينة أو نشاط خاص .
- للتدريب الدائري أسس يقوم عليها يجب مراعاتها عند تطبيقه لتنمية اللياقة البدنية، وهذه الأسس هي كالتالي¹ :
- مبدأ زيادة الحمل.
- يعد هذا المبدأ من الأسس الهامة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم، فقد يتم بواسطة:

 - إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.
 - زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين.
 - تقصير فترات الراحة بين تمرينات المحطات.

- ويتضح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامح معينة وواضحة للعمل نشير إليها فيما يلي²:

 - أن يكون هذا التدريب فردياً.
 - أن تقوم زيادة عدد مرات تكرار التمرين ومعدل تقدمه على أساس قدرة الفرد ونسبة سرعته في التحسن.
 - أن تكون التمرينات قابلة للقياس.

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 234-248.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص: 234-248.

■ أن تكون هذه التمرينات موحدة المستوى، مع ضرورة معرفة المتدرب لمقدار العمل الذي يقوم به.

● **تحديد جرعة التدريب:**

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصى الذي تم قبل البداية في برنامج التدريب وتسجيل هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل، ثم تستخلص فيها جرعة التدريب التي قد تتنوع بين ربع وثلثي أقصى تكرار لكل تمرين

4.7 طريقة التدريب التكراري:

تعتبر طريقة التدريب التكراري من الطرق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات الميدان خصوصاً وفي العملية التدريبية بصفة عامة، وتهدف هذه الطريقة اساساً إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة كل من¹:

■ القوة العظمى.

■ السرعة القصوى.

■ القوة السريعة

■ الطاقة اللاهوائية.

ونذكر من مميزاته²:

● **شدة مثير التدريب:**

تحدد شدة مثير التدريب بالنسبة للأنشطة والتمرينات الخاصة بالجري والسباحة بالإضافة إلى تنمية القوة العضلية عند استخدام أحمال إضافية لوزن الجسم او بدون استخدامها، وتصل شدة لمثير بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل الخاص إلى (90- 100 %) من

¹ محمد رضا ابراهيم واسماعيل الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008 ، ص:564
² يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص:318 .

الشدة القصوى إما بالنسبة لتمارين القوة فتتراوح الشدة لكل تمرين من (80 - 90) من الشدة القصوى ويمكن الوصول إلى 100%.

• **حجم الحمل:**

تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب عليه تقليل التكرارات والتي تتراوح ما بين 3 - 6 تكرارات لكل تمرين سواء لتدريبات لسرعة او القوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات.

• **فترات الراحة:**

يجب إن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود (15 - 45) دقيقة، وتمارين القوة العضلية ما بين (3 - 5) دقائق ويراعي إن تؤدي خلال فترات الراحة تمارين تهدئة وإطالة ومشى.

• **زمن دوام مثير التدريب:**

يختلف زمن دوام المثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لآخر، فبالنسبة لتمارين السرعة تتراوح ما بين (2 - 3) ثوان وحتى ثلاث دقائق للمسافات المتوسطة، أم بالنسبة لتمارين القوة العضلية فلا تتعدى بضع ثواني.

و نذكر من تأثيرات التدريب التكراري¹:

- تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات.

- زيادة الطاقة المخزونة.

- تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.

- سرعة حدوث التعب.



- دين أوكسجين عال.

- استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض اللبنيك.

¹ يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص: 320.

خلاصة

نستنتج مما ذكر سابقا ان علم التدريب الرياضي خطى في السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي حيث يحظى التدريب التكراري بأهمية بالغة لما له من نتائج ايجابية على مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً .



الفصل الثاني: خصائص السرعة
للاعبي كرة القدم

تمهيد:

تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة . كما انها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بتعاريف تختلف في تعبيراتها، الا انها تصب في هدف واحد، وتشمل السرعة الكلية للحركة (السرعة الحركية) على كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة. ويعرف زمن رد الفعل بأنه عبارة عن الزمن اللازم من بداية ظهور المثير (مثل انطلاقة المسدس) وحتى بداية الحركة، وتعتبر تلك مهمة أو وظيفة الجهاز العصبي، وليس بالإمكان تغيير سرعة انتقال الحوافز العصبية خلال الأعصاب، لذا فإن التطور الكبير في زمن رد الفعل يعتمد على زيادة الانتباه وإدراك الحافز أو الملائم وكذلك بواسطة تكرار أداء الاستجابات المناسبة، والتي تؤدي إلى تقليل الزمن اللازم لتحويل المعلومات في الجهاز العصبي المركزي، ويستخدم المدربون عادة التمارين التطبيقية الخاصة بتطوير زمن رد الفعل.

1_ تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن¹.

تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، ويعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل².

وعرفها "هارا" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن³.

ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي⁴.

وتدخل السرعة وفقاً لمتطلباتها الفسيولوجية ضمن النظام اللاهوائي اللاحمضي، تكون التمارين قصيرة جداً، مع عدم تدخل الـ O₂ الموجود في الرئتين، إذ تعتمد في المقام الأول على كمية الـ O₂ الثابتة في العضلات (الميوغلوبين) والدم (الأوكسي هيموغلوبين).

والسرعة تستخدم النظام اللاهوائي لاهمضي، التمارين قصيرة جداً، و O₂ في الرئتين لا يتدخل، هو في المقام الأول يستخدم كمية الـ O₂ الثابتة في العضلات (الميوغلوبين) والدم (الأوكسي هيموغلوبين)⁵.

2_ أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان **Fleshman** أن السرعة تنقسم إلى:

¹ أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 187.

² أسامة كامل: النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 244.

³ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 246.

⁴ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998، ص 5.

⁵ Jaques la guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005, p 75.

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

2_1_ سرعة الأداء الحركي:

تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها.¹

2_2_ سرعة رد الفعل:

وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين ظهور بدء المثير وبدء استجابة اللاعب له، وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل هي:

أ- **سرعة رد الفعل البسيط:** وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف من قبل ولحظة الاستجابة له، كما هو الحال عند طلاقة الإشارة في مسابقة الجري والسباحة مثلا.
ب- **سرعة رد الفعل المركب:** وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيران لتمييز بينهما والاستجابة لاحدهما فقط.

ت- **سرعة رد الفعل المنعكس:** هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به.²

2_3_ السرعة الانتقالية:

هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.³

ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة.⁴

¹ يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر مصر، 2002، ص 147-148.

² أميرة حسن، ماهر حسن: الاتجاهات العديدة في علم التدريب، مرجع سابق، ص 193.

³ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص 169.

⁴ Jurgen Weinek :manuel d'entrainement, edition vigot, paris,1986 ,p344.

ويقصد بها أيضا السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.¹

وينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

_ بالنسبة لشدة الحمل:

التدريب استخدام السرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء وعدم التوتر.

- بالنسبة لحجم العمل:

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب.

وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة.

_ بالنسبة لفترات الراحة:

ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء، وتتراوح غالبا ما بين 2 و5 دقائق، وعموما ما يتناسب مع ذلك نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم، وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.²

_ ملاحظة: ينبغي ملاحظة سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة اللعب أي عدم استخدام الكرة في ألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، أو العصا في الهوكي مثلا، ثم يلي ذلك محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب كتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو سرعة الانتقال مع المحاور بالكرة مثلا.³

3_ توجيهات هامة خلال تدريب السرعة:

- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية عن الإصابات.

¹ زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 72-73.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 158.

³ محمد حسن علاوي: نفس المرجع السابق، ص 159.

- الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمرينات السرعة.
- الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة والقوة العضلية.
- أعضاء تمرينات سرعة بدون أدوات أولاً ثم باستخدام أدوات ثانياً.
- أن نمشي مع خصائص المرحلة البيئية
- الارتفاع التدريجي بتمرينات السرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى.
- العناية التامة بعملية الإحماء الجيد قبل أداء تمرينات السرعة.¹
- يعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد أن لا يغفل عنها المدرب، حتى يكون اللاعب مستعداً ولتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، ونظراً لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف.²

- يؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقاً للمستوى والمرحلة السنوية أما المنافسات الأكثر استخداماً في سرعة الانتقال هي 10-30 م.³

يعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد أن لا يغفل عنها المدرب، حتى يكون اللاعب مستعداً ولتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، ونظراً لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف.⁴

يؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقاً للمستوى والمرحلة السنوية أما المنافسات الأكثر استخداماً في سرعة الانتقال هي 10-30 م.⁵

4_ العوامل المؤثرة في تنمية السرعة (الفيزيولوجية والبيوكيميائية):

_ إن الحدود الجينية الأساسية للأداء هي نوع الألياف العضلية التي تنشطها، ونوع جسم الإنسان وهيكله. العدائين لديهم نوعان من الألياف العضلية سريعة الانقباض. تتميز الألياف سريعة التحمل

¹ محمد إبراهيم شحاتة: برامج اللياقة البدنية، ماهي للنشر والتوزيع، إسكندرية، مصر، ص 95.

² فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002، ص32.

³ مفتي إبراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014، ص21.

⁴ فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002، ص32.

⁵ مفتي إبراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014، ص21.

بقدره إنتاجية أعلى وسرعة أعلى للانقباض ولكنها أقل مقاومة للإجهاد من الألياف بطيئة الانقباض. من الواضح، أنه كلما ارتفعت نسبة الألياف سريعة الانقباض التي يمتلكها الرياضي، زادت القدرة على السرعة.

_ المرونة والمطاطية: كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.

_ النمط العصبي للفرد (التناسق العضلي العصبي):

يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العامة في الحركة والمقصود بالكف والإثارة وهو مدى التناسق في الاستثارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

_ القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث اثبت "أوزلين" إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم كما اثبت "قنزفاي" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

_ عامل وراثي مهم في تطوير السرعة هو بنية جسم كل رياضي الذي يحدد أطوال الرافعة (طول الذراعين والساقين) بشكل كبير القدرة على التحرك بسرعة، ويتم تحديد طول هذه الروافع بطول العظم والنقطة التي تدخل بها العضلات في العظم. هذا يعني أن بعض الجثث مصممة بشكل مثالي للتحرك بسرعة بينما البعض الآخر ليس كذلك. مرة أخرى هذا العامل محدود وراثياً.¹

_ مخزون ATP CP و قدرة الجسم على إعادة تشكيله بأسرع وقت ممكن.

_ الأسس البيوكيميائية للسرعة فتنطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الغليكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60 مللي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120 مللي/ثا.²

5_ كيفية تطوير السرعة:

بالنسبة إلى الفئات الصغرى ، لا يمكن فصل العمل التنسيقي في البداية عن العمل السريع ، ولسبب وجيه ، فإن جودة التثبيت الداعم ، والتوازن ، والتفكك الجزئي ، وتحديد المواقع ونوايا التسارع ، وتقنية

¹Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013, page 2-3.

²مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 329.

السباق ... كلها عناصر تساهم في جودة سرعة اللاعب .إلى جانب هذا العمل التنسيقي ، يجب ممارسة حيوية السرعة بشكل أساسي في شكل لعبة ، مع مباراة ، حتى سن 13-14 عامًا بشكل عام ، ضع في اعتبارك دائمًا أن خصوصية الجري في كرة القدم هي أن هناك كرة يجب التحكم فيها!

ومن هنا تأتي أهمية إدخال الكرة في كثير من الأحيان .وبعد ذلك سيركض اللاعبون وهم يشعرون بأنهم يلعبون كرة القدم فقط !أخيرًا ، لا تنس إضافة تغييرات في الاتجاه إلى تمارينك (السباقات المكسورة ، والمكوكات ، وسباقات المكوك ، وما إلى ذلك) الاختلافات في أشكال البداية (الجلوس ، الاستلقاء ، الدعم ، إلخ) وفي إشارات البداية (المرئية ، السمعية ، الحركية) ستجبر اللاعب على التفاعل مع المحفزات المختلفة ، والتي ستخلق حالة من عدم التكيف المستمر فيه¹.

عند التخطيط لبرنامج تدريب ويجب على جميع تطوير التقنية تمكين الرياضي من تنفيذ المتطلبات الخاصة بالرياضة. ولهذه الغاية، من المهم دمج المتطلبات الخاصة بالرياضة في التدريب².

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

(أ) التنمية الجزئية: وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

(ب) التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة³.

