

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل
(المدائمة) والسرعة لدى ناشئي كرة القدم - صنف أقل من
17 سنة -

(دراسة ميدانية لفريق شباب حي موسى جيجل)

إعداد الطلبة:	الجنة المناقشة	تحت إشراف:
- بوطاوي سليم	الأستاذ(ة): سي الطاهر حسن - رئيسا.	- أ. آيت وازو محند وعمر
- عبورة رابح	الأستاذ(ة): آيت وازو محند وعمر - مشرفا.	
	الأستاذة : قبائلي ليليا - مناقشا.	

السنة الجامعية
2018/2017



شكر وعرفان

نحمد الله عز وجل الذي أهدانا العبر والثبات وأمدنا بالقوة والعزم على مواصلة مشوارنا الدراسي وتوفيقه لنا على إنجاز هذا العمل فنحمدك اللهم ونشكرك على نعمتك وفضلك ونسألك البر والتقوى ومن العمل ما ترضى وسلام على حبيبه وخليفه الأمين عليه أزكى الصلاة والسلام كما نتقدم بجميل الشكر والتقدير للأستاذ المشرف آيت وازو محند وعمر"الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته وتشجيعاته العلمية القيمة رغم انشغالاته ووقته الثمين والذي تحملنا طيلة هذه الفترة فنسأل من الله الكريم رب العرش العظيم أن يوصله إلى أسمى وأرقى المعالي

ولا تفوتنا أن نشكر كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكل من ساهم من قريب ومن بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع

فهرس المحتويات

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان	الرقم
	كلمة الشكر	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	

مقدمة

5	الجانب التمهيدي	
5	الاشكالية	01
6	الفرضيات	02
6	أهداف الدراسة	03
7	أسباب إختيار الموضوع	04
7	أهمية الدراسة	05
8	المفاهيم و المصطلحات	06
9	الدراسات السابقة و المشابهة	07
16	التعليق على الدراسات السابقة	08

الجانب النظري

الفصل الأول : التدريب الرياضي لدى الناشئين .

20	تمهيد	
21	التدريب الرياضي .	1
21	تعريف التدريب الرياضي .	1-1
22	خصائص التدريب الرياضي .	2-1
22	الأهداف العامة للتدريب الرياضي .	3-1
23	طرق و أساليب التدريب الرياضي	4-1
23	التدريب اللاهوائي .	1-4-1

23	التدريب الهوائي .	2-4-1
24	طريقة التدريب المستمر	3-4-1
24	طريقة التدريب الفارتك التلاعب بالسرعة .	4-4-1
24	طريقة التدريب الفترتي .	5-4-1
25	طريقة التدريب التكراري .	6-4-1
26	طريقة التدريب بالتزايد في السرعة .	7-4-1
27	طريقة التدريب للعب .	8-4-1
27	طريقة التدريب الدائري .	9-4-1
28	تدريب الناشئين .	2
28	العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين .	1-2
28	التطور الذي تم التوصل اليه .	1-1-2
28	خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال و الصبيان .	2-1-2
28	خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشيء .	3-1-2
28	الاسس العلمية و المباديء الاساسية للتدريب الناشئين من الجنسين .	2-2
28	الاستجابة الفردية للتدريب .	1-2-2
29	التدرج و التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين .	2-2-2
31	التكيف .	3-2-2
32	الموازنة بين خصوصية التدريب و الشمولية .	4-2-2
34	الاحماء والتهدئة .	5-2-2
34	التقدم المناسب بدرجات الحمل .	6-2-2
35	مكونات حمل التدريب .	1-6-2-2
35	درجات حمل التدريب .	2-6-2-2
37	التنوع .	7-2-2
38	مراعاة الأمن والسلامة .	8-2-2
38	البرامج التدريبية .	3
39	مفهوم برامج تدريبية .	1-3
39	أسس بناء برامج تدريبية .	2-3
40	خطوات تصميم برامج تدريبية .	3-3
40	الدورات التدريبية .	4-3

41	مكونات الوحدة التدريبية .	5-3
41	أنواع الدورات التدريبية .	6-3
42	الدورة الإعدادية .	1-6-3
42	الدورة المدخلية .	2-6-3
42	دورة المنافسة .	3-6-3
42	دورات تكميلية .	4-6-3
42	دورات تدريبية متوسطة .	5-6-3
43	دورة تدريبية كبيرة .	6-6-3
44	خلاصة .	

الفصل الثاني : صفات البدنية

46	تمهيد	
47	اللياقة البدنية .	1
47	تعريف اللياقة البدنية .	1-1
47	الإعداد البدني العام .	2-1
47	الإعداد البدني الخاص	3-1
48	تعريف الصفات البدنية .	4-1
48	عناصر الصفات البدنية .	2
48	التحمل .	1-2
48	مفهوم التحمل .	1-1-2
48	التحمل العام .	2-1-2
49	التحمل الخاص .	3-1-2
49	أنواع التحمل .	4-1-2
50	تنمية التحمل .	5-1-2
50	تطوير التحمل بطريقة التدريب المستمر .	1-5-1-2
51	تطوير التحمل من خلال مؤشر vma	2-5-1-2
52	حساب vma بتطبيق إختبار بريكسي	3-5-1-2
56	تطوير vma	4-5-1-2
57	القوة .	2-2
57	مفهوم القوة .	1-2-2

58	أنواع القوة .	2-2-2
58	القوة العظمى .	1-2-2-2
58	القوة المميزة بالسرعة .	2-2-2-2
59	القوة الانفجارية .	3-2-2-2
59	تحمل القوة .	4-2-2-2
60	السرعة .	3-2
60	مفهوم السرعة .	1-3-2
60	أنواع السرعة .	2-3-2
60	السرعة الانتقالية .	1-2-3-2
61	السرعة الحركية .	2-2-3-2
61	سرعة رد الفعل .	3-2-3-2
62	العوامل الفيزيولوجية التي يجب مراعاتها عند تنمية السرعة	3-3-2
64	العوامل المؤثرة في تنمية السرعة .	4-3-2
64	الخصائص التكوينية للالياف العضلية .	1-4-3-2
64	النمط العصبي للفرد .	2-4-3-2
64	القدرة علي الاسترخاء العضلي .	3-4-3-2
65	قابلية العضلة للامتطاط .	4-4-3-2
65	تنمية السرعة .	5-4-3-2
66	المرونة .	4-2
66	مفهوم المرونة .	1-4-2
66	أنواع المرونة .	2-4-2
67	مرونة عامة .	1-2-4-2
67	مرونة خاصة .	2-2-4-2
67	مرونة إيجابية .	3-2-4-2
67	مرونة سلبية .	4-2-4-2
67	متطلبات الحركة في الانقباض الحركي .	3-4-2
67	مرونة ثابتة .	6-2-4-2
67	مرونة متحركة .	1-4-2
67	الرشاقة .	5-2
67	مفهوم الرشاقة .	1-5-2

68	أنواع الرشاقة .	2-5-2
68	الرشاقة العامة .	1-2-5-2
68	الرشاقة الخاصة .	2-2-5-2
69	خلاصة	

الفصل الثالث : كرة القدم .

71	تمهيد	
72	كرة القدم .	1
72	تعريف كرة القدم .	1-1
73	تاريخ كرة القدم .	2-1
75	كرة القدم في الجزائر .	3-1
76	المبادئ الاساسية لكرة القدم .	4-1
76	قوانين كرة القدم .	5-1
76	قوانين الحكم و اللاعب .	1-5-1
77	قوانين زمن و أخطاء اللعب .	2-5-1
78	قوانين طريقة اللعب .	3-5-1
79	طرق اللعب في كرة القدم .	6-1
79	الطريقة الانجليزية 1863 .	1-6-1
80	الطريقة الاسكتلندية 1879 .	2-6-1
80	الطريقة الهرمية.	3-6-1
80	طريقة الظهير الثالث .	4-6-1
80	طريقة المثلثات .	5-6-1
80	طريقة قلب الهجوم المتأخر .	6-6-1
80	طريقة 4-2-4 .	7-6-1
80	طريقة 3-3-4 .	8-6-1
81	طريقة 4-3-3 .	9-6-1
81	الطريقة الدفاعية الايطالية .	10-6-1
81	الطريقة الشاملة .	11-6-1
81	متطلبات كرة القدم الحديثة .	7-1
81	متطلبات اللعب الدفاعي .	1-7-1

81	متطلبات اللعب الهجومي .	2-7-1
82	متطلبات لاعبي الوسط .	3-7-1
82	متطلبات مدافعي الجناح .	4-7-1
83	خلاصة .	

الفصل الرابع : خصائص المراحل العمرية .

85	تمهيد	
86	المراهقة	1
86	تعريف المراهقة .	1-1
86	تعريف مرحلة سن البلوغ .	2-1
87	مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (12-15 سنة)	3-1
87	النمو الطولي و الوزن .	1-3-1
88	النمو الجسمي .	2-3-1
88	النمو الحركي .	3-3-1
88	النمو العقلي .	4-3-1
89	النمو الاجتماعي .	5-3-1
90	خصوصيات فئة المراهقة .	4-1
90	الخصوصيات المرفولوجية	1-4-1
90	الخصوصيات الفيزيولوجية .	2-4-1
90	الخصوصيات النفسية .	3-4-1
90	أهمية المراحل العمرية للناشئين .	5-1
91	الاسس العلمية لتدريب الناشئين .	6-1
91	قابلية اللياقة البدنية عند المراهق .	7-1
92	مشكلات المراهق .	8-1
92	المشاكل الذاتية	1-8-1
93	المشاكل الموضوعية .	2-8-1
93	الإعداد التربوي للناشئين .	9-1
93	أهداف الإعداد التربوي للناشئين .	1-9-1
94	أهمية المنافسة في الإعداد التربوي .	2-9-1
95	خلاصة .	

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

98	تمهيد.	
99	الدراسة الاستطلاعية .	1
99	المنهج المتبع في الدراسة .	2
100	مجتمع وعينة الدراسة .	3
100	أدوات الدراسة .	4
105	صدق و ثبات أداة الدراسة .	5
106	مجالات الدراسة .	6
107	متغيرات الدراسة .	7
107	الأساليب الإحصائية .	8
109	صعوبات البحث.	9
110	خلاصة .	

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

112	تمهيد.	
113	عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى .	1
113	عرض و تحليل نتائج إختبار صفة التحمل .	1-1
114	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية .	2
114	عرض وتحليل نتائج إختبارات صفة السرعة .	1-2
114	عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في 50 م.	1-1-2
115	عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في 20 م.	2-1-2
116	عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في 10 x 5m.	3-1-2
117	مناقشة النتائج.	3
117	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.	1-3
118	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.	2-3
120	خلاصة.	
121	الإستنتاج العام.	
123	خاتمة.	

124	فرضيات مستقبلية.
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	الملخص

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يوضح نتائج اختبار 5د	01
102	يوضح تقديرات vma	02
105	يوضح ثبات و صدق الاختبار	03
113	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري 6د	04
114	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة 50 م	05
115	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة 20 م نهائية	06
116	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار 5م x 10 navette	07

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يوضح النظام الطاقوي السائد	01
54	يوضح تطوير المداومة الهوائية	02
57	يوضح تطوير vma	03
101	يوضح اختبار جري 6د	04
103	يوضح اختبار الجري مسافة 50م	05
104	يوضح اختبار 5م x 10 navette	06
113	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار التحمل	07
114	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار 50م	08
115	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار 20م نهائية	09
116	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار 5م x 10 navette	10

مقدمة

مقدمة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلى الجنسين فتطورها و شعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستقيضة وتفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح والفلسفة وعلم النفس والاجتماع... الخ وعلوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الانجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين، والتركيز على إعدادهم إعدادا جيدا خلال الفترة الإعدادية بقسميها العام والخاص فتطورت طرق تدريبها تطورا سريعا من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية... ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف إطارات ذات كفاءة عالية من التكوين والإعداد.

ويعتبر التحضير البدني أحد أهم العناصر الأساسية في التخصص العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البناءة العامة والخاصة (احمد البساطي، 1990، ص21) .

ويؤكد محمد حسن علاوي على أن الحالة البدنية للاعب هي أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات وان تنمية وترقية الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية (البوصافي، 2016، ص304).

كما أن للتدريب الرياضي في كرة القدم العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها والتحمل والسرعة هما من أهم هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة القدم وهما يعدان عاملان مهمان في القدرة على مواصلة الجهد البدني خلال مجريات المباراة، حيث أن التحمل يعتبر القاعدة الأساسية لتنمية الصفات البدنية الأخرى. والذي له دور كبير في لعبة كرة القدم. وعلى أثره يستطيع اللاعب الاستمرار في أداء الجهد البدني بكفاءة عالية ولمدة تصل من 90 الى 120دقيقة في بعض المباريات ويعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب (ريان خريبط، 1989، ص31).

أما السرعة تلعب دورا كبيرا في لعبة كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع والهجوم أو الهروب من الرقابة أو الانتقال بالكرة أو بدون أو تغيير الاتجاه من مكان إلى آخر. ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية جيجل لكرة القدم صنف أواسط لوحظ أنه هناك إهمال كبير في التمارين التي تهدف إلى تنمية التحمل والسرعة. ومن هنا برزت أهمية البحث والذي يندرج تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة". وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي.

• الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة:

تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وضبط فرضيات الدراسة (الفرضية العامة والفرضيات الجزئية) ثم عرض أهمية وأهداف الدراسة بالإضافة إلى أسباب اختيار الموضوع، وكذلك تطرقنا إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات، وأخيرا عرض للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع دراستنا.

• الفصل الأول: التدريب الرياضي لدى الناشئين:

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

• الفصل الثاني: الصفات البدنية:

تناولنا في هذا الفصل اللياقة البدنية، عناصر اللياقة البدنية، تنمية التحمل، تنمية السرعة.

• الفصل الثالث: كرة القدم:

تناولنا في هذا الفصل تعريف كرة القدم، تاريخ كرة القدم المبادئ الأساسية لكرة القدم، قوانين كرة القدم، طرق اللعب في كرة القدم ومتطلبات كرة القدم الحديثة.

• الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية:

تناولنا في هذا الفصل المراهقة، مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (12-15 سنة)، خصوصيات فئة المراهقين، أهمية المراحل العمرية للناشئين، الأسس العلمية لتدريب الناشئين، ومشكلات المراهقة والإعداد التربوي للناشئين.

• الفصل الخامس: منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية.

تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، مجتمع الدراسة والعينة، أدوات الدراسة، الصدق والثبات، مجالات الدراسة، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

• الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بتطبيق أداة الدراسة والمتمثلة في الاختبارات البدنية.

الجانب التمهيدي

1 إشكالية:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة من النواحي البدنية، المهارية، الخططية وال نفسية لدى ا تسم اللاعب الحديث عند مختلف الفرق ذات المستوى العالي بالقدرة على التحمل بمختلف أنواعه والسرعة في الأداء الجماعي والفردى وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير القدرات البدنية التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وأهمها في كرة القدم وهي صفة ال تحمل والسرعة وفقا للأسس والمبادئ العلمية المدروسة حيث أنه ملاحظ بعد كل فوز أو هزيمة يكثر الحديث عن الأسباب التي تؤدي إلى ذلك وما يتبعه من تصريحات للمختصين والمدربين عن الجانب البدني وخاصة صفة ال تحمل والسرعة وفي الجانب الآخر نجد حديث عن أسباب خارجة عن التدريب، مثل الجو الرطوبية، الحرارة... الخ وعلى إثر ذلك ارتأينا إلى الاهتمام بالجانب البدني وخاصة صفة ال تحمل والسرعة التي تعتبر ان الفارق للتفوق في المنافسات الدولية لكرة القدم حيث يقول الدكتور حسن علاوي عن التحضير البدني "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات والسمات الإرادية" (حسن علاوي، 1990، ص51).

وتعد لعبة كرة القدم من الرياضات المهمة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء المختلف للفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بالدول الأخرى، من حيث التغلب على التعب وسرعة الأداء، وهذا المستوى لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية يؤثر سلبا على الجوانب المهارية والخططية وال نفسية مما يحول دون تحقيق الأهداف المرجوة.

وهذا راجع لعدم الاهتمام بالجانب البدني لدى جميع الفئات ال عمرية وذلك لعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية والتخطيط في تطوير الصفات البدنية وخاصة لدى صف الناشئين لأن هذا الصنف هو المصدر الرئيسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي.

وعلى ضوء هذا الواقع نطرح التساؤلات التالية.

السؤال الرئيسي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

الأسئلة الفرعية:

– هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على صفة التحمل لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

– هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

2 الفرضية الرئيسية:

– للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية صفتي التحمل والسرعة لناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية

– للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية صفة التحمل لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

– للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

3 أهداف الدراسة: تتجلى أهداف الدراسة فيما يلي:

– معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة التحمل لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

– معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

4 أسباب اختيار الموضوع:

وهي مجموعة من الدوافع التي تجعل الباحث يتناول هذا الموضوع.