6_ الطرق الرئيسية لتدريب السرعة:

من بين الطرق المستخدمة في تدريب السرعة:

_ طريقة العدو : الانطلاق باستخدام مقاومات إضافية .

_ طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات .

_ طريقة الأنماط الحركية للمنافسة⁴.

¹ Christian Damano: 16 exercice de la vitesse et la vivacité, RC media France, 2012,p29.

² Ian Jeffreys : Developing speed, opcit, p 07.

³ ابو العلاء احمد عبد الفتاح : الأسس الفيزيولوجية للتدريب الرياضي ط1، دار الفكر العربي .مصر ، 1997، ص195.

⁴ نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط 1

مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2001، ص 123 .

_ الركض السريع بسحب أداة مربوطة بحبل مثبت في الحزام .

_ الركض نزول على المنحدر¹.

إلا أنه توجد طرق أكثر اعتماداً هي:

التدريب الفترتي بنوعية مرتفعة ومنخفضة الشدة.

التدريب التكراري بالشدة القصوى.

وهذا الجدول يمثل تشكيل الحمل لهذه الطرق التدريبية لتطوير السرعة:

التدريب التكراري	التدريب الفترتي مرتفع الشدة	التدريب الفترتي منخفض الشدة	الطرق مكونات الحمل
100-90 من الشدة القصوى	90-80 من الشدة القصوى	80-60 من الشدة القصوى	الشدة
4-1 دقيقة	180-90 ثا للمتقدمين 240-120 ثا للمتدمات	90-45 ثا للمتقدمين 120-60 ثا للمتدمات	الراحة
6-3 تكرارات يقل التكرار بزيادة الشدة	8-5 تكرارات	10-5 تكرارات	التكرار

الجدول رقم (01): يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة.²

6_1_ طريقة التدريب التكراري عن طريق الفاصل الزمني حسب انواع السرعة:

الطريقة المفضلة للتدريب وتطوير الحد الأقصى والسرعة المثلى (سرعة كرة القدم) مع جميع انواع السرعة الأخرى والنظام اللاهوائي لا حمضي (ATP-CP) يتم تنفيذ الجري السريع sprint ب 100% مع فترات من 3 إلى 5 ثوان حتى 8 إلى 10 ثوان كحد اقصى للعمل والوصول إلى الحد الأقصى للسرعة (ترددات العمل)، يستغرق الأمر ما لا يقل عن 6 ثوانٍ (45-55 / 60 م).

للعمل بالسرعة المحددة للاعب كرة القدم، فأنت بحاجة إلى سباق سريع من 20 إلى 40 سرعة قصيرة يسمح معدل التفاعل (من 2-3 إلى 10 أمتار) بواسطة طريقة التكرار بعدد أكبر من التكرار عن سرعة

¹ مهند حسن البشتاوي؛ أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص342.

² نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي:التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ، مرجع سابق، ص125.

التسارع والحركة. يكون الاسترداد بين كل سباق سريعاً دائماً (1:10 / 1:15 الى 1:20 من وقت الجهد) وفقاً للمسافة المحددة.

للحصول على سلسلة من السرعة القصوى (50-60 م)، يلزم الاسترداد الكلي والذي يمكن أن يتراوح من 2 إلى 3 دقائق. عادة ما يكون الشفاء بين التكرار شبه نشط (المشي) الى سالب بين مجموعات، والتي يمكن أن تكون من 3 إلى 6-7 دقائق حسب حجم الجري السريع، يكون الاسترجاع بشكل عام شبه نشط (المشي، الجري الخفيف، مداعبة الكرة 4-5 لاعبين أو حتى العمل العضلي من نوع الجزء العلوي من الجسم بتمارين وظيفية للاستقرار gainage-stabilisation ، وحتى المرونة الديناميكية).

تكون المجموعات مع التكرار (2-4) ولكن السرعة تدريب على النظام اللاهوائي اللاحمضي، وقت الجهد هو 10 إلى 15 ثانية بعد أقصى يصل إلى 30 ثانية. في فئة الشباب، يوصى باستخدام سلسلة مع عدد أقل من التكرار (2-3) ولكن مع مزيد من السلاسل (3-5) حسب الحجم المطلوب. حجم السرعة الموصى به في تدريب الشباب:

- في التدريب السابق للمباراة من 200 إلى 250 م مع مسافات 10متر.

- في التدريب خلال الأسبوع من 280 إلى 400 متر كحد أقصى.¹

7_ خصائص ومكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدي تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

7-1- فترة استمرارية التمرين:

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جداً لبضع ثوان حتى 5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر.²

¹Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, OP cit, page 150-151.

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق ، ص ص 200 - 201.

7-2- شدة التمرين: تؤدي تمارين السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

7-3- فترات الراحة البينية: يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البينية في التمارين السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمارين التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق.

وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 متراً في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر.

7-4- عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10-15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين، وعادة يتراوح ما بين 2-6 دقيقة.

8_ السرعة في كرة القدم:

لماذا تعتبر السرعة مهمة في كرة القدم؟ في المنافسة، تتطوي معظم الإجراءات الحاسمة على سباقات من 5 إلى 10 أمتار حتى 30 متراً. لذلك، يعد تعزيز تقدم اللاعبين في هذا المجال أحد عوامل النجاح. ومن هنا كانت الحاجة إلى العمل بهذه الجودة على مدار العام، بأشكال مختلفة، هل يمكن أن يصبح البطيء سريعاً؟ نعم أو لا. بادئ الأمر، يجب أن نتذكر أنه ليس كل اللاعبين متساوون من حيث السرعة، وهذا يرجع إلى حد كبير إلى التراث الوراثي. هذا لا يعني أن البطيئين ليس لديهم أي فرصة لتطوير سرعتهم فالسرعة في كرة القدم لا تقتصر على سرعة السباق البسيطة. العوامل العامة العصبية تشارك بشكل عام في سرعة اللعب (المعلومات التي تستغرق وقتاً، رد فعل، القرار...) وبالتالي يمكن أن يكون

لتدريب سرعة هذه اللعبة تأثير معين على تحسين السرعة. بالمعنى الأوسع للكلمة، تشجع تجربة اللعبة الترقب وبالتالي اتخاذ القرارات، ولا تزال تلعب في سرعة اللعب.¹

8-1- شكل السرعة في كرة القدم:

يتم تعريف السرعة بشكل أساسي من خلال القدرة على السفر لمسافة معينة في أسرع وقت ممكن مع أقصى جهد (100%) وأيضًا بواسطة السرعة القصوى التي يتم بها تنفيذ حركة أو سلسلة من الحركات. هذه الجودة الفائقة في كرة القدم هي قدرة أداء الجهاز العصبي العضلي. في الحقيقة، اللاعب الرائع اليوم يبرز عن الآخرين بحاسة تقنية تكتيكية أعلى من المتوسط ويمكنه الاعتماد على درجة من السرعة تسمح له لتسليط الضوء على الصفات الأخرى.²

8_2_ فسيولوجية السرعة:

على قدم المساواة، قد يكون بعض اللاعبين في المقدمة بفضل تحليل الموقف بسرعة وكفاءة. التوقع والإدراك الدقيق يسمحان بالحصول على بضع مئات من الثواني من الخصم وبالتالي يكون أمامه، حتى لو كانت سرعته النقية أقل من سرعته.

لذلك سوف نبحث عن تكيفات فسيولوجية مختلفة:

- زيادة عدد العناصر المقلصة في العضلات المطلوبة.
- زيادة احتياطي ATP / CP والأكسجين في الاحتياطي العضلي.
- زيادة تركيز الانزيمات المشاركة في عملية التمثيل الغذائي اللاهوائي اللاحمضي: فسفوكيناز الكرياتين والميوكيناز.
- تحضير العضلات لاتخاذ إجراءات قصيرة وتلقائية
- زيادة القوة القصوى التطوعية (FMV) والقوة القصوى الايزومترية (FMI) من خلال العمل بالقوة و السرعة في ان واحد **widrik et al 2002** .
- تحسين قدرة الرئة. لزيادة جودة التبادل:
- كلما كان اللاعب أكثر استجابة، كلما كان أكثر فاعلية من خطواته الأولى.
- تحسين الإيقاع.
- تحسين الوتيرة.

¹Christian Damano : 16 exercice de la vitesse et la vivacite, OPcit, Page 29.

²Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes , OP cit, page 149.

- تحسين القدرة على التوقع¹.

السرعة هي عمل متفجر يكون فيه الطلب على الطاقة مرتفعاً ويزيد النشاط الأنزيمي زيادة كبيرة. حيث أظهرت **Billat (1998)** أن إحدى المشكلات الرئيسية المتمثلة في الجهود القصيرة والمكثفة هي تلبية الطلب الهائل على الطاقة على الفور والذي يزيد من معدل تفاعلات تحلل السكر بألف مرة مقارنة بالباقي. الـ PFK سيكون الانزيم الأكثر طلباً. الزيادة في النشاط الأنزيمي يتطلب على وجه الخصوص درجة حرارة العضلة حوالي 38°.

كما أن الطاقة المرنة موجودة بشكل رئيسي في الأوتار وسيتم العمل وتحسينها خلال العمل البليومتري حيث نسعى إلى وقت اقتران قصير جداً، من أجل 50 ملي ثانية إلى 150 ملي ثانية بحيث يتوافق الطور المركزي مع تشغيل رد الفعل الممتد. في كرة القدم، يكون مستوى المرونة العضلية منخفضاً جداً وبالتالي انخفاض الطاقة المرنة، مع الأخذ في الاعتبار أيضاً حقيقة أن العمل البليومتري يصعب تطبيقه أثناء التدريب. ومع ذلك، إذا كان أحد يرغب في تحسين أو الحفاظ على مرونة العضلات، يمكن للمرء إجراء تمارين ايزومترية، الباليستية، بليومترية، أو ممارسة ربط القوة القسوى والقوة المتفجرة. أخيراً، تجدر الإشارة إلى أن ارتفاع درجة الحرارة بعد التسخين يجعل من الممكن زيادة الخواص المرنة للعضلات والكولاجين².

¹Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck, bruxelles, 2008, page 64-65.

²Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, p65-66.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل السرعة بتعريفها وأنواعها كيفية تنميتها وأهم الطرق المستخدمة لتطويرها، وخرجنا بنتيجة مفادها أن تنمية السرعة أمر هام جدا خلال العملية التدريبية لأجل الحصول على النتائج المرجوة خلال المنافسة، وأن التدريبات التي تحتوي على تمارين سرعة تؤدي في نفس الوقت الى تحسين سرعة رد الفعل عند اللاعب.

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد:

تعد كرة القدم من الرياضات المتعددة المتطلبات والعوامل، ومن بين أهم هذه المتطلبات نجد الجانب البدني الذي يلعب دورا مهما جدا في اعداد الرياضيين، فالتطور الحاصل والملفت للرياضيين منوط بتطور التحضير البدني.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر الصفات البدنية أساسية وضرورية بحيث كل منها تتطلب صفات فرعية، حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين وطرق تطويرها، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية وحتى نفسية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

1- تحليل نشاط كرة القدم:

1-1- الوسائل التكنولوجية المستخدمة:

تضمنت الطريقة الأصلية لتحليل الحركة تعليقاً مشفراً على نشاط لاعب واحد في كل لعبة، تم التحقق من صحة الطريقة من خلال المقارنة مع تحليل الفيديو لنفس المشغل على مستوى كامل لعبه. تتطلب الطريقة معايير طول خطوة كل فرد لكل شدة للحركة. تتمثل الطريقة البديلة في تتبع حركة اللاعب على نموذج محوسب للملعب ، باستخدام التغييرات في الإحداثيات الرياضية لموقع اللاعب لتحديد المسافة المقطوعة وسرعة الحركة. تم نشر مراجعة لطرق تحليل الحركة واستخداماتها في مكان آخر.

الطريقة الأكثر شمولاً لتحليل الحركة هي نظام الكاميرات المتعددة الذي تستخدمه الآن العديد من الأندية في الدوريات المحترفة الأوروبية الكبرى. ستة يتم وضع الكاميرات ، ثلاثة على كل جانب من جوانب الملعب ، وعادة ما تكون على ارتفاع أفضلية في المدرجات. تتم مزامنتها عن طريق ارتباط الكمبيوتر ومن الممكن جمع المعلومات السلوكية عن جميع اللاعبين الـ 22 في ملعب كرة قدم. يمكن أن توفر البيانات ملاحظات سريعة نسبياً للمدرب والفرد لاعبين، عادة في اليوم التالي للمباراة. يمكن أن تشمل ردود الفعل ليس فقط ملفات تعريف العمل الفردية ولكن أيضاً مجموعة من أحداث اللعبة التي تشرح أنماط اللعب. الخدمة التجارية مكلفة نسبياً وعموماً متاح فقط للنادي المهنية الأكثر ثراء.¹

في ما يلي جدول يلخص أهم الوسائل المستخدمة في مباريات كرة القدم وهذا حسب carling et all (2008):

¹Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p21.

Nom du Système	Société / Institution (Pays)
(GPS)	
SPI Elite®	GPSport (Australie)
Real Track Football®	Real Track Football (Espagne)
Transmetteurs électroniques	
Biotrainer®	Citech Holdings PtyLtd (Australie)
LPM soccer 3D®	INMOTIO Object Tracking BV (Pays-Bas)
Repérage vidéo automatique	
Transformation linéaire directe	Université de Chukyo (Japon)
Feedback Football®	Feedback Sport (nouvelle Zélande)
Transformation linéaire directe	College des sciences d'Hiroshima (Japon)
Datatrax®	Performance Group International (Grande Bretagne)
ProZone®	ProZone Holdings Ltd (Grande Bretagne)
Amisco Pro®	Sport-Universal Process SA (France)
Tracab®	TRACAB (Suède)
Dvideo	université de campinus (Brésil)
Repérage vidéo semi-automatique	
SICS®	Bassano del Grappa (Italie)
Analyse manuelle	
Observer Pro®	Noldus (pays-bas)
TrakPerformance®	Sportstec (Australie)

الجدول رقم (02): يوضح مختلف برامج التحليل النشاط كرة القدم البدني.¹

1-2- التحليل البدني:

انطلاقاً من المعطيات التي تمنحها مختلف الوسائل التكنولوجية، والتي تسمح للمدربين بمعرفة كل ما يقوم به اللاعب من نشاط سواء ما تعلق بالجري بمختلف الشدائد، عدد ومسافات السرعات المختلفة، القفزات، تغيير الاتجاه وغيرها من ادوات أخرى، يقوم المدرب أو المحاضر البدني من خلالها بتقنين عمليته التدريبية من اجل تدريب علمي مثالي للوصول الى أعلى مستوى خلال المباريات.

¹ Gregory vigne : Détermination et variation du profil physique du footballeur de très haut niveau : référence spéciale aux performances athlétiques selon les différents postes de jeu orientant sur la validation d'un test d'agilité, Thèse univ Lyon 1, France, 2011, p14-15.

1-2-1- تحليل النشاط المتعلق بالمسافة الكلية المقطوعة:

تختلف المسافة الكلية المقطوعة من مستوى لآخر ومن صنف لآخر، فيقوم اللاعب في المتوسط بقطع مسافة 10 كلم تقريبا، والجدول التالي يوضح ذلك:

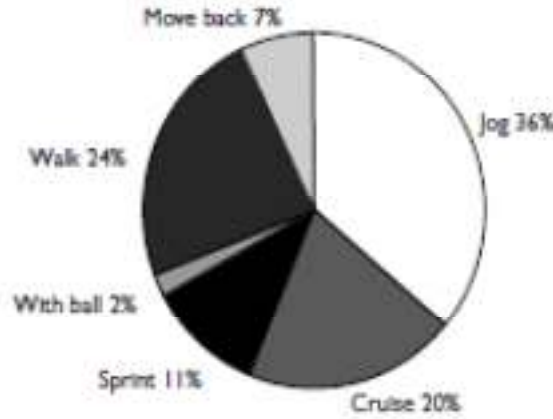
المسافة الكلية المقطوعة (م)	المستوى	الباحث
3661	المحترف الانكليزي	Gamblin et Winter bottom (1952)
10200	المحترف السويدي	Agnevik (1970)
12000	هواة السويد	Saltin (1973)
11700	المحترف الانكليزي	Whitehead (1975)
7100	القسم الثاني الفنلندي	Samaros (1980)
11500	المنخب الاسترالي	Whiters et al (1982)
10000	هواة السويد	Ekblom (1986)
9000	هواة ألمانيا	Gerisch et al (1988)
10300	الجمعويون البلجيكيون	Van gool et al (1988)
9660	القسم الثاني الانكليزي	Reilly (1994 et 1996)
10550	الدوليون الدنماركيون	Bangsbo (1994a)
8638	الدوليون لأمريكا الجنوبية	Rienzi et al (2000)
9107	الدوليون النرويجيون للشباب	Helgerud et al (2001)
10333	المحترف الدنماركي	Mohr et al (2004)
15000	المحترف الانكليزي	Hawkins (2004)
11393	المحترف الاسباني	Di salvo et al (2007)
10012	المحترف البرازيلي	Barros et al (2007)
10864	المحترف الانكليزي	Rampinin et al (2007a)

الجدول رقم 03: المسافة الكلية المقطوعة حسب مستويات مختلفة¹

¹Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, de boeck, bruxelles, 2008, p 18.

1_2_2_ تحليل النشاط المتعلق بمجالات الجري (شدة الجري):

المسافات النسبية المغطاة في فئات مختلفة من النشاط للخارج للاعبين موضحة في الشكل 2.1. تبلغ المسافة الإجمالية المقطوعة 24% المشي، 36% الركض، 20% سرعة الانطلاق، 11% الجري السريع أو النشاط الشامل و 7% تتحرك للخلف. حوالي 2% من إجمالي المسافة المقطوعة في حيازة من الكرة. تتحرك جانبياً وقطرياً مقنعة داخل هذه العريضة التصنيفات. هذه الأرقام هي ممثلة إلى حد ما للمرحية المعاصرة في التخصص الدوريات الوطنية في أوروبا، على الرغم من أن إيقاع الدوري الإنجليزي هو الآن أعلى مما كانت عليه قبل عام 1992 عندما تم تأسيسها (Strudwick and Reilly, 2001).¹



الشكل رقم (01): يوضح المسافة النسبية التي قطعها اللاعبون في المناصب الخارجية وفقاً لفئات النشاط.²

تعتبر مجالات شدة الجري من أهم الإعدادات الخاصة باللاعبين، فهي تمكن المدربين من معرفة ما يقوم به اللاعبون في مختلف هذه الشدة وبالتالي يتمكن من إجراء العملية التدريبية مع مراعاة مبدأ الفردية، والجداول التالية توضح هذه المجالات:

¹Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p20.

²Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p21.

الشوط الأول (متر)	الشوط الثاني (متر)	
5709 ± 485	5684 ± 485	المسافة الكلية
3496 ± 148	3535 ± 302	11-0 كلم/سا
851 ± 188	803 ± 187	14-11,1 كلم/سا
894 ± 251	865 ± 255	19-14,1 كلم/سا
304 ± 188	301 ± 110	23-19,1 كلم/سا
165 ± 95	172 ± 94	<23 كلم/سا
104 ± 62	109 ± 61	الاستحواذ

الجدول رقم 04: يوضح أهم مجالات الجري والمسافات المقطوعة خلالها¹.

1_2_3_ تحليل النشاط المتعلق بالسرعة القصوى (Sprint):

يعتبر ما يقوم به اللاعب من نشاط جري سريع ذو أهمية بالغة وهذا لأن هذا النشاط يتطلب اجتماع عديد الصفات البدنية كالسرعة والقوة الأفقية والعمودية والتنسيق، حيث نجد اختلافا في عدد ومسافة السرعة القصوى حسب مراكز اللعب خاصة، والجدول التالي يوضح ذلك:

	Central defenders	Wide defenders	Central midfielders	Wide midfielders	Attackers
Total sprints	17.3+8.7	29.5+11.7*	23.5+12.2	35.8+13.4	30.0+12.0*
Explosive sprint	4.5+4.2	7.2+5.5	6.3+5.8	8.4+6.3	7.2+5.7
Leading sprints	12.8+6.0	22.4+8.5	17.3+8.2	27.4+9.5	22.8+8.8

الجدول رقم 05: عدد السرعات القصوى (Sprint) حسب مراكز اللعب²

والجدول التالي يمثل أشكال السرعة حسب المساحة في الملعب:

30m défensifs	30m en zone médiane	30m offensifs
Se retourner et sprinter vers le but pour défendre Courses arrières Course vers l'avant pour remonter rapidement Courses en pas croisés pour coulisser et anticiper	Courses en U ou en C pour se démarquer Courses en ligne droite ou avec changement de direction pour des excéntrés Vitesse d'exécution et de décision	Vitesse gestuelle, d'enchaînement Vivacité sur 5m dans différentes directions Capacité à se retourner rapidement

الجدول رقم (06): يمثل أنواع السباقات وفقا للمساحة داخل الملعب³.

¹ Di salvo et al : Performance Characteristics According to Playing Position in Elite Soccer, International Journal of Sports Medicine, vol 28, N3, 2007, p225.

² Di salvo et al : Sprinting analysis of elite soccer players during european champions league and UEFA Cup matches, International Journal of Sports Medicine, vol 28, N14, 2010, p3.

³Nicolas Mayer : 60 exercices pour travailler le physique avec ballon, RC media, France, 2011, page 46.

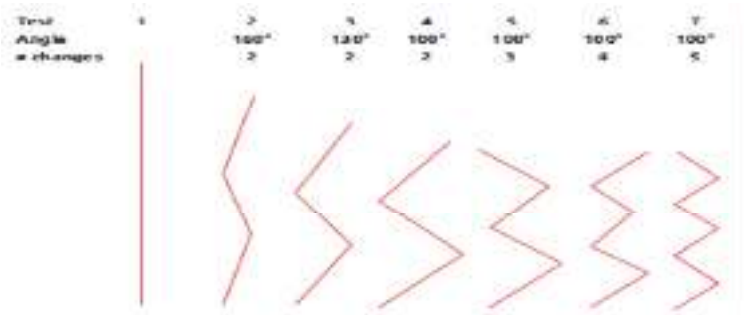
ويرتبط الأداء الجسدي للاعب كرة القدم في كثير من الأحيان بقدرته على تكرار الجري السريع على المستوى الأمثل طوال المباراة، خاصة في المناصب مثل لاعب خط الوسط والظهيرين. سيسمح تحسين VO2max ، وصيانتته على هذا المستوى بتكرار السرعات بشكل أفضل واسترداد أفضل بين كل سباق. أظهر (Bangsbo 1994) أنه كان هناك ارتباط بين قدرة تكرار السباق و VO2max وبالمثل، براون وآخرون (2007) أشار إلى أن القدرة على تكرار سرعات قصيرة يترتب عن VO2max جيد، كما أشار Krustup وآخرون (2006) أن تحليل آثار تراكم الأيض في الدم والعضلات خلال مباراة لاعبين من الدرجة الرابعة الدنماركي، قد قاموا بإجراء فحص عضلي وفحص دم قبل المباراة وبعد المباراة، فكان اللاعبون قد أكملوا أيضاً خمسة سباقات من مسافة 30 مترًا مع 25 ثانية من التعافي السلبي بين كل سباق في ثلاث فترات: قبل الحرارة، مباشرة عند نهاية الشوط الأول وعلى الفور في نهاية المباراة.

وأشار (Krustup et al 2006) إلى أن أداء العدو انخفض خلال مباراة العدو مع غيرها من الأنشطة المتفجرة والهوائية وفي نهاية المباراة، يفسرون هذا الانخفاض من خلال نقص مستوى الجليكوجين في العضلات. كما أن مستوى اللاكتات في الدم يعتبر عاملاً محددًا للأداء أثناء مباراة كرة القدم.

وبالتالي، فإننا نفهم أنه من المهم تجميع أكبر قدر ممكن من الجليكوجين العضلي والحصول على VO2max الأمثل من أجل إبطاء ظهور انخفاض أداء العدو خلال مباراة كرة القدم¹.

1_2_4_ تحليل النشاط المتعلق القدرة على تكرار التسارع :

لا تملك بعض التخصصات أوقات الفراغ لتحسين الإيماءة للوصول إلى أقصى سرعة افتراضية لها. الجري لتجنب الخصم أو تجاوز دفاع الخصم أو البحث عن مسار جديد للنظر يعد عناصرًا خاصًا لأن كل موقف سيكون مختلفًا. في دراسة مدروسة جيدًا، لوحظت سبعة سباقات طولها 30 مترًا تقارن الخط الثابت بستة مسارات أخرى تتراوح بين 2 إلى 5 انعرجات أو تغيير للاتجاه².