أسباب ذاتية:

تطبيق المكتسبات النظرية في الميدان.

– التأكد من صحة فرضيات الدراسة ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية التحمل والسرعة لدى

ناشئي كرة القدم.

– الميول الشخصي لتدريب فرق كرة القدم.

– محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

– نقل المكتسبات النظرية في مجال التدريب إلى الميدان التطبيقي.

أسباب موضوعية:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز باعتمادها على صفة التحمل والسرعة اعتمادا كبيرا لما

فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من القدرات البدنية.

5 أهمية الدراسة:

– إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم.

– مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات.

– إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم.

6 المفاهيم والمصطلحات:

التدريب الرياضي:

عملية تربوية منظمة مخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والمعرفية لتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز الرياضي (أحمد البساطي، 1990، ص 3)

التعريف الإجرائي: وهو الوصول بالرياضي إلى مستويات عليا في جميع الجوانب، سواء الجانب البدني، الجانب المهاري، الخطي والنفسي.

البرنامج التدريبي:

يعرف بأنه عبارة عن مجموعة من التمارين المقننة التي تساهم في تطوير الصفات البدنية.

التعريف الإجرائي: هو عبارة عن مجموعة من التمارين مصممة ومخططة بطريقة علمية ومنظمة تهدف إلى تنمية القدرات البدنية.

الصفات البدنية:

يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبطة بالصفات البدنية، كالتحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في هذا المجال وفي العادات الحركية (عوض بسبوني، ياسين الشاطي، 1999، ص 179).

التعريف الإجرائي: هي المقدرة على أداء الجهد البدني اليومي في رياضة ما بدون تعب مفرط مع توفر الطاقة اللازمة التي تسمح بمواصلة الأداء.

التحمل:

قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية (حسن علاوي، 1990، ص 176).

التعريف الإجرائي: قدرة الرياضي على أداء الجهد البدني بصفة مستمرة خلال مدة زمنية معينة ومقاومته للتعب.

السرعة: القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (حسن علاوي، 1990، ص151).

التعريف الإجرائي: تعني قدرة الرياضي على أداء حركة أو حركات متكررة في أقصر زمن ممكن.

كرة القدم:

اصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين تتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية

ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على الهدف والتفوق على المنافس.

التعريف اللغوي:

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة.

التعريف الإجرائي: هي لعبة جماعية تدور بين فريقين لكل منهما 11 لاعبا لمدة 90 دقيقة وقد تصل إلى 120 دقيقة الوصول إلى الهدف نفسه.

الفئة العمرية (تحت 17 سنة):

نحن بصدد دراسة لاعبين في مرحلة المراهقة (الناشئين) حيث هذه الأخيرة تمتد من 15 سنة إلى

17 سنة وتطلق عليها المرحلة الثانية، ويميز هذه المرحلة بطء في سرعة النمو الجسمي نسبيا.

7 الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

بعنوان: أثر برنامج تدريبي م قيق باستخدام ألعاب صغيرة على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد.

أطروحة الدكتوراه (2016/2017) من إعداد الطالب مفتي عبد المنعم جامعة الجزائر 03.

الإشكالية:

هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر على تنمية السرعة الانتقالية وبعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد؟

الفرضيات:

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر على تنمية السرعة الانتقالية.
- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر على تنمية سرعة أداء بعض المهارات الهجومية.

أهداف الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة مع مراعاة أساليب التغيير والتوزيع والتدرج في حمل التدريب.
- معرفة أثره على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة تنفيذ بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.
- مجتمع البحث: فرق رابطة ولاية سطيف لكرة اليد.
- العينة: قسدية مكونة من 30 لاعب 15 لاعب عينة تجريبية فريق وفاق سطيف و 15 لاعب عينة ضابطة فريق الترجي الرياضي السطايفي.
- المنهج: المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

- استخدام الباحث في هذه الدراسة المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.
- اختبارات بدنية خاصة بالسرعة.
- اختبارات قياس المهارات الهجومية.
- الوسائل البيداغوجية المتمثلة في: أقماع، الشواخص، ملعب كرة اليد، ميقاتي.

النتائج المتحصل عليها:

– أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي وتحسن ملحوظ عند مقارنة كل السرعات قيد الدراسة.

– أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي وتحسن ملحوظ في معظم اختبارات قيد الدراسة لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

الدراسة الثانية:

بعنوان: أثر برنامج تدريبي بالأنقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفيسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم.

أطروحة دكتوراه (2011/2010) من إعداد الطالب كتشوك سيد أحمد جامعة الجزائر 03.

الإشكالية:

هل البرنامج التدريبي بالأنقال له تأثير على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفيسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم؟

الفرضيات:

– أن البرنامج التدريبي التخصصي لتمارين الأتقال يؤثر إيجابا على تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبين كرة القدم لناشئ اقل من 17 سنة.

– البرنامج التدريبي المقترح بلاتقال يؤثر إيجابا بتحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفيزيولوجية للاعبين كرة القدم لناشئ اقل من 17 سنة.

– البرنامج التدريبي بتمارين الأتقال يؤثر إيجابا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

– يحقق البرنامج التدريبي التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة بعد التجربة.

أهداف الدراسة:

– تصميم برنامج تدريبي تخصص بواسطة الأثقال الحديثة للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العملية.

– التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأثقال على بعض المتغيرات الفيزيولوجية (بعض القدرات الهوائية واللاهوائية) مثل $VO_2 \max$ – نبض القلب – القدرات الاستراتيجية الأساسية للاعبين الناشئين تحت 17 سنة.

– تحديث التأثير الحاصل بالتدريب بالأثقال على فعالية الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.

– تشخيص نسبة التقدم المئوية بقوة المجاميع العضلية المختلفة لعينة البحث التجريبية.

مجتمع البحث:

فريقيين من رابطة ولاية مستغانم لكرة القدم الناشئين.

العينة: قسدية مكونة من 36 لاعب، 18 لاعب لفريق واد مستغانم كعينة تجريبية و 18 لاعب من فريق تجري مستغانم كعينة ضابطة.

المنهج: المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

– استخدام الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

– المقابلات الشخصية المباشرة.

- الاستبيان بمختلف أنواعه موجه للمختصين والمدربين.
- اختيارات بدنية (القدرة العضلية، والاختبارات الفيزيولوجية والمهارية).
- الاستعانة بالبرامج التدريبية المقترحة.

النتائج المتوصل إليها:

- أظهر البرنامج التدريبي التخصصي لتمرينات الأثقال أثراي جابي على تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبين كرة القدم (U17).
- أظهر البرنامج التدريبي المتنوع بالأثقال أثر إيجابي على بعض الوظائف والمتغيرات الفيزيولوجية للاعبين كرة القدم لناشئين (U17).
- أظهر البرنامج التدريبي أثر إيجابي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لناشئين أقل من 17 سنة.

الدراسة الثالثة:

بعنوان: مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المداومة وتأثيرها على قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

مذكرة الماجستير (2015/2014) من إعداد الطالب صدوقي بلال جامعة الجزائر 03.

الإشكالية: هل لصفة المداومة ومدى تطورها عند لاعبي كرة القدم (صنف أواسط) تأثير على درجة قلقهم قبل المنافسة؟

الفرضيات:

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة تأثير إيجابي في تحسين صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت.
- لصفة المداومة ومدى تطورها تأثير على حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير المداومة على حالة قلق المنافسة.
- التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير صفة المداومة.
- مجتمع البحث:** فريق الشباب الرياضي لأولاد فايت- الجزائر العاصمة المستوى الولائي.

العينة: قصدية مكونة من 27 لاعبا.

المنهج: المنهج الوصفي.

أدوات البحث:

- استخدام الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- اختبار بدني خاص بالمداومة(السرعة الهوائية القصوى).
- وهو: اختبار ليكة ليجي نافنت
- مقياس قلق المنافسة الرياضية.
- الوسائل البيداغوجية المتمثلة في: الشواخص، ملعب كرة القدم، ميقاتيه، حاسوب الكتروني، مكبرات الصوت، تسجيل صوتي لاختبار ليك ليجي نافنت.

النتائج المتوصل إليها:

يمكن القول أن هناك علاقة عكسية بين صفة المداومة وقلق المنافسة الرياضية قبل بداية المنافسة أي كلما كانت صفة المداومة لدى اللاعبين ذات مستوى عالي كلما انخفضت درجة المنافسة الرياضية قبل المنافسة.

الدراسة الرابعة:

بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

مذكرة ماستر (2016/2017) من إعداد الطالب مقيرحي إبراهيم.

الإشكالية:

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير صفة السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم

للأواسط؟

الفرضيات:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي واختبار البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

أهداف الدراسة:

– تعرف التأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

– معرفة التأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

مجتمع البحث: فريق كرة القدم أمال سوف رابطة كرة القدم لولاية الوادي.

العينة: قصدية تتمثل في 18 لاعب صنف أواسط.

المنهج: تجريبي.

أدوات البحث:

– المراجع والمصادر المرجعية والأجنبية.

– اختبارات السرعة والمرونة.

– استخدام برامج تدريبية.

الوسائل البيداغوجية المتمثلة في:

ميقاتي، أقماع، شواخص، صافرة، ملعب كرة القدم، صناديق، كراسي.

النتائج المتحصل عليها:

– أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة السرعة للاعبين كرة القدم أواسط.

– أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة المرونة.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة والسالفة الذكر إلى جوانب فيما يخص عملية اقتراح برامج تدريبية من أجل تطوير صفات بدنية ومهارية في كرة القدم وكرة اليد، وقد تناولت صفات بدنية وذلك باستعمال طرق تدريبية وأساليب مختلفة، فتناول الطالب: مفتي عبد المنعم دراسة تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام ألعاب صغيرة على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد. أما الطالب كشوك سبد أحمد تناول دراسة بعنوان: أثر برنامج تدريبي بالانتقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم. أما الطالب: صدوقي بلال تناول دراسة بعنوان: مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المداومة وتأثيرها على قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أواسط. أما الطالب: مقيرحي إبراهيم تناول دراسة بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

وعلى هذا الأساس أقدم الباحثان على تناول دراسة بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل والسرعة لناشئ كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، ولقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات بمعرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثان في هذا الموضوع وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح للباحثان من الإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع، وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة .
- ضبط الفرضيات .
- تحديد المنهج العلمي للدراسة .
- تحديد أدوات البحث .
- مقارنة النتائج .

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي لدى الناشئين

تمهيد:

التدريب من أحسن الطرق لضمان التطور المستمر ويجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.

ويشير * بسطويسي أحمد* أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طرقه وأساليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة.

والتدريب الرياضي الخاص بالناشئين يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنية الحساسة والمهمة التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية ، البيولوجية، النفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين.

1 التدريب الرياضي:

1-1 تعريف التدريب:

التعريف اللغوي :

التدريب training مصطلح مشتق من كلمة لاتينية (traher) وتعني يسحب أو يجذب وقدما كانت تعني سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق .

التعريف الاصطلاحي :

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية وعلم التشريح الفيزيولوجي وغيرها من العلوم الأخرى (أميرة حسن، ماهر حسن، 2008، ص17).

كما يوجد عدة تعاريف لعدة علماء نذكر منها :

- العالم (مات فيف) الروسي الذي عرفه بأنه عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من ناحية الوظيفة العقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية (السيد الحاوي، 1997، ص108)
- العالم (هولمان وهتجر) بان التدريب الرياضي ما هو إلا عبارة عن عملية الانقباضات العضلية المتكررة تهدف إلي وصول شدتها إلى حد معين يختلف من فرد إلى آخر كما أنها تؤدي إلى تكيف وظيفي وعضوي وإلى بعض التغيرات في الأعضاء الداخلية التي ينتج عنها ارتفاع المستوى البدني للاعب (أميرة حسن، ماهر حسن، 2008، ص19).

- حسن علاوى ويعرفه بان التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسة الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (حسن علاوى، 2002، ص 17).

1 2 خصائص التدريب الرياضي:

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

- التدريب الرياضي هدفه الأساسي هو الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات .
- التدريب الرياضي هو عملية تربوية تعتمد على مبادئ وأسس علمية .
- التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.
- عملية تكاملية تتميز بالاستقرار والدور القيادي للمدرب (حسن علاوى، 2002، ص 22).
- يعتمد التدريب الرياضي على القياسات والاختبارات للوصول إلى أفضل نتائج رياضية .
- قدرة المدرب واستقلاليته في العمل .
- يتميز بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية والدورية للفرد خلال جميع مراحل التدريب والإعداد (فاخر شغاتي، 2013، ص 36) .

1 3 الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتتحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوطنية، النفسية، الاجتماعية) (احمد البساطي، 1998، ص 4).
- تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي.

- الاعتماد على خبرة المدرب وخصائص النشاط لرفع المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط وتنمية الأداء الحركي ورد الفعل.
- إكساب الفرد التناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات وعناصر الأداء الرياضي في مراحله المتقدمة.
- الاهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولاً إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.
- المحافظة على الصحة والقوام والوقاية من الإصابات والأمراض ورعاية الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين و الإنصياع لقرارات الحكام ومراعاة أداء الآخرين و الأخذ بها إن كانت على صواب (أميرة حسن، ماهر حسن، 2008، ص20-21) .

1 4 طرق وأساليب التدريب الرياضي :

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

1-4-1- التدريب اللاهوائي: يتمثل في التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن

القليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى لنظام الهوائي.

1-4-2- التدريب الهوائي: يمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج

القوة المنتجة اقل ولزمن أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

وفي ضوء هذين الآخرين يمكننا تقسيم طرق التدريب إلى:

1-4-3- طريقة التدريب المستمر :

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

- التدريب المستمر منخفض الشدة .

- التدريب المستمر عالي الشدة .

1-4-4- طريقة التدريب "الفارتك التلاعب بالسرعة:

يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تتغير شدة الجري من وقت إلى آخر لمسافات قصيرة، ومن المريح إلى الأسرع بما يتناسب و قنورات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو الارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء و لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشوق والإحساس بالمتعة، ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي مناسبة لرياضات الجري و السباحة لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب (عوض سبيوني، الشاطئي، 1992، ص 24-25) .

1-4-5- طريقة التدريب الفتري :

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر بفواصل

زمنية للراحة، وتتحد الفواصل الزمنية (فترات راحة) طبقا لاتجاه التنمية، و تكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعين وغيرها) المجموعات التقريبية قبل حلول التعب، استخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف يساعد على التخلص من حمض اللبن المجتمع في العضلات وتقليل الاحسان بالتعب و كذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء) ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا.

- تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية :

- معدل أو مسافة التمرين.

- شدة التمرين.

- عدد تكرار التمرين.

- عدد المجموعات.

- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة و طبيعة الراحة)

- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.

- عدد مرات التدريب الأسبوعية.

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات، يستطيع المدرب توجيه الحمل ، تتراوح شدته ما بين الحمل

المعتدل إلى الأقصى (80 إلى 90%) طبقا لاتجاه التنمية (البساطي، 1998، ص 88-89) .

1-4-6- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل

الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين و شدته كذا عدد مرات التكرار.

– قدرة استعادة الشفاء بين التكرارات.

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

تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية :

دوام الجري أو الأداء (مسافة أو زمن) و يقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى:

– قصير: الذي يستمر من 10 ثواني إلى 120 ثانية.

– متوسط الذي يستمر من 120 ثانية إلى 08 دقائق.

– طويل: الذي يستمر من 08 دقائق إلى 10 دقائق.

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

– دوام فترة الراحة (استعاد الشفاء) و تحدد هن خلال مسافة أو زمن ايجابية أو سلبية بحيث لا تقل عن

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

– عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات (بالنسبة لتمريبات الجري حتى 03 مرات ، الأتقال

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

– مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، رمي، مضمار، ملعب وغيرها) (Renoto, 1998 , P45-46) .

1-4-7- طريقة تدريب تزايد السرعة:

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

ثم راحة المشي، ويحسن هذا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة، ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة و تتراوح المسافة المستخدمة ما بين 50 إلى 100 متر تقريبا.

1-4-8- طريقة تدريب اللعب :

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

1-4-9- التدريب الدائري:

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

الفتري أو التكراري.

من جهة نظر الخبراء في هذا المجال، يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية، وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقوة وتحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري، فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتوافر الشدة والتحدى للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يخلق روح التحدي والاستمتاع معا) (البساطي، 1989، ص 103) .

2- تدريب الناشئين :

2 1 العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:

يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

2-1-1- التطور الذي تم التوصل إليه:

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

2-1-2- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان :

إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على قدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.

2-1-3- خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ: تشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ

المسافات المحددة للمستوى والتي بناءا عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين (عبد الرحمن، عز الدين فكري، 2004، ص 203).