الشكل رقم(02): يمثل الانعرجات التي تحدث خلال 30 متر تسارع³.

¹Alexendredellale : une saison de la preparation physique , OP cit,page66-67.

²Didier reiss, nicolasprevost : La bible de preparation physique, OP cit, page 379-380.

³Didier reiss, nicolasprevost :OPcit,page 380.

قدرة التسارع ضرورية أيضًا لأنها تتيح تعويض العجز الأولي في الأداء. ذلك يعتمد على قدرة رد الفعل وقوة اللاعب.¹

التسارع هو معدل التغير في السرعة بمعنى آخر هو مدى السرعة التي يمكن للاعب من خلالها زيادة سرعته، وهو جانب هام في أداء السرعة في كرة القدم. مرة أخرى، يتطلب التسارع إعدادًا فنيًا وجسديًا محددًا، ويجب أن يكون مستهدفًا في التدريب إذا كان يجب تحسينه. هذا لا يعني أن السرعة القصوى يجب أن تكون غائبة عن برنامج السرعة الخاص بكرة القدم. في الواقع، على الرغم من أن السرعة القصوى تستغرق مسافة طويلة نسبيًا، إلا أن الواقع هو أن الرياضيين يقتربون من السرعة القصوى في وقت مبكر جدًا في سباق العدو. على سبيل المثال، في أولمبياد بكين، لم يصل بطل سباق 100 متر يوسين بولت إلى أقصى سرعة حتى 60 مترًا في السباق، لكنه وصل إلى 73 في المائة من سرعته القصوى عند 10 أمتار، 85 في المائة عند 20 مترًا، 93 في المائة في 30 مترًا، و 96 في المائة في 40 مترًا. لذلك، على الرغم من أن التسارع يجب أن يكون نقطة التركيز الرئيسية لبرنامج سرعة كرة القدم، نظرًا للمسافة القصيرة عادة، يحتاج تطوير السرعة القصوى إلى لعب دور مهم، مما يسمح للرياضي بالتسارع إلى سرعة أعلى محتملة في أي مسافة معينة.²

سيؤدي اللاعبون ما بين 18 و 31 جريا سريعا بمسافة إجمالية تتراوح بين 605 و 997 مترا بكثافة عالية جدًا تبلغ 19.8 كم / ساعة (Rampinini et al 2007)، والمدافعون هم اللاعبون الذين يسافرون أقصر مسافة إجمالية في كثافة عالية. تمثل هذه السباقات عالية الكثافة ما بين 2 و 5٪ من إجمالي النشاط، ولكن إذا عبرنا عن ذلك فيما يتعلق بوقت اللعب الفعلي، الذي يتراوح غالبًا بين 52 و 60 دقيقة من اللعب، فقد ترتفع هذه النسبة إلى 10-15 ٪. وهذا حسب (dellal، 2008). ومع ذلك، سيشهد اللاعبون انخفاضًا بنسبة 18٪ في نشاط الكثافة العالية عندما نقارن النشاط خلال أول 15 دقيقة وآخر 15 دقيقة من المباراة لكل من اللاعبين الدوليين والمحليين (Bradley et al. 2010).

بالإضافة إلى ذلك، سوف يقوم اللاعبون بأداء ما بين 1110 و 1200 حركة منها 200 عملية مكثفة ويمكننا إضافة 400 تغيير في الاتجاه و 30 إلى 40 قفزة (laia et al 2009)، تشير هذه المعلومات إلى أهمية هذه القدرة على تكرار الجهود المكثفة طوال المباراة، والتغيرات في الأنظمة وأنماط اللعبة من شأنها أن تغير من نشاط العدو واللاعبين ذوي الكثافة العالية جدًا، خاصة المهاجمين وهذا حسب (Bradley et al, 2011).

¹Alexendredellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, page 67.

²Dick Bate, Ian Jeffreys: Soccer speed, OP cit, p 05.

تشير هذه المعلومات إلى أن المدرب يجب أن يتقن جميع الامكانيات المادية لاستخدام أنظمة مختلفة ورسوم متحركة مختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية و أن يطلب من اللاعبين تطبيقها¹.

2-تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التقنوتكتيكية (تنشيط هجومي و دفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب.²

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص.³

3- إتجاهات كرة القدم الحديثة:

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.

3_1_ اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوربا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم معارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.

وكذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون

¹Alexendredellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxcelles, 2013 page 6.

²Alexendredellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, p01 .

³ Jean-Michel Bénézet ,Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 12.

في إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية: " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية"، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

3_2_ اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل تدريب عن طريق تنويع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيرورة التدريب.
- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.¹

4- خطط اللعب في كرة القدم:

تتاول العديد من الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خطط اللعب، ويمكن التطرق إلى بعض منها، فيرى (تاديوسبزلتوفسكي) بأن التكتيك هو أصول تسيير المنافسات الرياضية أما (محمد حسن علاوي) فيشير إلى أنه يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

أما (حنيفي مختار) فيذكر بأنه قدرة كل لاعب والفريق ككل في العمل كوحدة خلال المباراة، وذلك باستخدام المهارات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف وفي نفس الوقت منع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق.

¹ عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008-2009، ص 76-77.

وبذلك يمكننا القول بأن أسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية وتنظيمها تشكل مضمون التكتيك في كرة القدم، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخططية ملائمة للوسائل الخططية كانت تلك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها، وفي ذلك يذكر ألان ويد (Allan Wade) إلى أن التكتيك يتأثر بعوامل عديدة مهمة منها:

- مهارات وإمكانيات لاعبي الفريق.
- مهارات وإمكانيات لاعبي المنافس.
- ظروف اللعبة (المباراة).
- مدى إدراك اللاعبين في تنفيذ الخطة.
- التأثير بالظروف الخارجية (أرضية الملعب - الرياح - المطر - الحرارة).¹

4-1-1- خطوات تعليم خطط اللعب:

يقسم التعليم لخطط اللعب إلى خطوات أساسية لا بد للمدرب من إتباعها. وهذه الخطوات التعليمية هي التي تساعد في وصول اللاعبين إلى المستوى الخططي المطلوب.

4-1-1- الإعداد النظري لخطط اللعب:

فمن طريق الشرح النظري لخطة اللعب يستطيع المدرب أن يعمل على تعليم اللاعبين فائدة الخطة والغرض من تنفيذها، وأسلوب أداء كل واجب فيها.

4-1-2- التطبيق العملي لخطط اللعب في الملعب:

وذلك من خلال قيام المدرب بالتأكيد على اللاعبين بتنفيذ أجزاء الخطة، ويجب أن يكون التنفيذ لأجزاء الخطة أولاً: تحت ظروف سهلة وأن يكون التنفيذ بدون خصم: مع عدم استخدام سرعة الأداء.

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص221.

وثانياً: يكون التنفيذ مع وجود لاعب خصم، والتأكيد على سرعة الأداء والحركة والتدرج في تعصب الحالات والمواقف الدفاعية والهجومية بالنسبة للاعبين.¹

3-1-3- تطبيق الخطط في المباريات التجريبية:

يقوم اللاعبون بتطبيق ما تعلموه من خطوات سابقة ضد فرق خارجية ويفضل أن يكون في نفس مستوى اللاعبين، حتى يستطيع المدرب من تقدير مستوى التقدم الحقيقي ومدى استيعاب اللاعبين لخطوات تنفيذ الخطط في اللعب.

4-1-4- تطبيق الخطط في المباريات الرسمية:

وتعتبر هذه الخطوة الأخيرة في تعليم خطط اللعب حيث يترتب عليه شعور اللاعبين وإحساسهم بالتحدي والمنافسة من قبل لاعبي الفريق الخصم، والذي يجعله أن يتصرف تصرفاً خطئياً سليماً وفق مواقف اللعب المختلفة خلال المباراة والتأكد على وضع وتعديل الخطة وفق ما تمليه ظروف المنافسة والعمل على تطبيقها والوصول إلى مستوى الأداء الخططي الكامل وتحقيق الفوز.²

4-2- مرونة طريقة ونظام اللعب:

أثناء المباراة نركز ونعتمد على الحالات اللعب الهجومية أو الدفاعية فالتنظيم الأساسي يتغير أيضاً في أي فريق قد يكون 4-3-3 ويتغير إلى 2-4-4 أو 1-5-4 في الموقف الدفاعي أو في 4-2-4 أو 3-4-3 أو من 4-3-3 في الحالة الهجومية.

تنظيم 2-4-4 يتحول إلى 1-5-4 في الحالة الدفاعية وتصير 3-3-4 أو حتى 4-2-4 في حالة الهجوم.

إذن هذه الرسوم الهجومية والدفاعية التي تصنع الفارق بين الفرق.

¹المرجع نفسه، ص 225.

²يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 226.

هادين النوعين من الرسوم المتحركة مرتبط تماما ويتضمن بشكل دائم وضعيات الهجوم والدفاع، والحقيقة أيضا هي أن نوع كتلة اللاعبين وتمركزهم فوق الملعب تبين الفريق الذي يميل إلى الدفاع والفريق الذي يميل إلى الهجوم.¹

5- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح.²

5-1- متطلبات لاعب كرة القدم الحديث :

يتمتع لاعب كرة القدم اليوم بمساحة أقل وأقل، وعليه أن يتصرف في أسرع وقت ممكن، وأن سرعة التنفيذ التي يمكن تحسينها هي الأكثر فعالية من الناحية النوعية. تؤدي سرعة اللعبة الحالية إلى الأداء الذي يحتاج إلى التحسين. ترتبط مفاهيم سرعة التنفيذ هذه بطبيعة الحال بقدرة المتسلسلات الفنية للاعب على توقعه وتصوره للعبة، وفي الوقت الحاضر، يتم تحديد غالبية الأهداف في الهجمات السريعة. يجب أن يجمع اللاعبون العصريون بين السرعة والتقنية وأن يكونوا قادرين على تكرار الأعمال المتفجرة الأطول والأكثر نوعاً خلال المباراة. إذا لم يكن اللاعب في حالة بدنية جيدة، فويتفق كل من (محمد لطيف، فرج حسين، حنفي مختار، بطس رزق الله وعبد الله أبو العلاء) على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن:

أ- القوة المميزة بالسرعة؛

¹Jean-Michel Bénézet ,HansruediHasler(FIFA): OP cit, 2016, p 104.

² ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 253 .

ب- التحمل (ENDURANCE)؛

ج- القوة العضلية (STRENGTH)؛

د- الرشاقة (AGILITY)؛

هـ- المرونة (FLEXIBILITY)؛

و- السرعة (SPEED).¹

لن يتم التعبير عن مؤهلاته كلاعب كرة قدم بأفضل طريقة. عمل السرعة حساس وثمانين².

5-2- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

5-2-1- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.³

5-2-2- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلاً أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين.⁴

¹ -غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011، ص37.

² Alexander dellal : Une saison de préparation physique en football, OpCit, p VIII .

³ حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 32.

⁴ ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 179.

5-2-3- متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقت وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهاباً وإياباً، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناءً على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية. ويمكن ترتيب التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد و الهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعبي الخصم.¹

5-2-4- متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط. وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

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

¹حنفي محمود: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص ص 37-40.


ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية".¹

حنفي محمود، نفس المرجع، ص 40-47.¹

خلاصة

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.



الفصل الرابع: خصائص
المرحلة العمرية

تمهيد

تعتبر الفئات العمرية عصب كرة القدم، فلا تطور ولا استمرارية لأي منتخب أو فريق إلا إذا ما كانت قاعدته الناشئة تذخر باللاعبين المميزين الذين يمكنهم أن يشكلوا في المستقبل نواة الفريق الأول، فاللاعب الناشئ يحتاج بالطبع إلى رعاية، وإلى تعليمه مبادئ كرة القدم وهذا ما يفرض على مدرب الفئات العمرية أن يكون على مستوى عال كي يقدم المعرفة التكتيكية والفنية للاعب والتركيز على نقاط الضعف وتطويرها، بجانب شخصيته وسلوكه داخل وخارج الملعب. وكلما نجح المدرب في التعاطي مع اللاعبين الناشئين ومشاكلهم، كلما استطاع استخراج الأفضل منهم وتطويرهم حتى يصبحوا في فئة الشباب (الأواسط) وهذا سيعود بالفائدة طبعاً على الفرق.

1. تعريف فئة الأواسط

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الفرد المراهق ليصبح مواطناً يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع و فيها تتكون شخصيته و تتحدد مقوماتها، ويتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية و الفيزيولوجية، كما يبلغ الفرد طوله النهائي و كذلك يتم فيها نضجه العقلي و الوجداني و الاجتماعي و تحتاج هذه الفترة إلى عناية خاصة من طرف المدربين من حيث أسلوب التعامل، فال بد أن تتاح الفرصة الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و استعمال إمكانياته و قدراته الجديدة و إعطائه الثقة بالنفس¹

فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17-21 سنة هي مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، حيث تعتبر مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و يتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر و فيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بين تمك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين و محاولة التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية ، و تتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية و الاجتماعية و الثقافية و الرياضية و إزاء العمل الذي يسعى إليه

2. مميزات نمو لاعب فئة الأواسط (فئة المراهقة)

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية و نفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

¹ نوري الحافظ: مرجع سابق، 1990 ، ص: 48 .

1.2 النمو الجسمي

إن البعد الجسمي¹ هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي (النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويمثل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية) والنمو العضوي الذي يتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

2.2 النمو الحركي :

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية حيث تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته بزيادة نموه الجسمي ، كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات².

3.2 النمو النفسي

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية

¹ محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، 1998 ، ص: 132 .

² ابو العلاء احمد عبد الفتاح، أحسن نصر الدين سيف: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص: 25 -

وعشق المجردات. كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث وجد ان المراهقين يميلون إلى النزاعات والعنف أحيانا. لذا فإن المطالب البدنية والعقلية للرياضة، بالإضافة إلى كونها مصدر إلهاء، توفر أدوات للتغلب على نزعة العنف لديهم¹.

4.2 النمو العقلي :

يتطور التقليم العصبي لدى المراهق في تلك المرحلة العمرية، وهي عملية التخلص من الروابط العصبية المتعلقة بمرحلة الطفولة، والتي لم تعد تناسب حياة البالغين. وفي الفترة نفسها ينشأ النضج من مجموعة من الروابط والمهارات الجديدة التي تساهم في التحكم بالمشاعر والسلوكيات حيث تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى توسيع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان² ، كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للعلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا وامتكا لشعوره بشخصيته الخاصة

5.2 النمو الانفعالي :

إن التغيرات الجسمية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق نذكر منه³ :

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر

¹ نوري الحافظ: مرجع سابق، ص: 48 .

² محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص: 132 .

³ سلامي الباهي: سيكولوجية المراهقة ، المعهد التكنولوجي للتربية، 1981 ، ص: 06 .

- الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .
 - الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف.

3. خصوصيات فئة الأواسط:

1.3 الخصوصيات المرفولوجية

نسجل في هذه المرحلة:

- زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع.
- زيادة في الوزن 3 كغ في العام.
- نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الاطفال (ذكور) وظهور الشحم في الحوض عند البنات¹.

2.3 الخصوصيات الفيزيولوجية

- نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص الصدري، أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18 سنة.
- القدرة الرئوية 3500 سم³ (بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة)
- نلاحظ أيضا بطيء في الإيقاع القلبي، الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة وكذلك في الإيقاع النفسي.

3.3 الخصوصيات النفسية

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عميات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو

¹ بوكراتم بلقاسم : تاثير التدريب البليومتري على القوة المميزة للسرعة و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم ، مذكرة لشهادة الماجستير، جامعة الجزائر، 2007/2008 ، ص: 76 .

إيجابية إما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب أو المربي يجب أن لا يرغبه على حمل يفوق قدرته أي (يجب عليه ألا يتجاوز الحمولة الملائمة)¹

4. حاجات لاعب فئة الأواسط

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي²:

- **الحاجة إلى الأمن** : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي . الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .
- **الحاجة إلى مكنة الذات** : تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .
- **الحاجة إلى الحب والتقبل**: تتضمن الحاجة إلى المحبة والتقبل والقبول والتقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .
- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي**: تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .
- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار** : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة

¹ بوكرايم بلقاسم : مرجع سابق، ص: 77 .

² محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج، القاهرة، ط1، 1991، ص: 436-437 .

ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .

○ **الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات :** وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة ، الحاجة إلى معارضته للآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .

○ **حاجات أخرى :** مثل الترفيه والتسلية ، والحاجة إلى المال....¹

5. أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

الرياضة بصفة عامة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية ، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر تحدث طبيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة حيث تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة² .
لرياضة كرة القدم مثلا أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد³:

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين ويصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

¹ محمود عبد الرحمان حمودة: مرجع سابق، 1991 ، ص: 436-437 .

² معروف زيات: خفايا المراهقة ، دار الفكر ، دمشق، سوريا، ط2، 1996 ، ص: 15.

³ مناهج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984 ، ص: 29 .

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام .
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود عليهم بالفائدة ، خاصة من الجانب الصحي .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
- تعتبر نشاطاً ترويجياً هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء .
- تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة .
- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابياً ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.¹

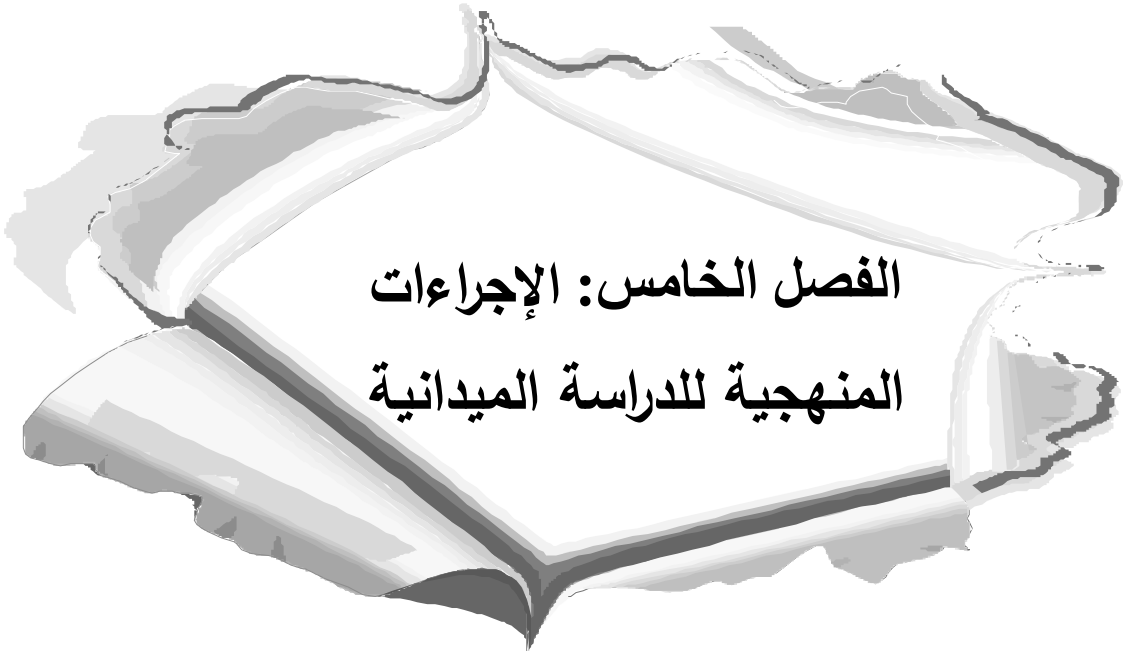
¹ مناهج التربية البدنية: مرجع سابق، 1984 ، ص: 29 .

خلاصة:

تعتبر فئة الأواسط بأعمار (17-19) سنة من الفئات المهمة التي يجب الاهتمام بها فهم الرافد الحقيقي لفرق المتقدمين , عليه يجب الارتقاء بهم الى المستويات العليا من خلال التدريب المواكب للتقدم العلمي المدروس ولمخطط وبأشراف اخصائين ومدربين أكفاء في مجال اللعبة فقد لجأ الباحثون والمختصون بعلم التدريب عموماً وفي كرة القدم خصوصاً الى وضع مختلف الطرق والوسائل والاساليب للنهوض باللعبة. ومن الضروري إن يكون أعداد اللاعب أعداداً متكاملة من النواحي المهارية والذهنية والخطئية والبدنية ليكون قادراً على تنفيذ الجوانب المهارية بكل انواعها وبما ان للطرائق والاساليب التدريبية أهمية كبيرة في العملية التدريبية و ان المدرب هو المحور الاساسي والمسؤول عنها فلا بد ان يملك صورة واضحة عامة عن تلك الطرائق والاساليب التدريبية واختيار المناسب منها حسب الهدف التدريبي بما يتلائم وامكانية اللاعبين وصولاً الى افضل النتائج وبأقل جهد ووقت.



الجانب التطبيقي



الفصل الخامس: الإجراءات
المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكيد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لدى استلزام علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة، وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذوقية علمية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، خاصة مشكلة البحث، 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.¹

ولقد تم إجراء دراسة استطلاعية من طرف الباحثان وفقا للآتي:

- يوم 14 جانفي قام الباحث بخطوات تمهيدية، وكان الهدف منها إعداد ظروف جيدة للعمل ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي:

• توفير الوسائل المناسبة لقياس السرعة الانتقالية بالكرة وبدونها.

• اختيار 05 لاعبين لإجراء الدراسة الإستطلاعية (التجربة المصغرة).

- يوم 24 جانفي قام الباحث بتجربة مصغرة على 05 لاعبين من نفس المجتمع بغية التأكد من مدى صلاحية الأداة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعية للدراسة.

حيث تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار على الساعة الخامسة مساء وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات البدنية في هذه الدراسة، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية، هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومن أجل ذلك قام الباحث بإجراء الاختبار الأول يوم 24 جانفي وتم إعادة الاختبار يوم 31 جانفي.

2- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقا من الهدف الذي يتلاءم والمنهج التجريبي، كما تم الاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك بقياسها

¹ محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014، ص 43.

قياسا قبليا وقياسا بعديا بعد التعرض للمتغير المستقل (التدريب التكراري) والفرق بين القياسين يثبت أو ينفي الفرضيات المقترحة.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1- مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها، وقد تكون مجتمع هذه الدراسة من فرق كرة القدم لولاية جيجل للفئة أقل من 19 سنة الناشطة في القسم الثاني، والبالغ عددهم 16 فريق.

3-2- عينة الدراسة:

بلغت عينة البحث 18 لاعبا، وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، وتمثلت في لاعبي فريق مولودية بلدية قاوس (MBK) صنف أقل من 19 سنة (U19)، والذي تم اختياره لعدة أسباب أبرزها:

- حداثة الفريق والتنظيم الجيد من قبل رئيس النادي والمسيرين، مما ساعدنا على انجاح هذه التجربة.
- توفر عدد هائل من الوسائل والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات.
- كون الطالب الباحث هو مدرب الفريق.

وقد تم الاعتماد على مجموعة تجريبية واحدة متكونة من 18 لاعبا بعد أن تم إبعاد 05 لاعبين المستخدمين في التجربة الاستطلاعية، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب التكراري لمدة ثمانية أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع، ويوضح الجدول التالي توزيع عينة البحث:

3-2-1- خصائص العينة:

تم وصف أفراد العينة من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من متغيرات السن، الطول، الوزن، والجدول رقم (01) يبين ذلك:

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن (سنة)	18.5	0.51
الطول (سم)	173.18	6.86
الوزن (كغ)	64.83	5.06

الجدول رقم (01): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن، الطول والوزن.

4- مجالات الدراسة:

إن مجالات الدراسة هي التي تحدد مسار الباحث في المجتمع فعندما يحدد الباحث بفترة زمنية محددة فإن ذلك يساهم في توضيح حدود البحث وتتيح له فرصة إنجازه ضمن سقف زمني محدد وعلى الباحث أن يبين حدود بحثه وفقاً لمجالات مختلفة تتمثل في المجال الزمني والمجال البشري والمجال المكاني¹، وقد تمثلت مجالات هذه الدراسة فيما يلي:

4-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات المعتمدة والبرنامج التدريبي على مستوى البلدي لبلدية قاوس ولاية حيجل.

4-2- المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفتم الدراسة في لاعبي كرة القدم صنف أشبال أقل من 19 سنة (U19)، حيث بلغ عددهم 18 لاعبا كمجموعة تجريبية واحدة.