2 2- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين :

يمكن توضيحها في عدة نقاط هي:

2-2-1- الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية) :

الاستجابة الفردية هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب (عبد الرحمن، عز الدين فكري، 2004، ص203).

من الطبيعي أن يكون الناشئون غير حاسمين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها :

الوراثة - التغذية - النضج - البيئة - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية - المرض و الاصابة -
الدوافع.

وبالتالي فإن استجاباتهم وتقبلهم واستفادتهم من التدريب الواحد تكون مختلفة ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها والفروق الفردية تراعي في الألعاب الفردية ولكن أيضا أثناء تدريب الألعاب الجماعية (إبراهيم حماد، 1996، ص 206). ويذكر * عماد الدين عباس * نقلا عن وشعلان " أن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية، ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحصل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حدة وأيضا في الجانب المماري والخططي (عباس أبو زيد، 2005، ص 166) .

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

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم (عبد الفتاح، 1997، ص 438) وينكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ان التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي (النمر، الخطيب، 1996، ص 48) .

حيث إن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف (إبراهيم حماد، 2001، ص 50) .

وتؤكد " نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين" انه لإنجاز التكيف باستخدام مبدأ ؛ زيادة الحمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج وعندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فان الجسم لا يستطيع التكيف، بل يحدث له هبوط في المستوى (عبد الرحمن، عز الدين فكري، 2004، ص 199) .

وحمل التدريب يمثل الحمل الداخلي والحمل الخارجي حيث الحمل الداخلي هو انعكاس لتأثير الحمل الخارجي على الجسم وأجهزته الداخلية وكذا حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فإنه يشتمل على قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طردياً مع تأثير الحمل الداخلي للاعب الناشئ لذا فإنه كلما زاد الحمل الخارجي نتج عنه زيادة في التغيرات الوظيفية والكيمياء الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية (إسماعيل الحاوي، 2002، ص 118، 119) .

حيث يشير أسامة كامل راتب على ضرورة أن يوضع في الاعتبار مبدأ التدرج عند تصميم أي برنامج تدريبي حيث أن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدي إلى حدوث التدريب الزائد ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب .

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يلي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب،
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

ومن حقائق التدريب الرياضي أن اللاعب لا يستفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل

إلى الحد الخارجي لمقدرته (حسن علاوي، 1992، ص 62) .

وينكر " مفتي إبراهيم حماد " ضرورة التحكم في درجة حمل التدريب المقلم للناشئين من خلال عدة أساليب كالآتي :

- التغيير في سرعة الأداء.
- التغيير في صعوبة الأداء البدني.
- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق (إبراهيم حماد ، 1996 ، ص195) .

وذلك على النحو التالي :

- التكرار - بزيادة عدد الفترات التدريبية.

- الشدة - بزيادة الحمل.

- الزمن - بزيادة الدوام (الاستمرارية) (عبد الرحمن، 2004، ص 199)

2-2-3- التكيف:

يعرف "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجاً بالتدريب (النمر، الخطيب، 2002، ص 297-298) .

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية

والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى

تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه

على هذا الحمل (عباس أبو زيد، 2005، ص 163) .

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه

الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط

برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف و بالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية

(إبراهيم سلامة، 2005، ص 288).

ويشير " مفتي إبراهيم " إلى أن التدريب الرياضي المقنن يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية

لأجسام اللاعبين / اللاعبات للتكيف مع متطلباته (إبراهيم حماد، 1996، ص 44)

أهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي :

- أن تؤدي التمرينات الجديدة إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.

- المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين (10 إلى 15 يوم).
- تناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقييم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.
- عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر والشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم،
- أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع سن الناشئين بحيث لا يقل عن (03) وحدات ولا يزيد في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.
- يراعى عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه (إبراهيم حماد، 1996، ص 44) .
- ويشير "عماد الدين عباس" إلى أن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة (عباس أبو زيد، 2005، ص 163) .
- ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:
- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
- التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار الأنسجة الضامة (النمر، الخطيب، 1996، ص191).

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

والمقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة والموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيك تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنية النائية بعد تخطي المرحلة الأولى (إبراهيم حماد، 1996، ص216) .

ويشير عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار وهي :

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.

الممارس وهناك ثلاثة عناصر خصوصية النشاط الرياضي.

- خصوصية العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي (النمر، الخطيب، 1996، ص 189) .

كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية، لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن (إبراهيم حماد، 2001، ص 87) .

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

- الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة.

- المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء (إبراهيم السكري، جابر يرفع، 2001 ص7).

ويشير " عماد الدين عباس « إلى أن السبب في استخدام مبدأ تشكيل الدورات هو:

- إمكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية يكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قمعية أو متوسطة أو طويلة.

- إمكانية تحقيق الاستخدام الأصل للتمرينات وشق التوبيب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة.

- إمكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات المختلفة.

إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء

الأخرى (عباس أبو زيد، 2005، ص 170).

2-2-5- الإحماء والتهدئة :

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية (عباس أبو زيد، 2005، ص 167) .

فالجهد الواقع على عضلات اللاعب / اللاعبة عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية (إبراهيم حماد، 1996، ص 231) .

ويؤكد أسامة كامل راتب على انه يجب الالتزام في كل جرة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى :

- إعداد اللاعب للمجهول العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.

- زيادة معدل التنفس.

- زيادة معدل ضربات القلب.

- الوقاية من تمزق العضلات بتمرنات الإطالة.

كما يراعي إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرة التدريبية وذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات

التمثيل الغذائي بصورة أسرع .

وينبغي أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة، تمرينات في نهاية الوحدة التدريبية على تقليل معدلات

وظائف أجهزة الجسم وتخليص الجسم من نفايات التمثيل الغذائي بصورة الجمناز ، أنشطة الرياضة

التخصصية مع زيادة الشدة تدريجيا (عبد الفتاح، 1997، ص 43) .

2-2-6- التقدم المناسب بدرجات الحمل:

يشير أبو العلا عيد الفتاح إلى أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل

التدريب هو:

- جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التقريب والمنافسة.

- مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي (إبراهيم حماد، 1996، ص 210).

إن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم إتباع مبادئ

التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب لذا كان لزاماً على الباحث أن يتطرق إلى جانب مكونات ودرجات حمل التدريب.

2-2-6-1- مكونات حمل التدريب:

(أ) شدة الحمل .

(ب) حجم الحمل .

(ج) فترات الراحة البينية .

2-2-6-2- درجات حمل التدريب :

الحمل الأقصى :

وهذا المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع الناشئون تحملها، حيث يتمن العبء الناتج

عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكي يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لابد أن يكونوا في قمة تركيزهم،

ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة طيهم الأمر الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى

حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء)، وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من 90-100% من

أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين 1 -

5 مرات ولفترات أداء قصيرة.

الحمل الأقل من الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى

متطلبات أقل منه.

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

الحمل المتوسط:

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

الحمل الخفيف:

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

الراحة الإيجابية:

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

وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 35% ما يتحمله الناشئون والتكرارات المناسبة له تتراوح من 20-30 مرة (إبراهيم حماد، 1996، ص 210-212).

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

يلي:

- التحكم في درجة الحمل التدريب للناشئين من خلال التحكم في شدته .
- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه.
- التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البينية. (السيد الحاوي، 2002، ص 212، 214)

2-2-7- التنوع:

إن برامج التدريب لابد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسام، وللاحتفاظ بلهفة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول: العمل مقابل الراحة، والصعب مقابل السهل (النمر، الخطيب، 1996، ص 189).

ويشير طلحة نقلا عن بولكين إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه يرى أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وقد ظهرت عدة نظريات في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها (حسام الدين و آخرون، 1997، ص 52- 53) .

- الجدولة الفردية الخطية - الجدولة الفردية المتموجة

وتشير نبيلة عبد الرحمن، وسلوى عز الدين أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشديد، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سهل المنافسة (عبد الرحمن، عز الدين الفكري، 2004 ص 200-201) .

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

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتابة التدريب والتمرينات التي يحتويها.

– التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.

– التنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية. التنوع في سرعة أداء التمرينات.

– التنوع في المسافات المقطوعة واستخدام الألعاب الصغيرة (إبراهيم حماد، 2001، ص 54).

2-2-8- مراعاة الأمن و السلامة:

إن اكتساب خبرات الألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة،

بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم .

– مراعاة الأمان عند استخدام الأدوات و الأجهزة

– مراعاة إجراء الإحماء و التهدئة (إبراهيم حماد، 1996، ص 218-219) .

3 - البرامج التدريبية:

3 1 مفهوم البرنامج التدريبية:

– البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي معاد بدء وانتهاء العمليات وفق

زمن محدد وهدف واضح (السيد الحاوي، 2002، ص 101) .

– البرنامج هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن

والمدرّب واللاعب والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم (بسطوسي، 1999، ص57) .

– ويعرفه مفتي إبراهيم بان الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق

الهدف ولذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (مفتي إبراهيم، 1997،

ص261)

مفهوم البرامج التدريبية:

برامج التدريب الرياضي تستخدم تمارينات وتدريبات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هـ ذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى (فاخر الشغاتي، 2013، ص36) . ويرى الباحث بان البرامج التدريبية عبارة عن مجموعة التدريبات مقسمة إلى تمارين والعب ومنافسات توضع بشكل مدروس ومتناسق ومنظم ومخطط له مسبقا لهدف تحقيق أهداف فردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط رياضي معين (مفتي ابراهيم، 1997، ص 36) .

3 2 -أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية:

إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي يجب ألا يغفلها المصمم "المدرب" لدى فان البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عالي).
- يعتبر البرنامج جزء مكمل للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة، التربوية، أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب، ويبين قدراته ومعارفه العامة، ومدى قدراته في استيعاب مستجدات العصر من تقنيات حديثة (السيد الحاوي، 2002، ص108) .
- التدرج في زيادة حجم التدريب خلال مدة الإعداد، ويقل تدريجيا في مدة المنافسات.
- التدرج في زيادة شدة التدريب خلال مدة الإعداد حتى تصل إلى أقصاها خلال مدة المنافسات.

- التنوع في استخدام طرائق التدريب .
- العمل على تنمية التحمل بأنواعه .
- عند تشكيل حمل التدريب الأسبوعي مراعاة عدم تنفيذ وحدتين تدريبيتين بحمل عالي (تدريب زائد يمكن أن يؤدي إلى الإصابة) (فاخر شغاني، 2013، ص 75.74) .

3 3 - خطوات تصميم البرامج التدريبية: من بين خطوات تصميم البرامج التدريبية مايلي:

- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج.
- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
- نحدد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.
- تقييم البرنامج التدريبي.
- تطوير البرنامج التدريبي (حنفي، 1992، ص 288).

3 4 -الدورات التدريبية:

وحدة التدريب:

تعد وحدة التدريب أصغر مكون في البناء التنظيمي للعملية التدريب بصفة عامة، وتحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات -أحمال تدريبية - وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة أو المتنوعة في محتواها وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية (أحمد المساطي، 1998، ص 17) .

3 5 مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء (حسن علاوي، 1990، ص325)

– الجزء الإعدادي (التهيئة والإحماء).

– الجزء الرئيسي.

– الجزء الختامي.

الدورة التدريبية الصغرى ميكرو سيكل :

يقصد بالدورة التدريبية هنا أصغر تكوين مكتمل لدورة الحمل والتي تتكون من مجموعة وحدات

تدريبية منظمة تؤدي خلال هذه أيام ما بين يومين إلى عشرة أيام ولذا يطلق عليها البعض دورة الحمل

الأسبوعية، وقد تتكون الدورة الصغيرة من ستة أيام تدريب ويوم راحة، وقد يشمل اليوم التدريبي ثلاث جلسات

تدريبية أو أقل (أحمد البساطي، 1998، ص137).

3 6 أنواع الدورات التدريبية الصغيرة:

3-6-1- الدورة الاعدادية :

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

العام .

–الدورة الإعدادية الخاصة: في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات وتأخ ذ شكلين -دورة إعدادية

خاصة عادية معتدلة – دورة إعدادية خاصة تصادمية عالية الشدة .

3-6-2- الدورات المدخلية (الموصلة) :

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

3-6-3- دورة المنافسة:

ويتم تركيب هذه الدورات طبقاً لنظام برنامج المسابقات وطبيعتها أي الشكل الحقيقي لأسبوع المنافسة (أحمد البساطي، 1998، ص 141) .

3-6-4- دورات تكميلية :

ويطلق عليها دورة استعادة الاستشفاء أو استجماع القوى يستخدم هذا النوع من الدورات في نهاية الدورة المتوسطة، وغالبا بعد دورات التصادمية، التي تتميز بحمل عالية الشدة، ويتميز هذا النوع من الدورات بتخفيف قيم حمل التدريب وزيادة عدد الأيام الراحة النشطة بضمان حدوث عملية استعادة الاستشفاء (راحة الأجهزة الوظيفية) وعدم هبوط مستوى التكيف (أحمد البساطي، 1998، ص 143)

3-6-5- الدورة التدريبية المتوسطة:

يقصد بالدورة التدريبية المتوسطة دورة الحمل الفترية وهي عبارة تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة والمتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من إعداد نسبي داخل تخطيط الموسم التدريبي.

تكوين الدورة التدريبية المتوسطة :

يتوقف تكوين الدورة التدريبية المتوسطة على كثير من النقاط تتحدد أساسا وفقا لهذا الهدف منها خلال نظام تخطيط الموسم التدريبي (فترة الإعداد العام والخاص، المنافسات، الإنتقالية) وخصائص اللاعب وحالته التدريبية (أحمد البساطي، 1998، ص149) .

أنواع الدورة التدريبية المتوسطة

- الدورة التدريبية الشاملة، التمهيدية.
- الدورة التدريبية الأساسية.
- دورة مراقبة الإعداد .
- دورة ما قبل المنافسات.
- دورة المنافسات.

3-6-6- الدورة التدريبية الكبيرة:

وهي عبارة عن دورة تدريبية شاملة لعدد كبير نسبيا من الدورات المتوسطة وأقل تكوين لها يدوم ستة أشهر تقريبا، وحتى أكثر من العام (أحمد البساطي، 1998، ص165) .

خلاصة:

انطلاقاً من هذا الفصل نتأكد انه يجب أن يكون التركيز في بداية برامج تدريب الناشئين على عامل النضج والعوامل البيئية للناشئين لتحسين واكتساب المهارات الحركية واللياقة البدنية العامة ، وعلى المدربين في رياضة كرة القدم مراعاة مبادئ وطرق التدريب حسب خصوصيات مراحل النمو عند الناشئين لتحمل أعباء التدريب وشدة الحمل أثناء تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، المداومة) كما يجب عدم المغامرة في التخصص المبكر في رياضة محددة، ويكون تدريب الناشئين بمراعاة إمكانياتهم البدنية والفسولوجية واحتياجاتهم النفسية والجسمية والاجتماعية لغرض الوصول بهم إلى المستوى العالي.

الفصل الثاني:

الصفات البدنية

تمهيد:

أصبح مفهوم التنمية الشاملة لمختلف أعضاء وأجهزة الجسم هي الوسيلة التي يتمكن بها الفرد من ممارسته العمل الشاق وأداءه بأقل جهد وطاقة، كما أن تحسين الإعداد البدني للاعب يؤدي بالتالي إلى تحسي المستوى المهاري والخططي ويضمن رفع إمكاناته الحركية بسرعة فائقة، وان تهيئة اللاعب بدنيا لمواجهة بمتطلبات النشاط الرياضي هو أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس و أن عملية إعداد اللاعب بدنيا هي العملية التطبيقية لرفع مستواه التدريبي وإكسابه اللياقة البدنية والحركية المطلوبة حتى يصل إلى الفورمة الرياضية.

1 اللياقة البدنية :

1 1 تعريف اللياقة البدنية:

- عرفها تشارلز بوتشر بأنها:

هي اللياقة الوظيفية ودرجة كفاءة الجسم للقيام بوظائف تحت ضغط العمل المجهد.

- ويضيف إبراهيم سلامة أن كاربوفيتش:

إن اللياقة البدنية تعني استطاعة الفرد اللائق مواجهة متطلبات بدنية محددة وهذه المتطلبات قد تكون

تشريحية، فيسيولوجية، تشريحية فيسيولوجية معا .

وعلى ذلك فإن اللياقة البدنية تعرف بأنها القدرة على أداء أعمال بدنية تحت ظروف خاصة تحيط بالفرد (أميرة

حسن، ماهر حسن، 2008، ص 149).

1 2 الإعداد البدني العام:

ويهدف إلى إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومنتزعة (مفتي

إبراهيم، 2002، ص 173)

1 3 الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى بناء الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي يتخصص فيه الفرد، والعمل على

دوام تطورها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية (حسن علاوى، 1994،

ص 80).

1 4- تعريف الصفات البدنية:

للصفات البدنية مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعارف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية).

ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل المرتبط بالصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (عوض البسيوني، باسين الشاطي، 1992، ص 179).

2 عناصر الصفات البدنية:

2 1- التحمل:

2-1-1- مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (مجيد خريبط، 1989، ص 31).

أما ماتيف فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة وهناك قسمين من التحمل.

2-1-2- التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 1000م، 1500م، 3000م، 5000م

ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة، وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لأنها أكبر قدر ممكن من العمل وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة كريات الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

2-1-3- التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساسي في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400م عدو، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم التحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة، مثل عدو 100م و200م، 400م... الخ، ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (جميل الربطي، 2004، ص 88).

2 1 4 - أنواع التحمل:

- التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من (40 ثا إلى 02 د) كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م.
- التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 الى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.
- التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية (طه، أبو المجد، 1989، ص101) .

التقسيم تبعاً لأسلوب إمداد العضلات بالطاقة: وينقسم إلى نوعين

تحمل هوائي: حيث يتوفر وجود الأكسجين لأكسدة مصادر الطاقة

تحمل لا هوائي: حيث لا يتوفر وجود الأكسجين طول فترة الأداء ويكون غير كافي لأكسدة المواد المنتجة للطاقة (أميرة حسن، ماهر حسن، 2008، ص 183) .

2 1 5 - تنمية التحمل (المداومة)

تنمية التحمل العام.

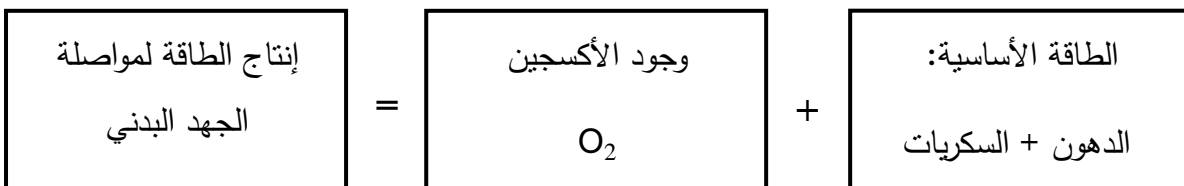
يمكن تنمية صفة التحمل العام باستخدام طريقة التدريب المستمر وطريق التدريب الفتري .

2 1 5 1 - تطوير التحمل بطريقة التدريب المستمر:

تعتمد هذه الطريقة على القيام بالتدريب لمدة تتراوح ما بين 30 دقيقة إلى ساعتين أو أكثر بدون

الانقطاع (حسن علاوي، 1990، ص177).

-النظام الطاقوي السائد : هو النظام الهوائي.



الشكل رقم (1) يوضح النظام الطاقوي السائد .. (Arnaud, 2009,P149)

حجم التدريب يكون كبير، شدة التدريب منخفضة والراحة منعقدة.

التدريبات الهوائية لناشري كرة القدم.

حتى يستطيع اللاعب القدرة على مواصلة، وتكرار الجهد البدني خلال مدة زمنية معينة يجب عليه تطوير

قدراته الهوائية والمتمثلة في :

-القوة الهوائية: la puissance aérobie

- المداومة الهوائية: enduranceAérobie

2-1-5-2 - تطوير المداومة الهوائية من خلال مؤشر السرعة القصوى الهوائية VMA :

الجري بطريقة مستمرة من 45 إلى 60 دقيقة .

الجري بطريقة غير مستمرة 3×15د بإيقاع منخفض راحة 3د ما بين التكرارات .

- من أجل بناء برامج تدريبية لتطوير المداومة الهوائية يجب معرفة النسب المئوية « vma »

تعريف VMA:

السرعة القصوى الهوائية أي سرعة الجري التي من خلالها اللاعب يستهلك أقصى حجم من الأكسجين

(Arnaud, 2009,p119) VO²Max.

كيفية حساب VMA:

يمكن حسابها عن طريق إجراء إختبارات ميدانية من بين هذه الإختبارات مايلي :

- اختبار كوبر 12 دقيقة 1968.

- اختبار 1/2 كوبر 6 د .

- إختبار جري(1982)Navette de leger et cooll

-إختبار : 1993 vamival de cazorla et leger

- إختباربريكسي 5د.

-إختبار في الدراجة الارجو مترية.

2-1-5-3 حساب VMA بتطبيق إختيار بريكسي 5د:

الغرض من الإختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي.

الأدوات المستخدمة : ميقاتي ،صفارة، مضمار، ألعاب القوى، عدد من الرايات والأقماع .

الإجراءات: مضمار ألعاب القوى "الإجراءات : مضمار ألعاب القوى يتم تحديده فيه نقطة vma البداية يمكن

حسابه بالطريقة التالية:

$$\text{سر} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

مثال 1: لاعب قطع مسافة 1500م خلال اختبار جري 5د

المطلوب: حساب:

VMA لهذا اللاعب:

الحل :

$$\text{سر} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

لدينا س = 1500م يجب تحويلها إلى الكيلومتر فتصبح س = 1.5 كم .

لدينا ز = 5د يجب تحويله إلى الساعة فيصبح س = 0.083ثا ومنه.

لهذا اللاعب:

$$VMA = \frac{1.5}{0.083} = 18 \text{ كم/سا}$$

نتائج أداء اختبار 5 دقائق.

إختبار 05 دقائق.						
CFA	18سنة	16سنة	14سنة	13سنة	12سنة	الفئات العمرية
1470	1455	1435	1390	1335	1270	قيمة متوسطة للمسافة ب متر
17,64	17,46	17,22	16,68	16,02	15,24	VMA كم/سا
16,40	1640	1560	1520	1460	1410	أحسن أداء المسافة المقدره بمتر
19,68	19,68	18,72	18.24	17.52	16,92	VMA كم/سا

الجدول رقم (01) يوضح نتائج إختبار 05دقائق.

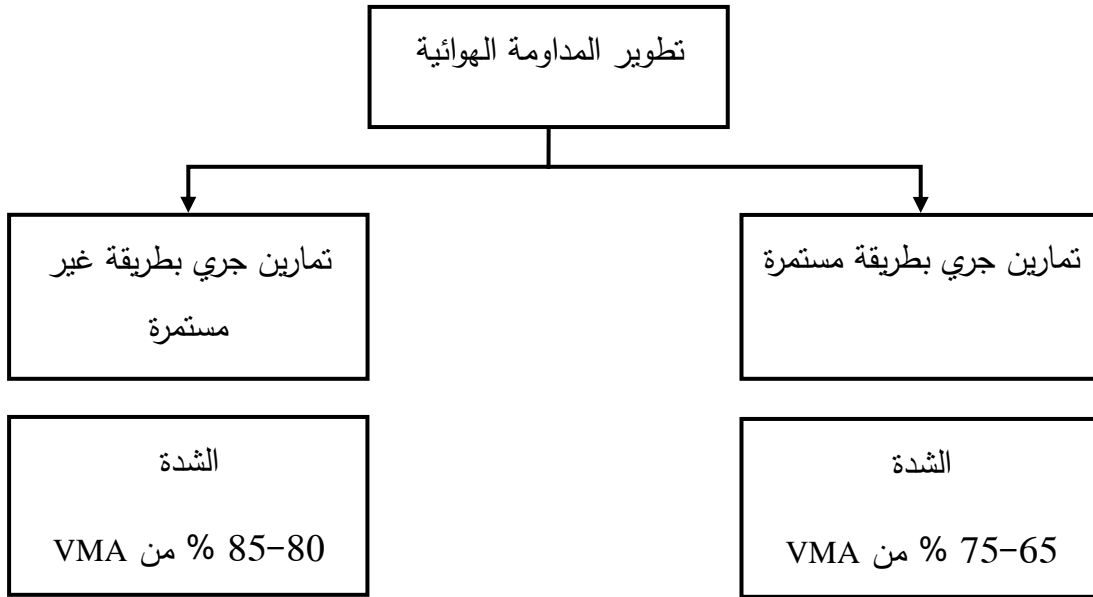
مثال 2:

من جدول اختبار 05 دقائق، أحسن أداء المسافة المقدره 1640م للعداء عمره 18 سنة قيمة VMA تقدر ب:

19,68 كم/سا.

$$VMA = \frac{1.640}{0.0833} = 19.68 \text{ km/h}$$

- يمكن حسابها كما يلي في المثال 1.



الشكل رقم (02): تطوير المداومة الهوائية.

تمرين:

جري بطريقة مستمرة 45د بنسبة 70% من VMA

نفرض أن المتوسط الحسابي لـ VMA للاعبين عي 15 كلم/سا .

المطلوب: إيجاد مسافة الجري خلال 45 د من 70% من VMA ؟

الحل :

1. إيجاد 70% من VMA

15 كلم ← 100%

X ← 70%

$$x = \frac{15 \times 70}{100} = 10.5 \quad \text{كم / سا}$$

-إيجاد مسافة الجري خلال 45 من 70% VMA

المسافة تكون مقدرة بالمتر أي:

10,5كلم /سا تحول إلى المتر 10500 م/ثا

10500 ← 60د

م ← 45د

$$م = \frac{45 \times 10500}{60} = 7875 \text{ متر}$$

أي حوالي 19 دورة في مضمار ألعاب القوى و 275 متر.

طريقة التدريب المناسبة هي طريقة التدريب المستمر .

حيث حجم العمل الكلي 7875 م ، الشدة 70% من VMA. الراحة منعومة .

تمرين 2: جري بطريقة غير مستمرة و لمدة 45 د أي جرى 3×15 و 75% من VMA راحة 03 دقائق

مايبن التكرار .

بنفس الطريقة نجد مسافة الجري خلال 15د من 75% VMA.

المسافة نجدها من 2800 متر أي حوالي 7 دوريات للعب.

حجم العمل الكلي: 8400=3×2800 .

الراحة = 03×2 = 6دقائق.

الشدة، 75% من VMA

طريقة التدريب المناسبة هي طريقة التدريب الفترى المتوسط الشدة .

2-1-5-4 - تطوير VMA السرعة القصوى الهوائية:

يمكن تطوير VMA بواسطة تمارين جري مسافات قصيرة من (20 إلى 300 متر) وقت العمل من (5ثا-1د).

شدة العمل (100-120 % من VMA) عدد التكرارات (10-25) مرة عدد المجموعات من (2-3) مرة. راحة ما بين التكرارات تساوي وقت العمل، راحة ما بين المجموعات 3د.

- يمكن تطويرها كذلك بواسطة جري مسافات متوسطة من 500 إلى 1000 م.

وقت العمل من (1د و 30 ثا-4د)، شدة العمل أو التدريب (90 - 100 % من VMA)، عدد التكرارات (5-15) مرة، عدد المجموعات (2-3) مرة، راحة ما بين التكرارات تكون أقل من وقت العمل، راحة بين المجموعات 3د.

ملاحظة: الشدة تكون بالنسبة المئوية (%) من VMA.

تطوير VMA	
تمارين VMA متوسطة	تمارين VMA قصيرة
الشدة 90-100% من VMA	الشدة 100-120% من VMA
<p>التمارين المستعملة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري 500 متر. - جري 800 متر. - جري 100 متر. 	<p>التمارين المستعملة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1د/1د (عمل/راحة) - 30ثا/30ثا // - 15ثا/15ثا // - 10ثا/20ثا // - 5ثا/25ثا //

الشكل رقم (03): يوضح تطوير VMA (Arnaud, 2009, p176)

2-2-القوة:

2-2-1- مفهوم القوة:

يرى هارا أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة

خارجية، كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب.

ويرى كلارك وماتيو سوجيتشل وتعرف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية

عضلية واحدة (عوض باسيوني، ياسين الشاطي، 1992، ص 171) .

2-2-2- أنواع القوة العضلية:

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعاً لمقدرة المنتج من القوة، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة. وبصفة عامة يقسم "فاينيك" القوة العضلية إلى ثلاث أنواع كما يلي:

- القوة العظمى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة الانفجارية.
- تحمل القوة (البساطي، كشك، 2000، ص74).

2-2-2-1- القوة العظمى: هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي (أمير حسن، ماهر حسن، 2008، ص162).

2-2-2-2- القوة المميزة بالسرعة: تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبي كرة القدم تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة \times السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (HARRA) بكونها "قدرة الفرد والتغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة" (لازم كماش، بشير سعد، 2006، ص43).

ويرى بارو، أن "الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن" (جابريريقع، فوزي البدوي، 2005، ص98)

2-2-2-3- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة وتعرف أيضا بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي" (مفتي إبراهيم، 1998، ص69).

وعرفها كلارك (clarke) بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة".

عرفها هارا، بأنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

وعرفها هنتجر (hichinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض ازومتري إرادي(عبد المقصود 1997 ص98)".

2-2-2-4- تحمل القوة:

تحمل القوة عبارة عن مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة واحدة كافية لإلقاء عبء على وظائف الدورة الدموية والتنفس...وهي قدرة اللاعب على التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل مع وجود مقاومات بدرجة عالية نسبيا.

ويعرفها "هارا" أن تحمل القوة هو القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم، الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته وتعد صفة تحمل القوة مركبة من صفة القوة العضلية وصفة التحمل(أميرة حسن، ماهر حسن، 2008، ص164) .

2 3 - السرعة:

2-3-1- مفهوم السرعة:

تعرف السرعة بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة".

ويعرفها كلارك clarke بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة كما أن لارسون larson

عرفها بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة (أميرة حسن، ماهر

حسن، 2008، ص192)

والسرعة ترتبط بالقابلية كالقوة العضلية وبعملية تغيير الاتجاه ويستخدم للدلالة على أداء الحركة الواحدة أو

عدة حركات في أقصر زمن ممكن أو أنها القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن

ممكن ، هناك مفاهيم كثيرة لمصطلح السرعة، أي أنها تختلف طبقاً للمفهوم الفيزيائي والفسولوجي والتدريب

الرياضي (weinek,1992, p292) .

2-3-2- أنواع السرعة:

لقد قسم الباحثون السرعة إلى ثلاث أشكال هي:

- السرعة الانتقالية .

- السرعة الحركية .

- سرعة رد الفعل.

2-3-2-1- السرعة الانتقالية:

تعرف بأنها الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر خلال وحدة زمنية معينة.

فضلا على أنها سرعة الانتقال في الحركة المستقيمة من مكان إلى آخر تساوي المسافة على الزمن. ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة.

2-2-3-2- السرعة الحركية:

تعرف بأنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة من أداء الحركات ذات الصيغة الثنائية أو الثلاثية وتعرف أيضا بأنها الحركة التي يبقى فيها مركز الثقل قاعدة الاتزان على الرغم من تغيير وضعه أثناء الحركة المرتكزة. ويخرج عنها مثل حالات طيران الجسم (weinek,1986, P344).

كما يفهم منها "أداء حركة ذات هدف معين لمرة واحدة وعدة مرات متتالية في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد أقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة محددة".

2-3-2-3- سرعة رد الفعل: (سرعة الاستجابة- سرعة زمن الرجوع):

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:

– 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.

– سرعة رد الفعل المركب: وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيران للتمييز بينهما و الاستجابة لاحدهما فقط .

– سرعة رد الفعل المنعكس: هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به (أميرة حسن، ماهر حسن، 2005 ، ص193).

2-3-3- العوامل الفيزيولوجية التي يجب مراعاتها عند تنمية السرعة:

عند تنمية السرعة الانتقالية يجب مراعاة النقاط التالية :

- التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى على أن يتم الأداء بالتوقيت الصحيح والانسيابية.

- استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا تؤدي إلى التعب وأيضا عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي إلى تعب وظهور أخطاء في الأداء (أحمد فتحي، عبد الحافظ نجاز، 2001، ص160).

- فترات الراحة تكون كافية حتى يتمكن اللاعب من استعادة الاستشفاء وتكون غالبا من 2 الى 5 دقائق.

ويؤكد إدريس بوزيد على أن الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف من وراء هذه التنمية (BOUZID,2009, p81).

ويعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد أن لا يغفل

عنها المدرب، حتى يكون اللاعب مستعدا ولتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، ونظرا لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف (الدريسي، لمهشيش، 2002، ص32).

ويؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقا للمستوى

والمرحلة السنية أما المنافسات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال 10-30 م (مفتي إبراهيم، 2014، ص21).

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية صعبة التنمية قياسا بالصفات البدنية الأخرى فسرعة الانقباض

العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فيزيولوجية

معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض في الليف المغذي لهذه الليفة، حيث أن الليفة

العضلية و العصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف العضلية المكونة للوحدة تتكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض، لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحدد تبعاً لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة وبطيئة.

أما الأسس البيوكيميائية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأكسوجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكليوكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60 مللي/ثا ، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120 مللي/ثا (البشاوي، محمود إسماعيل ، 2006، ص329) .