4-3- المجال الزمني:

بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وضبطه بدقة وموافقة الأستاذ المشرف عليه، وكان ذلك في أواخر شهر ديسمبر 2022، ومن هذا التاريخ بدأت جمع المادة والمراجع العلمية المتعلقة بـ الجانب النظري للدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد امتد من أواخر شهر جانفي 2023 إلى منتصف شهر مارس من نفس العام، حيث تم إنجاز الاختبارات القبلية يوم 04 فيفري 2023، وقد طبق البرنامج التدريبي ابتداء من يوم 07 فيفري 2023 لمدة 06 أسابيع، أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت يوم 21 مارس 2023.

5- متغيرات الدراسة:

يعرف المتغير على أنه الخاصية أو الصفة التي تختلف فيها العناصر تنتمي لهذا المتغير ويستخدم للتغيير عن المفهوم وبالتالي يعتبر مؤشرا يمكن عن طريقة قياس الظاهرة.² حيث تكونت هذه الدراسة من متغيرين وهما: المتغير المستقل والمتغير التابع.

¹ يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه - أقسامه - أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016، ص228.

² محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، مصر، ط4، 2004، ص54 :

5-1- المتغير المستقل:

وهو المتغير الذي نتناوله لقياس التأثير التابع كما يمكننا الحديث أيضا عن المتغير عندما يتسبب المتغير المستقل في رد فعل تكون الإجابة عن الموضوع من طرف المبحوث.¹ والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو التدريب التكراري.

5-2- المتغير التابع:

"هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".² والمتغير التابع في هذه الدراسة هو السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

6- أدوات الدراسة:

6-1- اختبار الجري 30 متر بدون كرة :

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

- الأدوات المستخدمة: ميدان مستوي مناسب، صافرة، ميقاتي، أقماع، استمارة تسجيل.

- وصف الاختبار: يقف اللاعب ونعند خط البداية واحدا تلو الآخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له حتى يصل خط النهاية ولمسافة 30 متر.

- التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة، ثم اللاعب الذي يليه وحتى يتم تسجيل جميع اللاعبين، ثم يعاد الاختبار مرة ثانية وثالثة ويعطى أحسن وقت مقطوع خلال المحاولات الثلاثة.³

6-2- اختبار الجري 20 متر بالكرة:

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

- الأدوات المستخدمة: ميدان مناسب للجري، صافرة، أقماع، ميقاتي، كرة، استمارة تسجيل.

- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الآخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له حتى يصل خط النهاية باستخدام الكرة، ويتم الجري وفق خط مستقيم.

¹ موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي وآخرون: منهجية البحث العلمي في العلم الإنسانية (تدريبات علمية)، دار القصة، الجزائر، 2006، ص169.

² بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص129.

³ Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, London, 2005, p174 .

- التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة، ثم اللاعب الذي يليه وحتى يتم تسجيل جميع اللاعبين، ثم يعاد الاختبار مرة ثانية ونقوم بحساب أحسن نتيجة بين المحاولتين.¹

3-6 - الأسس العلمية للاختبار:

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

1-3-6- ثبات الاختبار:

ويعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس²، فقد قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 05 لاعبين والتي تم استبعادهم فيما بعد وذلك بتاريخ 2023/01/24 وأعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة يوم 2023/01/31 وفي نفس الظروف، ثم قام الباحث بحساب ثبات الاختبار بمعامل الارتباط بيرسون ببرنامج Excel، كما هو موضح في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	معامل الثبات	الإختبار الثاني		الإختبار الأول		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	*0.993	0.41	5.966 ثا	0.37	5.988 ثا	05	إختبار الجري 30 متر بدون كرة
	*0.997	0.6	5.168 ثا	0.57	5.18 ثا		اختبار جري 20 متر بالكرة

الجدول رقم (02): يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة.

من خلال الجدول رقم(02) يتضح أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة، مما يؤكد ثبات

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون: القياس و التقويم و تحليل المباريات في كرة اليد، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، 1999، ص 187.

² ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مرجع سابق، ص144.

6-3-2- صدق الاختبار:

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

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

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية أن معاملات الارتباط للصدق عالية وتفي بأغراض الدراسة، والجدول رقم (03) يوضح ذلك:

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	الإختبار الثاني		الإختبار الأول		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	*0.996	*0.993	0.41	5.966 ثا	0.37	5.988 ثا	05	إختبار الجري 30 متر بدون كرة
	*0.998	*0.997	0.6	5.168 ثا	0.57	5.18 ثا		إختبار جري 20 متر بالكرة

الجدول رقم (03): يبين معامل الصدق للإختبارات المقترحة.

6-3-3- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية قيام الباحث بالتعامل مع الأشياء والظواهر على أنها أشياء وظواهر مستقلة عن ذاته ومحاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية والمواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية والنزوات الشخصية والالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة². وبما أن

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

² يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه - أقسامه - أساليبه الإحصائية، مرجع سابق، ص242.

الباحث استخدم اختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، وأن وحدات قياس الاختبارات واضحة (الثانية)، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات.

7- البرنامج التدريبي:

تاريخ التطبيق	الحصة التدريبية	الأسبوع
2023-02-07	الحصة الأولى	الأسبوع الأول
2023-02-12	الحصة الثانية	
2023-02-14	الحصة الأولى	الأسبوع الثاني
2023-02-19	الحصة الثانية	
2023-02-21	الحصة الأولى	الأسبوع الثالث
2023-02-26	الحصة الثانية	
2023-02-28	الحصة الأولى	الأسبوع الرابع
2023-03-05	الحصة الثانية	
2023-03-07	الحصة الأولى	الأسبوع الخامس
2023-03-12	الحصة الثانية	
2023-03-14	الحصة الأولى	الأسبوع السادس
2023-03-19	الحصة الثانية	

8- الأساليب الإحصائية:

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

8-1- المتوسط الحسابي:

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

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

8-2- الانحراف المعياري:

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

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

المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

S^2 : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات.

n : عدد أفراد العينة.

8-3- معامل الارتباط بيرسون:

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

هي:

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

8-4- معامل الالتواء:

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

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

8-5- اختبار (T) (Paired Samples T. Test) للعينات المزدوجة:

$$T = \frac{\bar{D}}{sD}$$

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

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

وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي

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

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

: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{\eta(\eta-1)}} .$$

: انحراف المتوسطات للفروق.


*وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة 25 (Spss v25) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

9- صعوبات الدراسة

- قلة الحصص التدريبية حيث أن الفريق يتدرب بواقع 3 حصص في الأسبوع.
- نقص الهياكل والأدوات البداغوجية.
- عدم حضور التعداد الكامل للفريق، في بعض الأحيان نجد أنفسنا وحدنا في الميدان.

خلاصة:

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



الفصل السادس: عرض وتحليل
ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

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

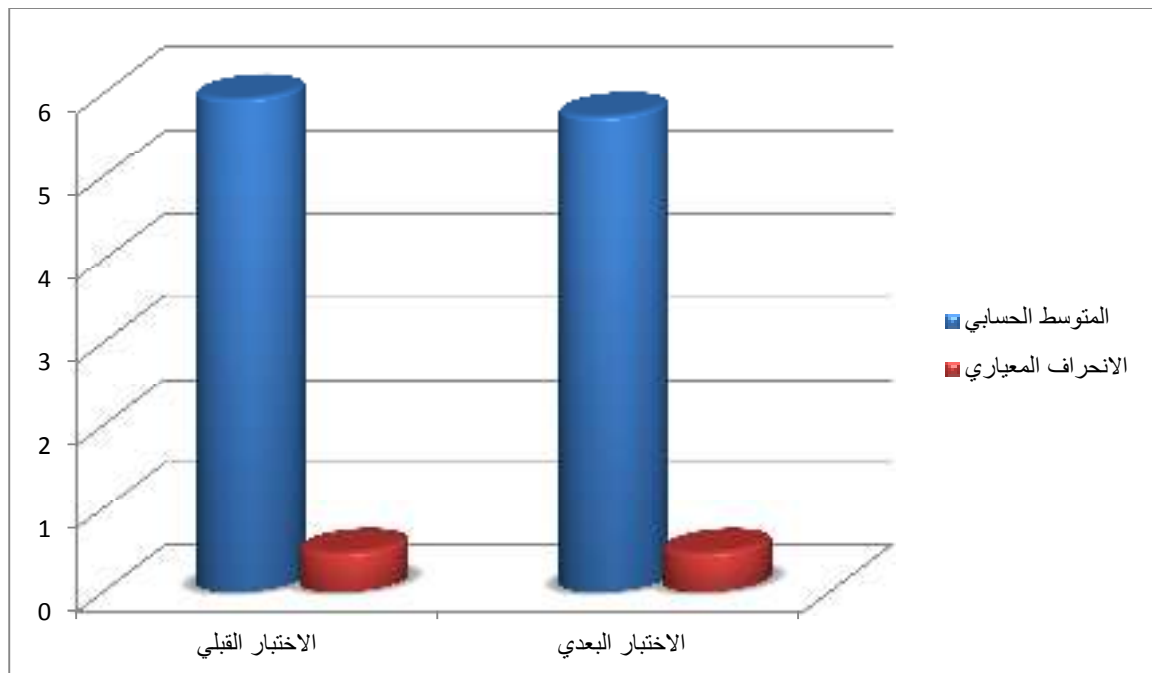
1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

1-1- عرض وتحليل نتائج سرعة الجري بدون كرة:

الجدول رقم (04): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدى في اختبار سرعة الجري بدون كرة.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولة	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		عدد أفراد العينة
					المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	
دال	17	0.05	2.11	10.498	0.468	5.73	0.469	5.94	18

الشكل رقم (01): يبين نتائج الفرق بين المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياسين القبلى والبعدى للعينة التجريبية في اختبار سرعة الجري بدون كرة.



* عرض وقراءة النتائج:

يتبين من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الجري بدون كرة، ففي القياس القبلي تم الحصول على متوسط حسابي قدرة 5.94 وانحراف معياري قيمته 0.469، أما في القياس البعدي فتم الحصول على متوسط حسابي قدره 5.73 وانحراف معياري قيمته 0.468، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.498) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.11) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الجري بدون كرة.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الجري بدون كرة.

1-2- عرض وتحليل نتائج سرعة الجري بالكرة:

الجدول رقم (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الجري بالكرة.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد أفراد العينة
					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	17	0.05	2.11	13.309	4.72	0.52	4.99	0.5	18

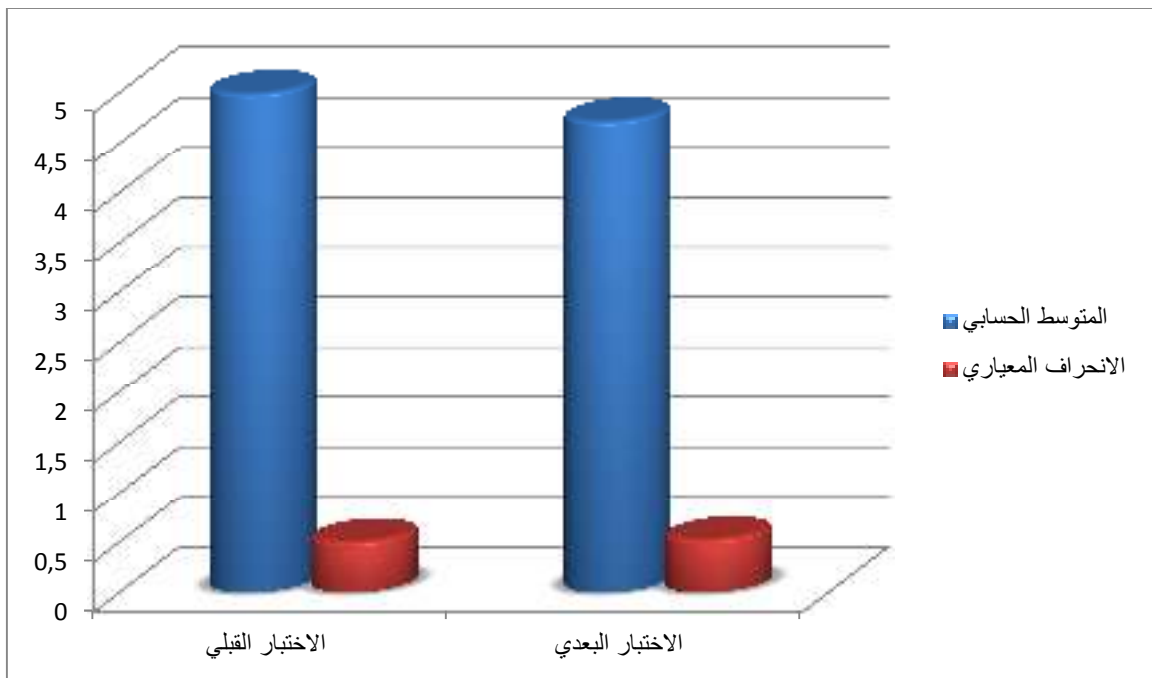
* عرض وقراءة النتائج:

يتبين من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الجري بالكرة، ففي القياس القبلي تم الحصول على متوسط حسابي قدرة 4.99 وانحراف معياري قيمته 0.5، أما في القياس البعدي فتم الحصول على متوسط حسابي قدره 4.72 وانحراف معياري قيمته 0.52، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (13.309) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.113) عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الجري بالكرة.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الجري بالكرة.