في كرة القدم، السرعة ليست فقط إمكانية اللاعب على الركض بسرعة في خط مستقيم إذ يمكن لأي لاعب بغض النظر عن مستواه البدني أن يكون سريعاً في الركض في مسار مستقيم، مع امتلاكه لسرعة أداء حركي كبيرة، لكن غالباً ما يكون هذا اللاعب ضعيفاً في القدرة السريعة على تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالكرة أو بدونها.

وفي الواقع يمكن أن نجد لاعب يمتلك سرعة كبيرة في الانتقال في مسار مستقيم، إلا أنه يضيع وقتاً معتبراً عندما يقوم بالركض على مسار منعرج (تغيير الاتجاه) و لكي تطور هاته الخاصية لدى لاعبي كرة القدم و جب العمل على جملة من المكونات التي تعمل على تطوير هذا النوع من السرعة و بصفة خاصة ، فالإعتماد فقط على تطوير السرعة بالركض في خط مستقيم ليس كفيلاً بتطوير السرعة مع التغيير المفاجئ في الاتجاه.

2-3-4- العوامل المؤثرة في السرعة :

2-3-4-1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية :

يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات قصيرة، والنوع الأبيض هو المطلوب للسرعة.

2-3-4-2- النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي) :

وهذا 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 (حسنين، بمعاني، 1998، ص75).

2-3-4-3- 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.

2-3-4-4- القدرة على الاسترخاء العضلي :

التوتر العضلي وخاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تفوق سرعة الأداء الحركي، وغالبا ما يعود التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء والى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.

2-3-4-5- قابلية العضلة للإمتطاط :

إن العضلة القابلة للامتطاط تستطيع أن تعطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة الامتطاط، ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ودون اي مقاومات من العضلات المقابلة (حسنين، بمعاني، 1998، ص76)

2 3 5 - تنمية السرعة:

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثياً، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب weineck ويرى relhok- relmemts- rezmok أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها أكثر تطور للتوتر و سرعة الحركة، فيجب إذا الأخذ بعين الإعتبار التطور العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، والتركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الإستجابة السريعة (رد الفعل)، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة، و مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة والتي تبنى على عنصر اللعب و المطاردات، والتي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السعة الذي يؤدي إلى ركودها (weinek, 1986, P91).

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية صعبة التنمية قياسا بالصفات البدنية الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية و لكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فيزيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض في الليف المغذي لهذه الليفة، حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف العضلية منها ما هو سريع الانقباض وآخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تتكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض، لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحدد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة وبطيئة.

أما الأسس البيوكيميائية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأوكسوجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايكونوني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60ملي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120ملي/ثا. (البشتاوي، إسماعيل، 2006، ص329) .

2 4 - المرونة :

2-4-1- مفهوم المرونة:

هو مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه تشريحي و تعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة.

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات و الأربطة على الامتطاط وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات (مفتي ابراهيم، 1996، ص201).

ويعرفها harra بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع ويعرفها إبراهيم سلامة بأنها المدى الذي يمكن الفرد الوصول إليه عند أداء الحركة (أميرة حسن، ماهر حسن، 2008، ص201).

2-4-2- أنواع المرونة:

وتحدد أنواعها حسب:

- نوع المفصل المشارك في الحركي .
- نوع الحركة (واحدة، متكررة، مركبة).

- متطلبات الحركة في الانقباض الحركي.

- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

2-4-2-1 مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

2-4-2-2 مرونة خاصة: المدى الحركي، الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط

التخصصي نوع الحركة (واحدة، متكررة، مركبة).

2-4-2-3 مرونة إيجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة، دون

مساعدة خارجية.

2-4-2-4 مرونة سلبية : قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

2-4-3-3 متطلبات الحركة في الانقباض الحركي .

2-4-3-1 مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها من الثبات فيها.

2-4-3-2 مرونة حركية: وهي أقصى مدى حركي، يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة

سريعة(أمير حسن، ماهر حسن، 2008، ص202).

2 5 الرشاقة:

2-5-1 مفهوم الرشاقة:

الرشاقة هي صفة مركبة تتكون من دقة الحركة وتوقيتها في الهواء مع القدرة على التوافق الحركي

تبعاً لتغير الظروف الخارجية لذلك فهي تتسم بالاتي:

- دقة الحركة في الهواء .

- دقة توقيت هذه الحركة .

- دقة وسرعة الاستجابة الحركية للظروف الخارجية.

عرفها " بارو " بأنها تعبير عن مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

عرفها " مانيال " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات، التي يقوم بها الفرد سواء بكل جسمه أو

بجزء معين منه.

ويعرفها الغير " بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير لاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء مع

القدرة على سرعة التحكم في الأداء الحركي والتعديل السريع والصحيح لأداء المهارة الحركية والرشاقة تصبح

أكثر فعالية حينما تمتزج بمستويات عالية من القوة العضلية والتحمل والسرعة (أميرة حسن، ماهر حسن ، 2008،

ص215).

2-5-2- أنواع الرشاقة:

وتنقسم إلى:

1 2 5 2 - الرشاقة العامة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد

بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

2 2 5 2 - الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص

والتراكيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

ويمكن تصنيف الرشاقة إلى ما يلي:

- صعوبة توافق العامل الحركي.

- ضبط الأداء .

- زمن الأداء(أميرة حسن، ماهر حسن ، 2008 ، ص216) .

خلاصة:

تعد الصفات البدنية من أهم المتطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية التي تؤدي إلى الوصول بالرياضي إلى الفورمة الرياضية في كافة الأنشطة الرياضية خاصة كرة القدم والتحمل والسرعة هما أهم المكونات الأساسية للصفات البدنية للاعب كرة القدم ويجب أخذهما بعين الاعتبار ومعرفة ماهيتهما بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لتنميتها وفق طرق وأساليب موضوعية مبنية علي أسس علمية ومعرفة تلم بصفتي التحمل و السرعة .

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد:

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

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

1 كرة القدم

1 1 تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي لكرة القدم:

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

التعريف الاصطلاحي لكرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل وهم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على شبابه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، يتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية Lalontnartmd boa ومع مرور الوقت وتطور اللعبة صحیحة أثريت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (ABDERAHMANI. 1999,P10)

تلعب كرة القدم على البساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90م إلى 120م وعرضه ما بين 45 إلى 90م، أما خلال المباريات الدولية فيشارك أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100 إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75م، كما يستعمل خلال كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد و يبلغ محيطها من 68 إلى 72سم، وبوزن يقدر بـ 410غ إلى 450غ تجري المباريات بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص ويدوم وقت اللقاء مدة 90 دقيقة، إلى 120د في حالة وجود وقت إضافي وتعطى مدة 45د، لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يعطى في كرة القدم أسلوبين للعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب، والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني

فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعبين مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل.

ويكمن الهدف الرئيسي في حسن صنع العب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط

والإستراتيجية الموضوعية (مختار، 1987، ص07).

1 2 تاريخ كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ إن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (مجيد المولى، 1999، ص9).

-1845: أسس أول نادي لكرة القدم في كمبريدج.

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

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

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

-1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

-1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية

مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

-1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

-1925: وضعت مادة جديدة في القانون حدد حالات التسلل.

-1930: أول كاس العالم في الأوروغواي فازت بها البلد المنظم.

-1935: محاولة تعيين حكمين في المباريات.

- 1939: وضعت أرقام اللاعبين.
- 1953: أول دورة عربية بالإسكندرية.
- 1955: دورة العاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفازت بها ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب البلد المنظم.
- 1982: دورة كأس العالم في اسبانيا وفاز بها منتخب إيطاليا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفازت بها ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة وفازت بها البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها خمس فرق في إفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية
(Alain 1998, p14.)
- 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.
- 2010: دورة كأس العالم في إفريقيا لأول مرة تنظيم كأس العالم وفازت بها اسبانيا.
- 2014: دورة كأس العالم في البرازيل وفازت بها ألمانيا وتأهل المنتخب الجزائري إلى الدور الثاني.

1 3 كرة القدم في الجزائر:

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

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

كان هذا الفريق يمثل الجزائر وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المحافل الدولية وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى: حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان "محمّد معوش" أول رئيس لها. ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110.000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

قد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1902-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي الجزائري، ونظمت كأس للجمهورية سنة 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (تلي، 1997، ص46-47).

1 4 -المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

- استقبال وتميرير الكرة.
- المراوغة.
- الهجوم والدفاع.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى (عبد الجواد، 1997، ص25-27).

1 5 -قوانين كرة القدم:

لقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها 17 قانون ييسر اللعبة وهي كالآتي (كمال محمود،

1999 ، ص16)

1-5-1- قوانين الحكم و اللاعب :

القانون الأول، ميدان الملعب

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

قانون الثاني الكرة:

كروية الشكل عطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71.3 سم ولا يقل عن 68.2 سم وزنها فلا

يتعدى 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام.

قانون الثالث: مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر عدد اللاعبين، يتكون كل فريق من 11 لاعب يكون أحدهم حارس مرمى لا داخل الميدان و7 لاعبين في الاحتياط.

قانون الرابع: الحكم:

يعتبر صاحب السلطة المزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

قانون الخامس: مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط تمكن مهمتها إعلان خروج الكرة من الملعب ويجهزان.... من الفريق الذي يستقبل على أرضه.

1-5-2- قوانين زمن وأخطاء اللعب :**قانون السادس مدة المباراة:**

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

يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين

كل شوط 15 دقيقة ولا تكون استراحة ما بين الشوطين (كمال محمود، 1999، ص18).

قانون السابع: بدأ واستئناف اللعب

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

قانون الثامن: طريق تسجيل الهدف

يحتسب الهدف كلما يجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارض.

قانون التاسع: التسلل:

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

قانون العاشر: الأخطاء والسلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

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

1-5-3- قوانين طريقة اللعب :**قانون الحادي عشر: الضربة الحرة:**

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

قانون الثاني عشر: ضربة الجزاء:

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

قانون الثالث عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

قانون الرابع عشر: ضربة المرمى:

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

قانون الخامس عشر: الضربة الركنية:

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

قانون السادس عشر: الكرة في الملعب وخارج الملعب

تكون الكرة خارج الملعب، عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون

الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها (عبد الجواد، 1997، ص177).

قانون السابع عشر: معدات اللاعبين:

يجب على اللاعب أن لا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه وعلى الآخرين والمعدات

الأساسية للاعب هي (كمال محمود، 1999، ص17).

– قميص ، تبان، سروال قصير أو شورث.

– جوارب وأحادية.

– واقي الساقين والذي يجب إن يكون مغطى بالجوارب.

1 6 طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى

غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، وظهرت طرق اللعب والتي تختلف من ناد إلى آخر ودولة إلى

أخرى وكانت الطرق في بدايتها على الشكل التالي:

1-6-1- الطريقة الإنجليزية 1863: إلى طريقة ظهرت للوجود كانت في بريطانيا حيث أنها أول دولة

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

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

- 1-6-2-1- الطريقة الاسكتلندية 1879:** جاءت الطريقة الاسكتلندية لتحاول تحسين ولو قليل من الطريقة الإنجليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي 1-2-2-6 حارس مرمى واثنان في الدفاع واثنان في خط الوسط وستة في الهجوم.
- 1-6-3-1 الطريقة الهرمية:** وعادت إنجلترا لتقدم طريقة جديدة في اللعب في عام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم وكان على الشكل التالي 1-2-3-5 حارس مرمى، لاعبان في الدفاع ثلاثة لاعبين في الوسط وخمسة في الهجوم.
- 1-6-4-1 طريقة الظهير الثالث:** في عام 1925 أدخلت على اللعبة في إنجلترا طريقة الظهير الثالث الدفاعية وهي على شكل حرفي أم دلبيو M W.
- 1-6-5-1 طريقة المثلثات:** وهي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع الظهير الثالث الإنجليزية لأن اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلثات الاختراق الدفاع.
- 1-6-6-1 طريقة قلب الهجوم المتأخر:** في عام 1952 قدمت المجر في عصرها طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية.
- 1-6-7-1 طريقة 4-2-4:** وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية. وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع (الدلمي، لحمري، 1997، ص 104-105)
- 1-6-8-1 طريقة 3-3-3:** تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسًا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي الوسط ومن الممكن للظهير إن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة في التدريس.

1-6-9- طريقة 3-3-4: وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث وينتشر

اللعبة بها روسيا وفرنسا (Alain 1998, p142).

1-6-10- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينيكو هيريرا Helinkouhereval) بغرض سد المرمى

أمام المهاجمين (3-2-4-1).

1-6-11- الطريقة الشاملة:

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

1 7 -متطلبات كرة القدم الحديثة:

1-7-1- متطلبات اللعب الدفاعي:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع في لحظة فقدان الكرة.

- استخدام ظهير الوسط خاصة والمدافع الحر.

- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللصقة.

- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.

- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة للخطر (حنفي، 1988، ص32).

1-7-2- متطلبات اللعب الهجومي:

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

- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

- حرى اللاعب (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.

حري المهاجم لداخل الملعب للأهداف التالية:

- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.

- خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

1-7-3- متطلبات لاعبي الوسط:

- تحويل اتجاه العب من جانب إلى آخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديف والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- تقديم التغطية عند تقدم المهاجمين.
- المراقبة القوية للاعبين الخصم (محسن إسماعيل موقف، 1999، ص 179).

1-7-4- متطلبات مدافعي الجناح:

- التقدم في سلوكية وخطط اللعب، إلزام المدافعين لبس على أساس العتبة التكتيكية والدفاعية، فقط بل على أساس الهجوم الناجح باعتبار المدافعين يتقدمون من خلف حيث يصعب مراقبتهم (محسن إسماعيل، موقف 1999، ص 240).

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية لهجوم ذلك لأسباب التالية:

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

خلاصة:

ظهرت دراسات عديدة حول موضوع المراهقة - غربا وشرقا منذ أن اصدر ستانلي هول G.stanley أول كتاب حول المراهقة سنة 1904 وتبعه في ذلك فرويد يبحث حول الموضوع نفسه سنة 1905م، وتتدرج هذه البحوث تحت مضامين عديدة تعمل على التعرف بشكل مقرب ودقيق على المراهق وتكشف خصائص ومميزات المراهق.

ومكنت هذه الدراسات العديدة من التعرف الجيد على المراهق وإعداد برامج في جميع التخصصات من أجل الوصول به إلى أعلى المستويات ومن ذلك مجال التدريب الذي أصبح عبارة على شبكة متداخلة من العلوم، حيث مكنت هذه الأخيرة من وضع برامج تدريبية توافق خصائص ومميزات هذه المرحلة الحساسة.

الفصل الرابع:

خصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، لما لها من تأثير على حياته كلها مستقبلاً، فهي من أهم وأخطر المراحل شأنًا في حياة الأبناء بعد مرحلة الطفولة، وقد أطلق عليها العلماء مرحلة "الولادة الثانية" وهذا لما لها من خصائص وتغيرات تنتاب الفرد في هذه المرحلة ومن جميع النواحي الجسمية، الانفعالية، الجنسية، العقلية، النفسية والاجتماعية والدينية و.. الخ، هذه التغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يتقدم نحو النضج بطريقة تدريجية وهذا ما يجب الاهتمام به من طرف المدربين والأخصائيين في هذا المجال.

1 - المراهقة:

1 1 - تعريف المراهقة:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 12 إلى 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة و هي مرحلة التدعيم و التوازن المكتسب في المرحلة التي تسبقها ويتم تأكيد ها في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يتواءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية لتحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ومحاولة التعود علي ضبط النفس والابتعاد عن العزلة الانطواء تحت لواء الجماعة فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية و تتوسع علاقته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه (الحافظ، 1990، ص48) .

1 2 - تعريف مرحلة سن البلوغ:

إن المرحلة العمرية من (12 سنة إلى 17 سنة) تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة تتميز باضطراب مورفولوجي وفسولوجي وتنقسم إلى قسمين:

مرحلة ما قبل البلوغ:

تكون عند نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بزيادة معتبرة من الناحية الطولية تتراوح بين 20 25 سم وبزيادة في الوزن 03 إلى 04 كغ في العام.

ويعتبر النمو للكتلة العضلية للذكر واضحاً عن باقي المراحل السابقة.

مرحلة البلوغ:

يتميز ببلوغ جنسي وانخفاض في سرعة النمو من الناحية الطولية وتطور عرضي للجسم من ناحية الصدر والكتفين وتطور عضلي والذي يكون ظاهر جدا عند الذكور وكذلك زيادة عرضية للعظام الطويلة (حامد، 1996، ص133) .

1 3 مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (12-15 سنة):

1-3-1- النمو الطولي والوزن:

وهي مرحلة النمو السريعة مقارنة بالمرحلة أو المراحل السابقة وهي تكون عقب فترة من الكمون أو الثبات لبضع سنوات وانه يصاحبه عادة ظواهر نمو أخرى، تتغير الشخصية في مجموعها، ومهما يكن الأمر فإن فترة نمو الطفل يلاحظها العام والخاص كما إن سن (14-15 سنة) هي في الغالب أقصى سرعة عند الذكور ومن (12 الى 13 سنة) فترة أقصى سرعة نمو عند الإناث وحسب العالم shuttleworth لاحظ بدأ الانحراف عند الإناث عن الذكور في نمو الطفل من 12 سنة تقريبا إلا انه لا يلبث الذكور من السن 14 سنة في المتوسط أن يدركوا الإناث فيلنقي هنا معدل النمو، ومنذ هذا السن فصاعدا يبدأ متوسط نمو الذكور في التفوق الظاهر الطول مع هذا ليس إلا مظهرا من مظاهر النمو ولعله يكون أبعدها من إعطاء صورة كاملة لنمو الجسمي أو النضج الجسمي، وهناك مظاهر أخرى أهمها وأكثرها اعتبارا خصوصا علاقتها بالوزن والطول ففي مرحلة المراهقة الأولى فإن الإناث يصبحن أثقل وزن من الذكور وزن في نفس السن ثم يعود الذكور مرة أخرى إلى ما بعد النضج الجسمي الكامل للجسم عند الجنسين (السوقي، 1980، ص149).

1-3-2- النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان يلعب دوراً أساسياً في تكوين شخصية الإنسان لدى كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم تؤثر بشكل غير مباشر على شخصيته.

ومرحلة المراهقة تعتبر طفرة في النمو الجسمي فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوتها في النمو إلى مرحلة ما قبل الميلاد وتبدأ فترة النمو بين (10-14 سنة) عند الذكور ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة ويتسع المنكبان ويزداد طول الجذع والذراعان والساقان، إلا أن نمو الذراعان يسبق نمو الأرجل وينمو العضلات ويزداد وزن الجسم (كامل وآخرون، ص62).

1-3-3- النمو الحركي:

نتيجة لتغيرات الجسمية في هذه المرحلة نجد إن المراهق يكون كسولاً خاملًا قبل النشاط والحركة وهذه المرحلة عكس للمرحلة السابقة التي يتميز بها الطفل بالميل الشديد إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة والاتساق فنجد كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته كما يتميز بالارتباك وعدم الاتزان وعندما يصل المراهق قدراً من النضج تصبح أكثر حركته متوافقة ويزداد ممارسة للنشاط الرياضي.

1-3-4- النمو العقلي:

– نمو الذكاء العام وزيادة الحركة والقدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل.

– نمو القدرة العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة في التعبير والقدرة الميكانيكية والفنية وتتضح الابتكارات في هذه المرحلة كنتائج للنشاطات العقلية.

- نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل المحسوس إلى المجرد.
 - نمو الميول والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.
 - تزداد قدرة الانتباه والتركيز بعد إن كانت محدودة.
 - يميل المراهق إلى التركيز النقدي أي انه يميل إلى الدليل على حقائق الأمور ولا يقبلها قبولاً أعمق
- مسلماً به

1-3-5- النمو الاجتماعي:

- تعتبر هذه المرحلة أقل تعقيداً من المرحلة السابقة وتتسم بالوضوح والبساطة عن سابقتها وتتميز ب:
- ازدياد الفرد للقيم وذلك نتيجة ميوله وحاجته.
 - ازدياد اهتمام الفرد بحياته المهنية.
 - اشتداد النوعية الاستقلالية وتأكيد الذات واهتمام كل جنس بإقامة علاقات مختلفة والتطلع إلى الزواج.
 - الاهتمام بالحديث والمناقشة مع الأقران والكبار لاكتساب الثقة والمهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية.
 - تتخذ العناية بالمظهر صورة أقل للفت النظر مع العناية بالذوق والتناسب في اختيار الملابس وإبراز جسمه.
 - يميل المراهق إلى محاولة اكتساب المال من أجل تحقيق الاستقلالية في التصرف (كامل وآخرون، د س، ص64).

1 4 خصوصيات فئة المراهقين :

1-4-1- الخصوصيات المرفلوجية :

يسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2سم في كل عام الذي يتمركز علي تطور الجذع، زيادة في الوزن 3 كغ في العام .

- نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال (ذكور) وظهور الشحم في الحوض عند البنات .

1-4-2- الخصوصيات الفسيولوجية :

نلاحظ من الناحية الفسيولوجية بان القفص الصدري ، أكثر راحة في عملية التنفس عند سن 18 سنة

- القدرة الرئوية تقدر 3500سم³ (بفضل تطور العضلة القلبية عامة و تطور أعضائها خاصة) .

- نلاحظ أيضا بطيء في الإيقاع القلبي الذي يصل إلي معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة كذلك في الإيقاع النفسي .

1-4-3- الخصوصيات النفسية:

تخص هذه المرحلة لتأهيل المراهق علي تنفيذ عمليات ذهنية مثل انه مؤهل علي دخول علي

المجموعة الاجتماعية و يكون له رد فعل علي الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية إما معقدة أو

بسيطة فالمدرّب يجب أن يرغمه علي حمل يفوق قدرته أي (يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة)

(بن إسماعيل، العربي، 2005، ص22) .

1 5 أهمية المراحل العمرية للناشئين:

أول هدف يضعه خبراء التحضير البدني بين أعينهم هي فئة الناشئين و الأصاغر، حيث يراقبون

الطفل في جميع مراحل تكوينه ليصنعوا منه بطل المستقبل كما يجب توفير الجو الملائم لهذه الفئة حتى

تكون النتائج مرضية ومن ذلك يجب معرفة خصائص الطفل وطرق تطوير هذه المميزات من دون الضرر

به (Blancom Aubert ,2014 , p16) .

1 6 -الأسس العلمية لتدريب الناشئين:

يعد التدريب من أفضل الطرائق لضمان التطور المستمر ولجعل الرياضيين قادرين على الوصول

إلى المستويات الرياضية العليا، من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والفردية (الوظيفية والنفسية).

ومن المعروف أن تدريب الناشئين بهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم لتقدم بمستواهم وفقا

لخصائص المرحلة السنية(العمرية) التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية،

وتعد مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين (فاخر شغاتي، 2014،

ص227).

ويعرف(مفتي إبراهيم حماد)، الناشئين بأنهم "هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح

أعمارهم بين (6-14)"

1 7 -قابلية اللياقة البدنية عند المراهق:

إن مرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة وخاصة قيم القوة القصوى

كذلك القوة المميزة بالسرعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة لوزن الجسم وكتعبير لهذه الحقيقة فإن القوة تتطور

قلبا، أما الصفات الأخرى فيكون هناك ثبات في عملية التطور .

وعلى العموم تتميز هذه المرحلة بقابليات المستوى الرياضي، وفيها يوجد التدريب المستمر والمنظم

وهذا التدريب يحتاج إلى خطة مسندة على أسس علمية تربية فعالة، مع استعمال الرسائل والطرق المتطورة

حاليا، وبما تتطلبه خصوصيات اللعبة والمنافسة .

1 8 - مشكلات المراهق:

لكي نضع من المراهقين أبطال يجب معرفة المشاكل التي تعيث التدريب والتقدم الجيد، ولعل مشاكل المراهق متنوعة وعديدة نذكر منها:

1-8-1 - المشاكل الذاتية: وتتمثل فيما يلي:

- مشاكل الذات والجسد:

يهتم المراهق بذاته إلى حد النرجسية، فيراقب مختلف التغيرات العضوية و الفيزيولوجية التي تنتاب جسمه بشكل تدريبي، كما يشعر بتقلبات جسده عبر المرآة التي تكشف له حقائق شخصية، وفي هذه المرحلة بذات يدخل المراهق في حالة صراع مع جسده.

- المشاكل الناتجة عن الخوف:

يعاني المراهق مخاوف عديدة مثل: خوفه من والديه، وخوفه من مدرسيه، وخوفه من الإدارة، وخوفه من السلطة، وخوفه من الفشل التربوي ومشاكل أخرى عديدة إذا يعاني المراهق من مشكل عدم التوافق الذاتي والنفسي ومن ثم، لا يستطيع أن يحقق التوازن المطلوب، لأن اللهو والرغبات اللاشعورية النفسية والمخفية هي التي تتحكم في تصرفاته السلوكية، وتجعله أكثر اندفاعا وعنفا وعداوة وانفعالا وتهيجا وربما تجعل منه شخصا منعزلا أو شخصا عدوانيا بامتياز خاصة إذ لم يجد الرعاية الكافية، والتوجيه اللائق والنصيحة السديدة، والتربية الإسلامية الصحيحة.

- مشكلة عدم التوافق النفسي:

بعد عدم التوافق النفسي من أهم المشاكل التي يتخبط فيها المراهق والمراهقة ويترتب عن ذلك أحاسيس ومشاعر سلبية مثل: القلق، الضيق، الارتباك، أخرى، البكائية، شدة الانفعال، عدم الأمان، غياب الاستقرار، اضطراب علاقاتهم مع الأفراد وكثرة المخاوف الذاتية والموضوعية، ولاشك أن هذا الاضطراب يولد الانعزال

الوجداني والفقر العاطفي، وهذا الأخير يؤثر على أنواع التوافق الأخرى مثل: التوافق الاجتماعي، التوافق العضوي، التوافق التربوي بينما المطلوب هو تحقيق التوافق الذاتي والنفسي الاجتماعي، والتوافق العضوي (بلحسين، 2008، ص13).

1-8-2- المشاكل الموضوعية:

يعاني المراهق من عدة مشاكل موضوعية تتعلق بالأسرة والمجتمع والمدرسة، وأكثر من هذا يمكن الحديث عن أنواع ثلاثة من المراهقة.

- مراهقة سوية: عادية وطبيعية بدون مشاكل ولا اضطرابات.
- مراهقة انطوائية: أساسها العزلة والانكماش .
- مراهقة عدوانية: منحرفة وجانحة: يكون فيها المراهق عدوا لنفسه وغيره (عيسوي، 1993، ص80).

1 9 - الإعداد التربوي للناشئين:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها و إتقانها وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة (حسن علاوي، 2002، ص 25)

1-9-1- أهداف الإعداد التربوي للناشئين :

- ويشير عصام عبد الخالق إلى أن هناك واجبات تربوية للنشء يسعى التدريب الرياضي إلى تحقيقها بطريقة غير مباشرة من خلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العليا من أهمها:
- تدعيم الولاء بالانتماء إلى المجتمع والتطلع إلى حسن تمثله.
- التربية الأخلاقية للاعب بالافتناع بالمفاهيم وثقافة المجتمع.

- تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع.
- اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.
- تطوير سمات الرياضي الشخصية وتشكيل عوامل الإرادة القوية لديه خلال عمليات التدريب والمنافسة مثل تطوير سمات المثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة وتحمل المسؤولية والإصرار على النصر.
- تطوير خصائص روح الفريق والعمل الجماعي لتحقيق الترابط والتآزر بينهم (عبد الخالق، 1994 ، ص 14-15)

1-9-2- أهمية المنافسة في الإعداد التربوي :

حيث يحاول المدرب إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

إن هدف التدريب الرياضي هو الإعداد المتكامل للفرد بدنيا وحركيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس. والمدرب الرياضي في قيامه بالعمل التربوي يسعى بشكل صحيح إلى تربية جميع الصفات (النفسية واللاإرادية والبدنية و المهارية) في لاعبيه هذا مع ضرورة التأكيد على جميع الانجازات الكبرى التي يحققها الناشئون في رياضتهم ، فالمدرب من خلال المشاركة الدائمة والاتصالات المستمرة مع اللاعبين في وقت التدريب أو المسابقات يستطيع أن يقوم بالتأثير التربوي عليهم بالاشتراك مع أولياء الأمور و المدرسين (محمود كاشف، 1997، ص 107).

ويشير زكي محمد حسن (إلى أن تدريب الناشئين يهدف إلى إعداد الصغار من الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات عند بلوغهم سن البطولة إعدادا شاملا منسقا إلى جانب تنمية قاعدة عريضة لمستوى رياضي مقدر فسيولوجية - مهارات تكتيكية مقدر تكتيكية - صفات نفسية وخلقية (محمد حسن ، 2006، ص 270) .

خلاصة:

ظهرت دراسات عديدة حول موضوع المراهقة - غربا وشرقا منذ أن أصدر ستانلي هول G.stanley أول كتاب حول المراهقة سنة 1904 وتبعه في ذلك فرويد يبحث حول الموضوع نفسه سنة 1905م، وتتدرج هذه البحوث تحت مضامين عديدة تعمل على التعرف بشكل مقرب ودقيق على المراهق وتكشف خصائص ومميزات المراهق.

ومكنت هذه الدراسات العديدة من التعرف الجيد على المراهق وإعداد برامج في جميع التخصصات من أجل الوصول به إلى أعلى المستويات ومن ذلك مجال التدريب الذي أصبح عبارة على شبكة متداخلة من العلوم، حيث مكنت هذه الأخيرة من وضع برامج تدريبية توافق خصائص ومميزات هذه المرحلة الحساسة.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج

البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة.

إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها

وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد

خطوات إجرائية ميدانية في تجربة البحث الرئيسية.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة

والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج العلمي المتبع، كل هذا من أجل الحصول على نتائج

علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة للإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداء، وقد شملت الدراسة مجموعة من الخطوات.

-الاتصال بإدارة الفريق بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات.

-الاتصال بمدرّب الفريق وأخذ موافقته.

-تحديد الوسائل المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية (المداومة والسرعة).

-تعيين الاختبارات.

-ترتيب وثائق إجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل الفريق.

2 - المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة (مجموعة تجريبية) مع قياس قبلي

وبعدي، واستخدام هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع

خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد حسن علاوي وكمال راتب أن المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي

للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاختيار الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات بصورة عملية

(حسن علاوي، كامل راتب، 1990 - ص 217).

ويمثل استخدامنا للمنهج التجريبي تطبيقا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح كمتغير مستقل لهذا

البحث بينما يمثل المتغير التابع في تأثير هذا البرنامج على تطوير صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئ كرة

القدم.

ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع، حيث طبق الباحث على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية (قياس قبلي وبعدي) والدرجات المتحصل عليها ثم معالجتها إحصائياً.

3 - مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث فبعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي يتمثل في فريق حي موسى لكرة القدم صنف أقل من 17 سنة ومنه فإن:

- مجتمع البحث: فريق شباب حي موسى لكرة القدم فئة أقل من 17 سنة (18 لاعب).
- عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من فريق شباب حي موسى الذي بلغ عددهم 18 لاعب تحت 17 سنة، مع مراعاة تجانس أفراد العينة خصائصها (السن، الطول، الوزن و العمر التدريبي .

نظرا لصغر مجتمع البحث أخذناه كعينة ممثلة للبحث .

4 - أدوات الدراسة:

استخدم الباحثان الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث ونظرا لاحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك استوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الاختبارات الميدانية والمتمثلة في الاختبارات البدنية.

- الاختبارات البدنية: كانت كل من صفتي التحمل والسرعة وكان الهدف من اختبار التحمل وهي قياس التحمل الدوري والتنفسي أما الاختبار الثاني هو قياس السرعة الانتقالية له المسافة 50 متر وسرعة تغير الاتجاه 5 × 10 مرات.

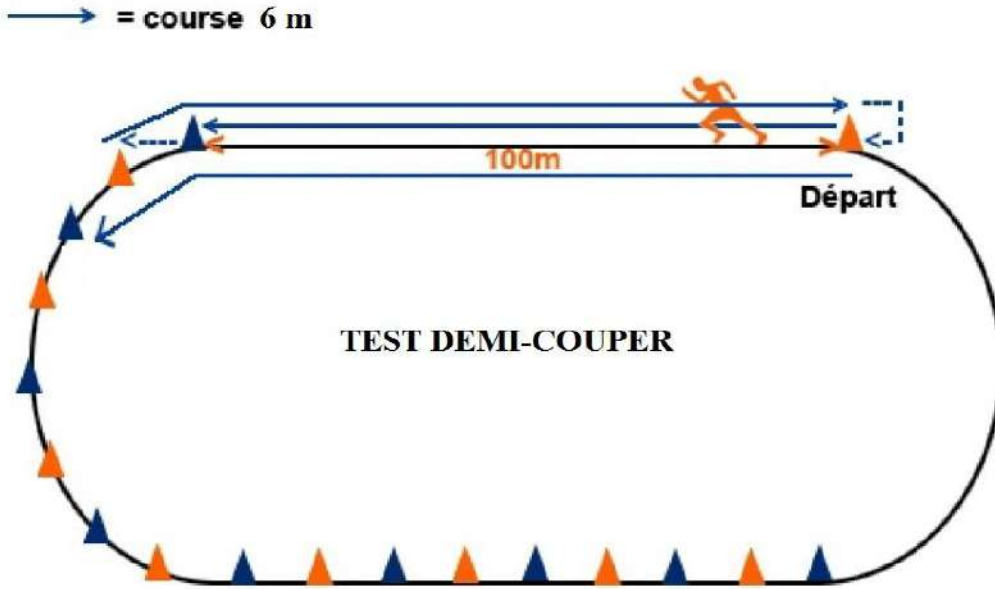
وبعد التطرق للبرنامج يمكننا معرفة درجة تطور كل من الصنفين.