الشكل رقم (02): يبين نتائج الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار سرعة الجري بالكرة.



2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

التي افترض فيها الباحث أنه للتدريب التكراري أثر في تنمية السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

ولإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (ت)، يتضح أن الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية بدون كرة لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي على حساب الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.

وبذلك تتفق نتائج دراستنا مع دراسة محمد اسماعيل عبد زيد عاشور (2006) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم، حيث أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بتطوير صفة السرعة بالكرة مفيد للطلبة، بالإضافة إلى ان هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة بالكرة في الاختبار البعدي أكبر منه في الاختبار البعدي وزمنهم أقل.

كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل إليها يوسف عثمان ضيف الله محمد (2014) بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم، والتي أثبتت أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تنمية السرعة الانتقالية.

هذا وتتفق نتائج دراستنا أيضا مع دراسة عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد (2016)، مسعي محمد رضا (2017)، دراسة أحمد مباركي (2018)، والتي أثبتت جميعها أن التدريب التكراري يحسن سرعة الجري بدون كرة.

وهو ما أكدته هارا بتعريفه للسرعة الانتقالية بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن¹، كما أكد jaques la guyader بأن السرعة تدخل وفقا لمتطلباتها الفسيولوجية ضمن النظام اللاهوائي اللاحمضي، تكون التمارين قصيرة جدا²، كما أكد Christian Damano أن تنمية السرعة بالنسبة إلى الفئات الصغرى، لا يمكن فصل العمل التنسيقي في البداية عن العمل السريع، والسبب وجيه، فإن جودة التثبيت الداعم، والتوازن، والتفكك الجزئي، وتحديد المواقع ونوايا التسارع، وتقنية السباق ...

¹ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، مرجع سبق ذكره، ص 246.

² jaques la guyader, OpCit, p 75.

كلها عناصر تساهم في جودة سرعة اللاعب³، كما أكد **Jean-Michel Bénézet ,Hansruedi Hasler(FIFA)** بأن طريقة التدريب التكراري هي الطريقة المفضلة للتدريب وتطوير الحد الأقصى والسرعة المثلى (سرعة كرة القدم) مع جميع انواع السرعة الأخرى والنظام اللاهوائي لا حمضي-ATP) CP) يتم تنفيذ الجري السريع sprint ب 100% مع فترات من 3 إلى 5 ثوان حتى 8 إلى 10 ثوان كحد اقصى للعمل والوصول إلى الحد الأقصى للسرعة (ترددات العمل)، يستغرق الأمر ما لا يقل عن 6 ثوانٍ (45-55 / 60 م)، إذ أنه للعمل بالسرعة المحددة للاعب كرة القدم، فأنت بحاجة إلى سباق سريع من 20 إلى 40 سرعة قصيرة يسمح معدل التفاعل (من 2-3 إلى 10 أمتار) بواسطة طريقة التكرار بعدد أكبر من التكرار عن سرعة التسارع والحركة. يكون الاسترداد بين كل سباق سريعًا دائمًا (1:10 / 1:15 إلى 1:20 من وقت الجهد) وفقا للمسافة المحددة⁴.

وبالتالي فإن التدريب التكراري والذي دام تطبيقه لمدة 06 أسابيع من قبل الباحث ساهم في تحسين سرعة الجري بدون كرة.

وقد تضمن البرنامج التدريبي تمارين خاصة لتحسين العضلات العاملة بالقفز بالإضافة إلى الارتكازات حيث ساهم التدريب في تحسين كفاءة العضلات وبالتالي تحسين مستوى المجموعة التجريبية في اختبار الجري بدون كرة.

2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

التي افترض فيها الباحث أنه للتدريب التكراري أثر في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

ولإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (ت)، يتضح أن الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي على حساب الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري 20 متر بالكرة.

³ Christian Damano: 16 exercice de la vitess et la vivacité, RC media France, 2012,p29.

⁴ Jean-Michel Bénézet ,HansruediHasler(FIFA): football des jeunes, OP cit, page 150-151.

وبذلك تتفق نتائج دراستنا مع دراسة محمد اسماعيل عبد زيد عاشور (2006) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم، حيث أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بتطوير صفة السرعة بالكرة مفيد للطلبة، بالإضافة إلى أن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة بالكرة في الاختبار البعدي أكبر منه في الاختبار البعدي وزمنهم أقل.

كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل إليها يوسف عثمان ضيف الله محمد (2014) بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم، والتي أثبتت أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تنمية السرعة الانتقالية.

هذا وتتفق نتائج دراستنا أيضا مع دراسة عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد (2016)، مسعي محمد رضا (2017)، دراسة أحمد مباركي (2018)، والتي أثبتت جميعها أن التدريب التكراري يحسن سرعة الجري بدون كرة.

وهو ما أكده عصام عبد الخالق بتعريف السرعة الانتقالية بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن⁵، كما أكد Christian Damano في سياق أهمية السرعة في كرة القدم أنه في المنافسة، تنطوي معظم الإجراءات الحاسمة على سباقات من 5 إلى 10 أمتار حتى 30 مترا. لذلك، يعد تعزيز تقدم اللاعبين في هذا المجال أحد عوامل النجاح. ومن هنا كانت الحاجة إلى العمل بهذه الجودة على مدار العام، بأشكال مختلفة، هل يمكن أن يصبح البطيء سريعا؟ نعم أو لا. بادئ الامر، يجب أن نتذكر أنه ليس كل اللاعبين متساوون من حيث السرعة، وهذا يرجع إلى حد كبير إلى التراث الوراثي. هذا لا يعني أن البطيئين ليس لديهم أي فرصة لتطوير سرعتهم فالسرعة في كرة القدم لا تقتصر على سرعة السباق البسيطة. العوامل العامة العصبية تشارك بشكل عام في سرعة اللعب (المعلومات التي تستغرق وقتا، رد فعل، القرار...) وبالتالي يمكن أن يكون لتدريب سرعة هذه اللعبة تأثير معين على تحسين السرعة. بالمعنى الأوسع للكلمة، تشجع تجربة اللعبة الترقب وبالتالي اتخاذ القرارات، ولا تزال تلعب في سرعة اللعب⁶، كما أكد (FIFA) Hansruedi Hasler, Jean-Michel Bénézet بأن طريقة التدريب التكراري هي الطريقة المفضلة للتدريب وتطوير الحد الأقصى والسرعة المثلى (سرعة كرة القدم) مع جميع

⁵ عصام عبد الخالق، مرجع سبق ذكره، ص169.

⁶Christian Damano : 16 exercice de la vitesse et la vivacité, OPcit, Page 29.

انواع السرعة الأخرى والنظام اللاهوائي لا حمضي (ATP-CP) يتم تنفيذ الجري السريع sprint ب 100% مع فترات من 3 إلى 5 ثوان حتى 8 إلى 10 ثوان كحد اقصى للعمل والوصول إلى الحد الأقصى للسرعة (ترددات العمل)، يستغرق الأمر ما لا يقل عن 6 ثوانٍ (45-55 / 60 م)، إذ أنه للعمل بالسرعة المحددة للاعب كرة القدم، فأنت بحاجة إلى سباق سريع من 20 إلى 40 سرعة قصيرة يسمح معدل التفاعل (من 2-3 إلى 10 أمتار) بواسطة طريقة التكرار بعدد أكبر من التكرار عن سرعة التسارع والحركة. يكون الاسترداد بين كل سباق سريعاً دائماً (1:10 / 1:15 إلى 1:20 من وقت الجهد) وفقاً للمسافة المحددة⁷.

وقد أرجع الباحث هذا التحسن إلى تطبيق التدريب التكراري لمدة 06 أسابيع، والمبني على أسس علمية وتنوع التمرينات، إذ يعتبر هذا التدريب المفتاح الأساسي لتطوير الأداء الفني بالكرة.

2-3- الفرضية العامة:

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

3- الاستنتاج العام للدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها تبين أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الجري بدون كرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي.
- التدريب التكراري ساهم في تحسين السرعة الانتقالية بالكرة.
- التدريب التكراري ساهم في تحسين السرعة الانتقالية بدون كرة.

وبالتالي يمكن القول أن التدريب التكراري يساهم في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

⁷ Jean-Michel Bénézet ,HansruediHasler(FIFA): football des jeunes, OP cit, page 150-151.

4- الفروض المستقبلية:

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

- ننصح المدربين باستخدام أوسع للتدريب التكراري خلال العملية التدريبية.
- إجراء دراسات تبحث في تأثيرات التدريب التكراري على باقي الصفات البدنية وبعض المهارات في كرة القدم.
- إجراء دراسة تأثير التدريب التكراري في الرياضات الفردية.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، وقد تبين لنا مدى التحسن الحاصل للمجموعة التجريبية، في سرعة الجري بدون كرة وسرعة الجري بالكرة وهذا ما دفعنا للقول أن التدريب التكراري يحسن السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمة

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لصفة السرعة في أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم إذ تعتبر صفة قاعدية لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة القدم التي اتسمت في الأعوام الأخيرة بطابع السرعة فهي تساهم في إنجاح الكثير من الحركات والمهارات ما إذا طبقت بشكلها الصحيح سواء من انطلاقات سريعة أو هجومات معاكسة وغيرها من المهارات التي تتصف بالسرعة.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء على كرة القدم بشكل عام وسفة السرعة في كرة القدم بشكل خاص.

أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات المطبقة على العينتين والمتمثلة في اختبارات سرعة (الجري بالكرة وبدون كرة)، لنخلص في الأخير إلى أن التدريب التكراري يساهم في تحسين السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدي به في مختلف البحوث و المواضيع إنشاء الله.



قائمة المصادر
والمراجع

اولا: المصادر.

- القرآن الكريم

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1_الكتب:

- ✓ ابو العلا عبد الفتاح وابراهيم شعلان : فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- ✓ ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- ✓ ابو العلاء احمد عبد الفتاح، أحسن نصر الدين سيف: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- ✓ امر الله احمد الباسط: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- ✓ امر الله احمد الباسط: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- ✓ بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- ✓ بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، 1999.
- ✓ ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- ✓ ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- ✓ حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- ✓ حنفي محمود مختار، المهارات الاساسية بكرة القدم. القاهرة. 1987.
- ✓ الخشاب و اخرون، كرة القدم وزارة التعليم و البحث العلمي - جامعة الوصل. ط2. 1999.
- ✓ خوزيه ماريا بوسنتيه واخرون: كرة السلة للاعبين الشباب، مدريد، DYKINSON، 2000.
- ✓ روجي جمول: كرة القدم، ط1، دار النقائض، بيروت، 1986.
- ✓ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي، نون لتحضير والطباعة، بغداد،، 1995.
- ✓ سلامي الباهي: سيكولوجية المراهقة ، المعهد التكنولوجي للتربية، 1981.

- ✓ صبحي قبلان : كرة اليد، مهارات تدريبات اصابات، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012.
- ✓ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999.
- ✓ عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: تدريب الاثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي" ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- ✓ عبد الواحد حسين قادر روخزايي: بعض الصفات البدنية وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كويه، 2006.
- ✓ عبيدة صالح، مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- ✓ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- ✓ عماد الدين عباس ابو زيد وسامي محمد علي: الاسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- ✓ عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية "نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- ✓ عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية "نظريات تطبيقات"، ط1، مرجع سابق، 2005.
- ✓ غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011.
- ✓ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط2، عمان، دائرة المكتبة الوطنية، 2004.
- ✓ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط1، 2004.
- ✓ كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- ✓ محمد حسن علاوي : علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- ✓ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1990.
- ✓ محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- ✓ محمد رضا ابراهيم واسماعيل الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008.