- الاختبار الأول: اختبار 6 د

- الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي

- الأدوات المستخدمة: ميقاتي، صفارة، مضمار العاب القوى وعدد من الرايات، أقماع.

- الإجراءات: مضمار العاب القوى، يتم تحديد فيه نقطة البداية



الشكل رقم (04): يبين اختبار 06 د.

- وصف الاختبار: يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي، وعند إعطاء

إشارة البدء ينطلق المختبرون بأن يقطعوا مضمار العاب القوى، حتى انتهاء المدة الزمنية المقدر ب 6 دقائق.

- التسجيل: عند إعطاء إشارة التوقف يقوم الأساتذة المساعدين بتحديد مسافة أو مكان التوقف لكل مختبر

وذلك عن طريق وضع أقماع مكان توقف كل مختبر وهذا من اجل مساعدتنا على تحديد مسافة الجري خلال المدة الزمنية المقدر ب 6 دقائق.

كيفية حساب VMA :

VMA: هي عبارة عن سرعة قصوى هوائية. يمكن حسابها بالطريقة التالية وحسب معادلة المسافة :

$$س = سر.ز \iff سر = \frac{سز}{-}$$

مثال: اللاعب محصول فاروق قطع مسافة 1668م خلال 06 دقائق. المطلوب

حساب VMA لهذا اللاعب:

الحل: لدينا:

لدينا D=1668m يجب تحويلها إلى كلم D=1.668 Km

$$T=06 \text{ m} \text{ يجب تحويلها إلى الساعة } T = \frac{06}{60} = 0.1h$$

$$VMA = \frac{1.668}{0.1} = 16.68 \text{ km/h} \text{ ومنه فإن VMA اللاعب هي } 16.68 \text{ km/h}$$

التقديرات	قيمة VMA كلم/سا
ضعيفة جدا	اقل من 14 كلم/سا
ضعيفة	[15-14]
متوسطة	[16-15]
فوق المتوسط	[17-16]
جيدة	[18-17]
جيدة جدا	اكبر 18

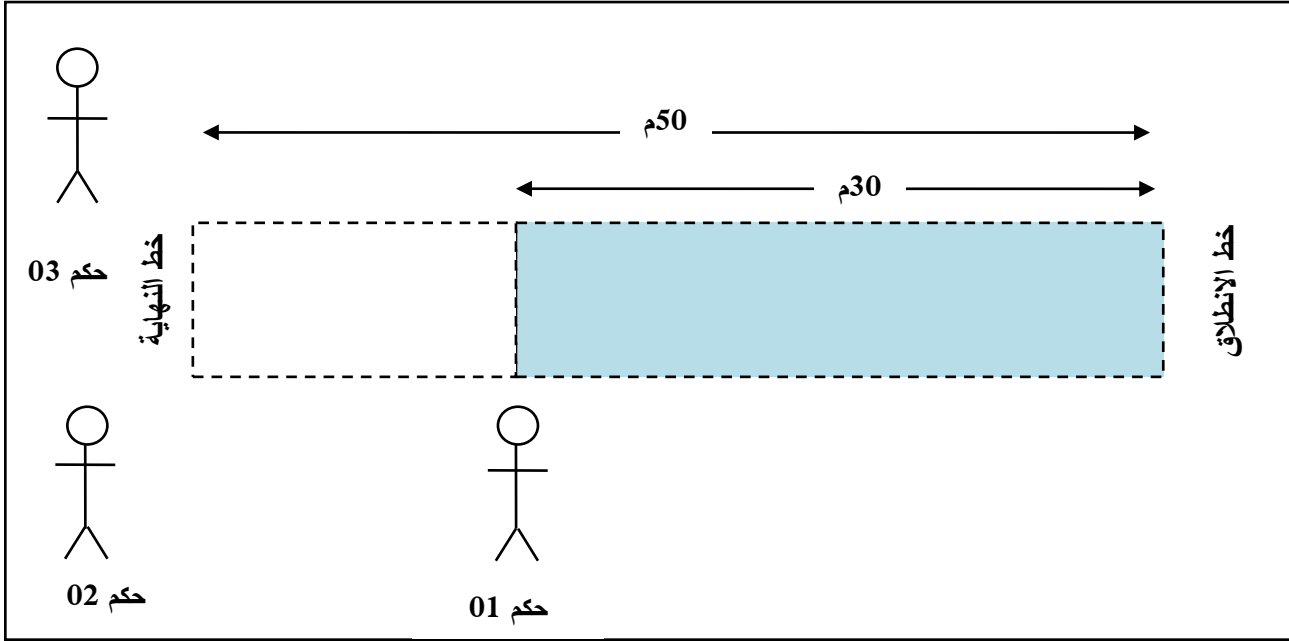
جدول رقم (02) يوضح تقديرات VMA (Arnaud.2009, p2004)

الاختبار الثاني: جري مسافة 50 م.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة: ميقاتي، صفارة، أقماع، مضمار العاب القوى .

الإجراءات: مضمار العاب القوى، استعمال رواق خاص بمسافة 100م يتم تحديد نقطة البداية والنهاية.



الشكل رقم (05): يبين جري مسافة 50 م

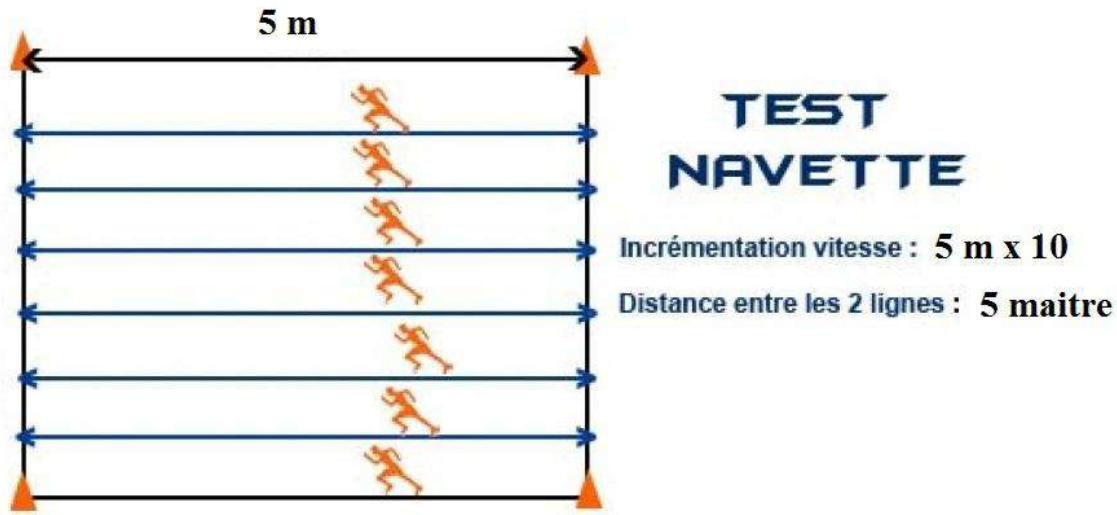
- وصف الاختبار: يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند سماع الإشارة من طرف الحكم 1 يبدأ اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة حتى يتخطى خط النهاية. بحيث يكون الحكم (1) على بعد 30م من خط البداية والحكمين الثاني والثالث عند خط النهاية.

- التسجيل:

بالنسبة لجري مسافة 50 متر يسجل زمن كل لاعب بواسطة ميقاتي من طرف الحكم الثاني منذ إشارة البدء عند خط النهاية.

بالنسبة لمسافة 20 متر الأخيرة: يسجل زمن كل لاعب بواسطة ميقاتي من طرف الحكم الثالث. لما يصل اللاعب إلى مكان وقوف الحكم الأول على بعد 30 م من خط البداية يقوم هذا الأخير بإعطاء إشارة ثانية. وعلى إثرها يقوم الحكم الثالث باستعمال ميقاتي لتحديد الزمن بالثواني لكل لاعب.

- الاختبار الثالث: جري (5متر × 10) navette



الشكل رقم (06): اختبار NAVETTE 5 x 10 m

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة تغير الاتجاه .
- الأدوات المستخدمة: مقياتي، صفارة، أقماع، مضمار العاب القوى.
- الإجراءات: يرسم خطان من الجير يكون المسافة بين الخطين 5 أمتار، تحديد الخطين بواسطة أقماع.
- وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستعداد وخلف الخط البداية في وضع البدء العالي، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري وهكذا يستمر المختبر في قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين 10 مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة أي العاشرة عند خط البداية ويجري كل مختبر بمفرده محاولة واحدة.
- التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة ذهابا وإيابا 10 مرات وينتهي عند خط البداية .

5 صدق وثبات أداة الدراسة:

- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساس

بنتائج الاختبار (حسن علاوي، نصر الدين رضوان، 1989، ص346)

كما يشير نابلر: إن الصدق يعتبر أهم شرط يجب توافره في الاختبار.

- الثبات: إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد

إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن

الدرجات التي حصل عليها اللاعبون في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل

عليها هؤلاء اللاعبون في المرة الثانية.

استنتجنا من ذلك إن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل

ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى (عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص75).

أجريت دراسة استطلاعية علي خمسة لاعبين من نفس أفراد العينة خلال 10 أيام حقق خلالهما

ثبات الاختبار من خلال النتائج القبلية و البعدية للدراسة الاستطلاعية كما يوضحه الجدول التالي :

الاختبارات البدنية	الدراسة الاحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
إختبار التحمل	اختبار (6 د)	05	0.99	0.98	0.05
اختبار السرعة	اختبار جري 50 م	05	0.99	0.98	0.05
	اختبار جري 20متر	05	0.99	0.98	0.05

الجدول رقم (03): يوضح الثبات و صدق الاختبار .

- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية ويعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية وميوله الشخصي.

فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما يريد لها أن تكون (عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص145).

6 مجالات الدراسة:

المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان ذلك في بداية شهر سبتمبر 2017 وهذا تحت استشارة الأستاذ المشرف ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية.

أما بالنسبة للاختبارات كانت كما يلي:

طريقة الاختبار وإعادة الاختبار فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2017/09/12.

يليه إجراء الاختبار البعدي يوم 2017/10/24.

المجال المكاني:

أجريت الاختبارات البدنية القبلية و البعدية وبعض الوحدات التدريبية المقترحة في البرنامج التدريبي

على مستوى ملعب الشهيد رويح حسين ولاية جيجل.

أجريت وحدات البرنامج التدريبي على مستوى ملعب العقيد عميروش ولاية جيجل.

المجال البشري: تمت التجربة على عينة من ناشئي كرة القدم ينشطون في نادي حي موسى وقدر عددهم

ب 18 لاعب أجريت عليهم الدراسة.

7 متغيرات الدراسة:

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا أنه هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر

تابع.

المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم

المتغير أو العامل ويتمثل في دراستنا (البرنامج التدريبي المقترح) .

المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى، حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير

التابع لتنمية صفتي (المداومة والسرعة) .

8 الأساليب الإحصائية :

استعمل الباحثان عدة اساليب إحصائية من بينها:

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

اختبار الفروق T .

- استخدام نظام الحزمة الإحصائية (SPSS) .

La moyenne الحسابي:

هو الطريقة الإحصائية الأكثر استعمالاً حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموع المفردات أو القسم في

المجموعة التي أجري عليها القياس X_1, X_2, \dots, X_n على عدد القيم، وصيغة المتوسط الحسابي تكتب

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

على الشكل التالي:

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum xi$: مجموع قيم مفردات العينة.

n : عدد أفراد العينة.

الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة، وصيغة الانحراف المعياري تكتب على الشكل

التالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

S: الانحراف المعياري.

X: قيمة العينة.

\bar{X} : سطر الحسابي.

N: عدد الأفراد (حلمي، 1992، ص98).

اختبار ستيودنت T:

يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المتوسطة والمرتبطة بالعينات المتساوية الصغيرة

والكبيرة، وهناك حالات مختلفة لحساب هذه الدلالة فنجد منها دلالة الفروق للمتوسطين غير المستقلين والذي

يتناسب مع بحثنا، ويمكن إيجاده وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{S_1 + S_2}{n}}}$$

معامل الثبات:

$$r = 1 - \frac{6 \sum f^2}{n(n^2 - 1)}$$

9 صعوبات البحث :

تعرض الباحثان أثناء القيام بهذه الدراسة إلى مجموعة من الصعوبات و العراقيل كان لابد من التأقلم معه وتمثلت فيما يلي :

- صعوبة اختيار الفريق المناسب بسبب عدم وجود تنسيق جيد بين إدارة النادي و إدارة الجامعة .
- عدم توفر ملعب خاص بالنادي يسمح بالإجراء الأمثل لمثل هكذا دراسات .
- صعوبة تطبيق البرامج المقترحة نظرا لضيق المساحة المخصصة لنادي في الملعب .
- صعوبة التنقل بالنسبة للاعبين و الاعتماد علي النقل الشخصي من أجل السير الحسن للدراسة .
- صعوبة العمل في ظل الأجواء الممطرة .
- عدم تعود اللاعبين لمثل هكذا اختبارات خاصة بالقدرات البدنية .

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 البدنية وكذا عينة ومجتمع البحث والدراسات الإحصائية حيث إن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى أن يكون 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 أسلوب كل بحث علمي.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

تمهيد:

بعد تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في تنفيذ الدراسة، ننتقل الآن إلى الخطوة الموالية وهي العرض والتحليل والمناقشة، حيث سنقوم بعرض النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للبيانات بعد جمعها من نتائج الاختبارات البدنية لصفتي التحمل و السرعة باستعمال الأدوات الإحصائية والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T لدراسة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي باستعمال برنامج (SPSS) وبعدها سوف ننتقل إلى مناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية .

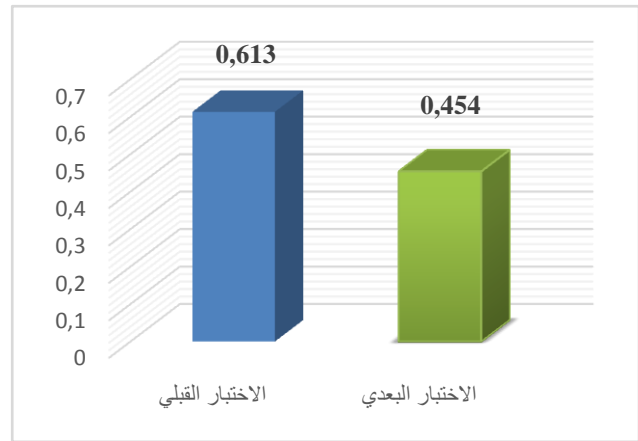
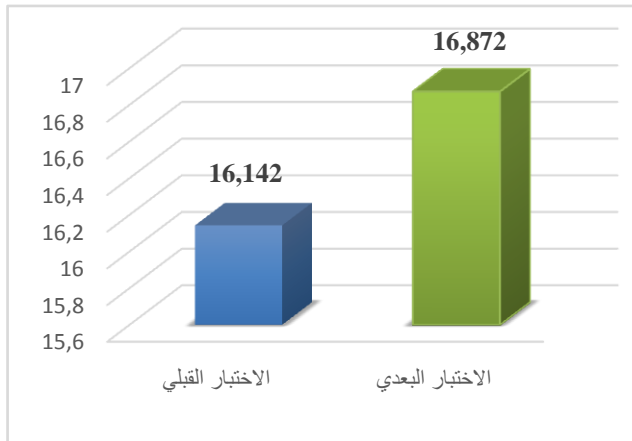
1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

1 1 - عرض وتحليل نتائج إختبار صفة التحمل:

1-1-1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي جري(د6) :

القرار	Df	a	الجدولية t	t المحسوبة	البعدي		القبلي		N
					S	\bar{x}	S	\bar{x}	
دالة إحصائياً	17	0.05	2.10	8.87					18
					0.45	16.87	0.61	16.14	

الجدول رقم (04) : يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي جري(د6):



شكل رقم (07): يبين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري (د6)

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 16.14 كم/سا

والانحراف المعياري 0.61، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 16.87 كم/سا والانحراف

المعياري 0.45 وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) و مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و جدناها 7.07

وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي.