- ✓ محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: «رؤى تدريبية في المجال الرياضي"، ط 1، المؤسسة الغربية للعلوم والثقافة، الجيزة، 2014.
- ✓ محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج، القاهرة، ط1، 1991،.
- ✓ محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج، القاهرة، ط1، 1991،.
- ✓ معروف زيات: خفايا المراهقة ، دار الفكر ، دمشق، سوريا، ط2، 1996.
- ✓ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- ✓ مفتي ابراهيم حمادة: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ط1.
- ✓ مناهج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.
- ✓ مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- ✓ نايف مفدي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2012.
- ✓ نبيلة عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فيسيولوجية-بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- ✓ نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي: علم التدريب الرياضي، بغداد، دار الارقام للطباعة، 2008.
- ✓ نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، ط2، 1990.
- ✓ هارة، اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف. بغداد . مطبعة اوفيس. 1975.
- ✓ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب"، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.
- ✓ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب"، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.
- ✓ يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو خيظ: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.
- ✓ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيظ: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.

2- المذكرات والمجلات

- ✓ بوكراتم بلقاسم : تاثير التدريب البليومتري على القوة المميزة للسرعة و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم ، مذكرة لشهادة الماجستير، جامعة الجزائر، 2008/2007.
- ✓ عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداءالمهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008-2009.
- ✓ ماهر محمد عواد،منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القادم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.
- ✓ مجيد خدا يخش اسد: بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار(9-12) سنة في مدينة السلمانية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السلمانية، 2008.
- ✓ محمد مرعي علي محمد: اثر التدريب الفترتي باستخدام ازمدة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، 2004.

3- المواقع الالكترونية

- ✓ <http://www.footballpedia.org/>
- ✓ <https://www.maaajim.com/dictionary>

ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.

- ✓ Jurgon Weineck, Manuel d'entrainement, edition Vigot, 1986.
- ✓ Nicolas Mayer : 60 exercices pour travailler le physique avec ballon, RC media, France, 2011.
- ✓ Telemene Rene : Football performance, Edition Amphora, Paris, 1991.
- ✓ Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007.
- ✓ Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007.
- ✓ Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007.
- ✓ Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, de boeck, bruxelles, 2008.
- ✓ Alexendredellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxcelles, 2013.
- ✓ Di salvo et al : Performance Characteristics According to Playing Position in Elite Soccer, International Journal of Sports Medicine, vol 28, N3, 2007.

- ✓ Di salvo et al : Sprinting analysis of elite soccer players during european champions league and UEFA Cup matches, International Journal of Sports Medicine, vol 28, N14, 2010.
- ✓ Gregory vigne : Détermination et variation du profil physique du footballeur de très haut niveau : référence spéciale aux performances athlétiques selon les différents postes de jeu orientant sur la validation d'un test d'agilité, Thèse univ Lyon 1, France, 2011.

الملاحق



الملحق رقم (1) التسهيلات



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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جيجل في: / /

إلى السيد/ رئيس النادي الرياضي
لمولودية بلدية جلمونسي

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقدم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسمائهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني رياضي، لسنة الجامعية 2022/2023.

أسماء الطلبة:

- 1- عياد إبراهيم
- 2- كاسوس أنيس
- 3-

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



موافقة المؤسسة المستقبلة



الملحق رقم (2) قائمة اللاعبين + القياسات الانثروبومترية

النادي الرياضي الهاوي مولودية بلدية قاوس MBK
قائمة اللاعبين للتأمين
U19

1	AMIROUCHE Seif eddine	29/01/2005 à JIJEL
2	BENOURET Amir	13/10/2005 à JIJEL
3	BOUCHEMAT Nezar	08/11/2005 à JIJEL
4	BOUDRA Chamseddine	27/09/2005 à JIJEL
5	BOURIDANE Yakoub	22/02/2004 à JIJEL
6	BOUZIT Moncif	02/12/2004 à JIJEL
7	CHEBLOUA Okba	09/04/2004 à JIJEL
8	CHELLOUCHE Badr edine	05/11/2005 à BOUGARA
9	FENNOUH Amine	07/11/2005 à JIJEL
10	FERKIOUI Mohammed	01/05/2004 à JIJEL
11	HADJERAS Tahar	19/02/2005 à JIJEL
12	KABENE Mohammed nasreddine	08/04/2005 à JIJEL
13	KECITA Ammar	05/08/2004 à JIJEL
14	MESSAIRIA Issam	12/08/2004 à CONSTANTINE
15	SALMI Anis	03/04/2005 à JIJEL
16	SALMI Djihad	17/04/2004 à JIJEL
17	SAYOUD Adem	28/12/2004 à JIJEL
18	SIARI Salim	21/01/2004 à JIJEL
19	BOUCHAROUD El hocine	10/05/2005 à KAOUS
20	HAMEURLAINE Aïssam	13/02/2005 à JIJEL
21	ABOURA Amer	02/10/2004 à KAOUS
22	KHALFOUN Abderrahmane	11/11/2004 à JIJEL
23	ABDELLAH Soheib	23/05/2004 à CONSTANTINE

قاوس في 2022/12/21



Je 21 - 12 - 2022

القياسات الانثروبومترية

اللاعب	العمر الزمني	الطول	الوزن
01	18	177	61
02	18	183	69
03	18	169	70
04	18	179	69
05	19	175	66
06	19	168	63
07	19	161	58
08	18	165	59
09	19	174	61
10	18	177	68
11	18	179	68
12	19	166	65
13	19	179	61
14	18	183	75
15	19	183	72
16	19	167	59
17	18	176	64
18	19	168	59

الملحق رقم (3) نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية

اختبار الجري 20 م بالكرة		اختبار الجري 30 م بدون كرة		
إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	
5,35	5,30	6,12	6,20	01
4,32	4,36	6,41	6,35	02
4,80	4,88	5,32	5,41	03
5,65	5,61	5,85	5,88	04
5,72	5,75	6,13	6,10	05

الملحق رقم (4) نتائج اختبارات التجربة الرئيسية

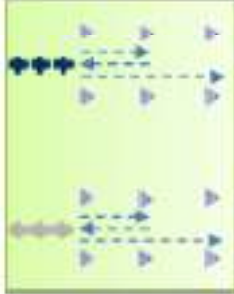
اختبار الجري 20 م بالكرة		اختبار الجري 30 م بدون كرة		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
5	5,23	5,9	6,15	01
4,02	4,28	6,09	6,25	02
4,16	4,45	5,40	5,45	03
5,25	5,53	5,4	5,82	04
4,67	5,19	5,81	6,01	05
5	5,30	6,13	6,3	06
4,19	4,47	6,26	6,53	07
4	4,19	5,02	5,14	08
5,52	5,61	4,76	5,08	09
5,6	5,75	6,27	6,55	10
5	5,30	5,86	6,06	11
4,88	5,19	6,06	6,17	12
5,02	5,30	5,52	5,75	13
4,16	4,47	4,9	5,09	14
4,89	5,19	5,82	6,01	15
5	5,29	6,1	6,27	16
4,03	4,31	6,13	6,35	17
4,5	4,72	5,73	5,9	18

الملحق رقم (5) قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي

قائمة الأساتذة المحكمين:

اسم ونقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص	المؤسسة الجامعية	التوقيع
1- لوكية بوسن الملم	دكتوراه	تخصصية ذرية	جبيل	
2- بلخس بعلب ياسين	دكتوراه	تخصصية ذرية	جبيل	
3- يوزكيا كوزاوي	دكتوراه	تخصصية ذرية	جبيل	
4-				

الملحق رقم (7) يبين نموذج حصة تدريبية

الهدف العام من الحصة: تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية + تنمية السرعة الانتقالية		عدد اللاعبين: 16	الحصة التدريبية رقم: 02	زمن الوحدة: 70د	
الأسبوع	الثاني	المكان	الملعب البلدي قاوس	الوسائل المستعملة	صفارة- ميقاتي- كرات- أقماع
الشدّة التدريبية	80-90%	المراحل	التمارين	الملاحظات	المدة
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة -تسخين عام لمعضلات الجسم من الأعلى الى الاسفل -تسخين خاص	مخطط التدريب 	140-120 ن/د	15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين الاول: القفز في المكان ابتداء من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة الى نفس الوضعية . التمرين الثاني: كما هو موضح في الشكل 3 اقماح المسافة بين القمعين 6 متر ، يقسم الفريق الى مجموعتين، كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الاكثر ينطلق اللاعب الاول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه. التمرين الثالث: نفس التمرين السابق مع اضافة كرتين عند القمع الثاني و كرة عند القمع الثالث و المسافة بين كل قمعين 5 متر وينطلق اللاعب الاول بسرعة ويأتي بالكرة ثم ينطلق نحو القمع الثالث ويأتي بالكرة ليضعها عند القمع الاول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق ويرجع بالكرات الى الوضعية الاولى.	  	2 د عمل × 4 1د راحة	10د	4 تكرارات لكل لاعب × سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين
المرحلة الختامية	-الرجوع الى الحالة الطبيعية. -جري خفيف أو مشي حول الملعب. -تمديدات عضلية.		العودة لنبض الراحة	15د	

الملحق رقم (7) يبين نتائج المعالجة الإحصائية ببرنامج Spss

1- الجري 30 م بدون كرة:

T-TEST PAIRS=كرة بدون م.30.جري. اختبار.قبلي WITH كرة بدون م.30.جري. اختبار.بعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 كرة بدون م.30.جري. اختبار.قبلي	5,9378	18	,46894	,11053
Paire 1 كرة بدون م.30.جري. اختبار.بعدي	5,7311	18	,46804	,11032

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & كرة بدون م.30.جري. اختبار.قبلي كرة بدون م.30.جري. اختبار.بعدي	18	,984	,000

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 بدون م.30.جري. اختبار.قبلي - كرة. م.30.جري. اختبار.بعدي كرة بدون	,20667	,08353	,01969	,16513	,24820	10,498	17	,000

2- الجري 20 متر بالكرة:

T-TEST PAIRS=بالكرة م.20 جري. اختبار قبلي WITH بالكرة م.20 جري. اختبار بعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 بالكرة م.20 جري. اختبار قبلي	4,9872	18	,50417	,11883
بالكرة م.20 جري. اختبار بعدي	4,7161	18	,51999	,12256

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & بالكرة م.20 جري. اختبار قبلي بالكرة م.20 جري. اختبار بعدي	18	,986	,000

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 م.20 جري. اختبار قبلي - بالكرة م.20 جري. اختبار بعدي بالكرة	,27111	,08643	,02037	,22813	,31409	13,309	17	,000



ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 18 لاعبا قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 9 لاعبين في كل مجموعة للموسم الرياضي 2023/2022، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبليّة والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS)، لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في تنمية السرعة الانتقالية من خلال الحصة التدريبية المطبقة وهذا على لاعبي كرة القدم النادي الرياضي مولودية قاوس صنف أقل من 19 سنة.

حيث توصل الباحثان أن البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب التكراري اثر في تحسين السرعة الانتقالية ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المهارة من خلال الاختبارات المطبقة وهذا لصالح الاختبارات البعدية.

الكلمات المفتاحية: التدريب التكراري - السرعة الانتقالية - كرة القدم.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية:

The study aims to identify the impact of recurring training on the development of the transition speed of footballers with a rating of less than 19 years old To this end, the study was conducted on a sample of 18 players divided into two control and experimental groups of 9 players per group for the 2022/2023 sports season. The study used the experimental curriculum appropriate to the nature of the study. and physical tests were used as a research tool, and in the field study we relied on training modules and data was collected through tribal and remote tests and processed using the statistical package system programme (SPSS), to analyze and interpret the results obtained in the development of the transition speed through the applicable training classes. This is for footballers. The sports club is born and has a class of less than 19 years.

The researchers found that the training programme applied in the replicable training method had an impact on improving the speed of transition, as evidenced by the statistically significant differences between tribal and postmetric measurements of this skill through applied tests and this is for the benefit of remote tests.

Keywords: iterative training - transition speed - football.