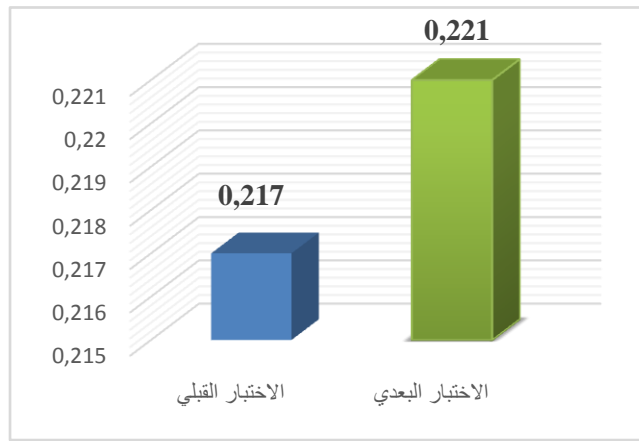
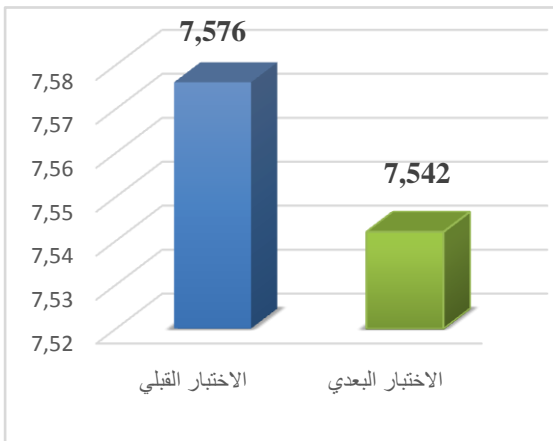
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

2-1-1- عرض و تحليل نتائج إختبارات صفة السرعة:

2-1-1-1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في إختبار السرعة 50 متر:

القرار	Df	a	الجدولية	المحسوبة	البعدي		القبلي		N
					S	\bar{x}	S	\bar{x}	
دالة إحصائياً	17	0.05	2.10	9.58	0.22	7.54	0.21	7.57	18

الجدول رقم (05) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في اختبار السرعة 50 متر.



شكل رقم(08): يبين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة 50 م

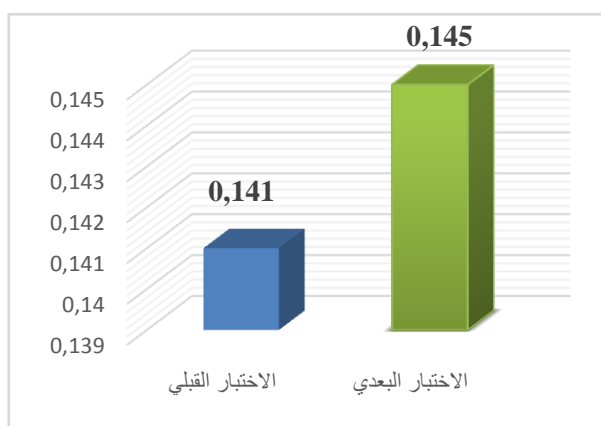
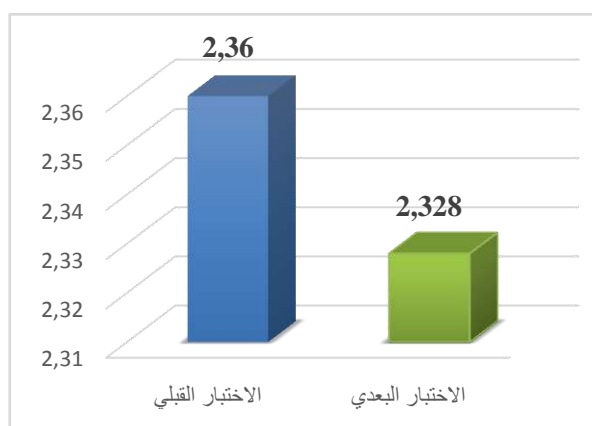
- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.57 و الانحراف المعياري 0.21، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.54 و الانحراف المعياري 0.22 و بعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) و مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و جدها 9.58 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي.

2-1-2- عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في إختبار السرعة 20 متر النهائية :

القرار	Df	a	tالجدولية	tالمحسوبة	البعدي		القبلي		N
دالة إحصائياً	17	0.05	2.10	8.22	S	\bar{x}	S	\bar{x}	18
					0.145	2.32	0.141	2.36	

الجدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة 20 متر النهائية.



شكل رقم(09): يبين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة 20 م

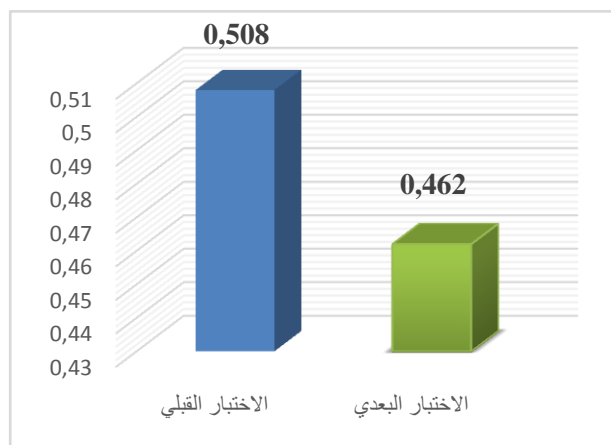
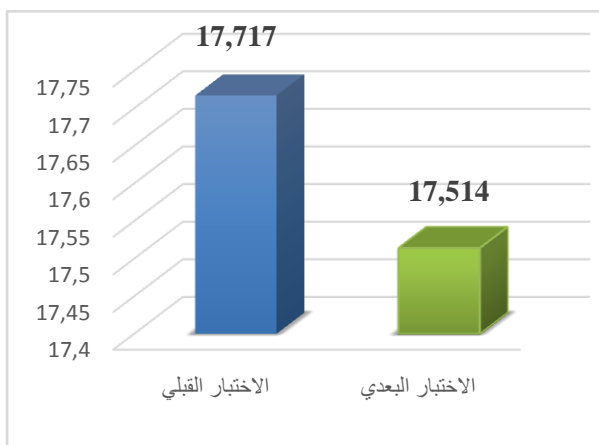
تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 2.36 ثا والانحراف المعياري 0.141، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 2.32 ثا والانحراف المعياري 0.145 وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و جدها 8.22 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي.

3-1-2- عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في إختبار navette 10 X 5m:

القرار	Df	a	الجدولية t	المحسوبة t	البعدي		القبلي		N
دالة إحصائياً	17	0.05	2.10	6.76	S	\bar{x}	S	\bar{x}	18
					0.46	17.51	0.50	17.71	

الجدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبار navette 10 X 5m.



شكل رقم(10): يبين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي في اختبار

navette 10 X 5m.

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 17.71 ثا و الانحراف المعياري 0.50، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 17.51 ثا و الانحراف المعياري 0.46 و بعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) و مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و جدناها 6.76 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً و عليه و جود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي .

3 -مناقشة النتائج

3 ± -مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

مناقشة نتائج اختبار التحمل:

يستخلص الباحثان من خلال النتائج السابقة أن نتائج العينة حققت فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي في قياس السرعة الهوائية القصوى (VMA) من خلال اختبار جري (6د) ويؤكد الباحثان ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي المطبق على العينة لما تحتويه من إعداد عام والتدريب على تنمية صفة التحمل سواء كان التحمل العام وذلك باستعمال طريقة التدريب المستمر أو تنمية التحمل الخاص وتطوير (VMA) بواسطة التدريب الفتري أو المتناوب Intermitten ومن خلال التحسن في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ويؤكد الباحثان ذلك أن للبرنامج التدريبي الم وفتح تأثير إيجابي على تنمية التحمل لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

حيث يشير الباحثان أن هذه النتيجة تتفق مع بعض الحقائق العلمية فيؤكد يوسف لازم كماش

وصالح بشير سعد 2006 أن هذا النوع من التدريب يحدث زيادة في اتساع القفص الصدري ويزيد من كفاءة

عضلات التنفس كما أن التدريب العضلي يساعد القلب في زيادة نشاطه فيزيد القدرة على تحسين السرعة الهوائية القصوى (لازم كماش، بشير سعد، 2006، ص270).

هذا ما جاء في نتائج الدراسة صدوقي بلال سنة (2015/2014) للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط لفريق الشباب الرياضي لأولاد فايت . بالقول مما سبق نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير صفة التحمل لناشئ كرة القدم وهذا ما يسمح لنا بالقول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة.

3 2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات السرعة أن العينة حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وهذا في جميع الاختبارات المقاسة في قياس القدرة اللاهوائية القصوى من خلال جرى المسافات التالية جرى 50م، و 20 متر النهاية و Navatte m5x10 ويقصد بالقدرة اللاهوائية القصوى كفاءة العضلة لإنتاج الطاقة اللاهوائية والتي يستخدمها اللاعب للأداء الحركات القوية السريعة لعدد من الثواني.

حيث يؤكد DELLAL (2008) أن القدرة اللاهوائية القصوى مهمة للاعبي كرة القدم فمن أجل تقييمها وقياسها لا يمكن أن تتجاوز سرعة مسافة 30م (DELLAL,2008,p213).

ويعزي الباحثان هذه الفروق إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثان لكي يطبق بصفة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض، الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا البرنامج من قبل اللاعبين على طول مدة البرنامج التدريبي الذي اعتمد في

تطبيقه على التحكم في حمولة التدريب و المتمثلة في الشدة والحجم والكثافة وضعت لتلائم و مستوى اللاعبين واستعادة الشفاء واسترجاع المصادر الطاقوية المتمثلة في ATP كاملا قبل بدء حمل تدريب آخر .

كذلك اعتمد الباحثان التنوع في استخدام التمرينات حتى لا يشعر المختبرون بالملل ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقا للتدريب.

فضلا على ذلك فإن المرونة تلعب دورا كبيرا في تطوير السرعة الانتقالية حيث القابلية على النمطية نتيجة زيادة في طول الألياف العضلية وخصوصية النمطية العضلية تعد أهم عوامل زيادة السرعة الانتقالية وسرعة الاتجاه فالعضلات المثبطة تتمكن الانقباض بقوة وسرعة حيث يجب التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها حتى لا يكون العضلات المضادة عائقا في تحقيق القوى القصوى وتعد قابلية الاسترخاء العضلي مهمة في تطوير السرعة فالتوتر العضلي والعضلات المقابلة عوامل تؤدي إلى إعاقة السرعة (قاسم حسن، 1998، ص145).

وهذا ما جاء في نتائج دراسة مفتي (2017/2016) عبد المنعم للبرنامج التدريبي الم قترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر على تنمية السرعة الانتقالية حيث لوحظ عند مقارنة القياسية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في كل السرعات قيد الدراسة تحسن ملحوظ.

وهذا ما جاء في نتائج دراسة مقيرحي إبراهيم (2017) للبرنامج التدريبي المقترح بتأثير إيجابي على صفة السرعة و المرونة للاعبين كرة القدم أواسط.

مما سبق نستنتج أن للبرنامج التدريبي الم قترح تأثير إيجابي على تطوير صفة السرعة لناشئي كرة القدم وهذا ما يسمح لنا بالقول بأن الفرضية الجزئية الثانية محققة ومنه نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير صفة التحمل والسرعة لناشئي كرة القدم صنف أصاغر من 17 سنة وهذا ما يسمح لنا بالقول بأن الفرضية العامة محققة.

خلاصة:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية،

توصلنا إلى جملة من الحقائق التي يمكن عرضها فيما يلي :

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية صفة التحمل لناشئي كرة القدم صنف أقل

من 17 سنة.

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية صفة السرعة لناشئي كرة القدم صنف أقل من

17 سنة.

ومنه نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية صفتي التحمل والسرعة لناشئي كرة القدم

صنف أقل من 17 سنة.

الاستنتاج العام:

من خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المتحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيتين الجزئيتين من خلال التوصل إلى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار جري 6د، مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع نتائج التي سجلها الاختبار القبلي وهو ما يؤكد الفرضية الأولى التي ترص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية التحمل(المداومة) لدى ناشئ كرة القدم صنف اقل من 17 سنة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار السرعة في المسافات التالية (50م، و 20 متر النهائية و (10x5م). مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع نتائج التي سجلها الاختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية السرعة لدى ناشئ كرة القدم صنف اقل من 17 سنة.

ومنه نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئ كرة القدم صنف اقل من 17 سنة و منه فالفرضية قد تحققت.

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة عن التساؤل المطروح في الإشكالية:

نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفتي التحمل(المداومة) والسرعة لدى

ناشئ كرة القدم صنف اقل من 17 سنة .

خاتمة

خاتمة :

تشير معظم الدراسات إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج تدريبية لتطوير صفتي التحمل والسرعة المعدة بعناية والمخطط لها جيدا كتمرينات أساسية في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين، فاحتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية قوة التحمل طوال فترة المباراة لأداء واجبات دفاعية والسرعة في الهجوم والاندفاع البدني وتغير الاتجاه والسيطرة على الكرة والاستحواذ عليها والقدرة على الأداء بفعالية لمهارات مختلفة كالسرعة في الهجوم والارتقاء ومن خلال هذا يهدف الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير صفتي التحمل والسرعة حيث تعتبران من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها والعمل على تنميتها كونهما قاعدتان أساسيتين لباقي الصفات ويندرج بحثنا في هذا السياق على "اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة" وشملت عينة البحث 18 لاعب من نادي حي موسى لكرة القدم للموسم الرياضي 2017-2018 حيث طبقت عليهم الاختبارات القبلية لكشف مستوى التحمل والسرعة لدى لاعبي كرة القدم اللذين تم وضعهم تحت التجربة مدة شهر ونصف حيث أجريت هذه الاختبارات في ملعب الشهيد رويح حسين بجيجل وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة اثر البرنامج.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي و البعدي بأن هناك فروق واضحة في تنمية صفتي التحمل والسرعة وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على المستوى البدني وبالتالي فهو فعال لهذه الفئة.

وفي الأخير نرجو أن تكون هذه الدراسة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى.

فرضيات مستقبلية :

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- يوصي الباحثان بتعميم استخدام البرامج التدريبية لصفتي التحمل (المداومة) والسرعة وباقي الصفات للاعبين كرة القدم على كل الفئات والجنسين مع مراعاة المراحل العمرية لكل فئة.
- يوصي الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول البرامج التدريبية لتطوير صفتي التحمل والسرعة لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.
- نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية، وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدا مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.
- يوصى بتوفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات التحمل والسرعة .
- يوصى بإنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.
- يوصى بإدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون لدى اللاعبين فكرة حول كيفية التدريب على صفتي التحمل والسرعة وباقي الصفات الأخرى.
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي.
- يوصى بتخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب وتطوير صفتي التحمل والسرعة.
- يوصى بإدخال المدربين في تربية في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضة التخصصية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

الكتب:

1. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
2. أحمد ناصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2003.
3. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته دار النشر المعارف الإسكندرية، د ط، 1990.
4. امر الله البساطي، محمد كشك: أسس الإعداد المهاري والخططي، في كرة القدم، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
5. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008.
6. بسطوسي أحمد: نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
7. بهاء الدين إبراهيم سلامة، " فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
8. تامر محسن إسماعيل: موقف مضد التمارين التطبيقية لكرة القدم، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
9. الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، 1990 .
10. حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتاب، القاهرة، ط 5، 1995.

11. حسن عبد الجواد: كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للايين، ط4، بيروت، 1997.
12. حنفي محمد مختار: برنامج التريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1992.
13. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التريب الرياضي، ط1، دار زهران لنشر، 1988.
14. حنفي محمود: التطبيق في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
15. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر يرفع : سلسلة التريب المتكامل لصناعة البطل من 6-18 سنة ، ج1، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2001.
16. رامي محمد الطاهر سالم: تأثير إستخدام التريبات الباليستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوثب الطويل ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطابعة، الإسكندرية، 2013 .
17. ريان مجيد خريبط: موسوعة القياس والاختبارات في التريبة البدنية جامعة بغداد، 1989.
18. زكية إبراهيم كامل وآخرون: طرق التدريس في التريبة البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، د ط، د ت، ج1.
19. زكية أحمد فتحي، محمود عبد الحافظ نجار : فيزيولوجيا الرياضة التطبيقية، ط1، مكتبة ومطبعة الرغد، 2001.
20. السيد عبد القصود: نظريات التريب الرياضي، التريب ووفوسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
21. سيد محمد بلحسن: سيكولوجية العلاقات بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى المراهقين، منشورات المعارف، الرباط، المغرب، ط1، 2008 .
22. طلحة حسام الدين و آخرون : الموسوعة العلمية في التريب الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 .

23. طه إسماعيل، عمر أبو المجد: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
24. عامر فاخر شغاتي: علم التريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
25. عامر فاخر شغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي عمان 2013.
26. عبد الرحمان ميسوي: مشكلات الطفولة والمراهقة، أساسها الفيسيولوجية والنفسية، دار العلوم العربي، بيروت، لبنان، ط 1، 1993.
27. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ "، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة 2002 .
28. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال" تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996 .
29. عزت محمود كاشف: التخطيط في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
30. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط7، دار المعارف، الإسكندرية، 1994 .
31. عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005 .
32. فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002 .
33. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة، عمان، 1998 .
34. كمال السوقي، النمو التربوي لطفل مراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، د ط، د ت، .
35. كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، 2004،

36. محمد جابو برقيع، اهاب فوزي بدوي: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي، منشأة المعارف ،السكندرية، 2005
37. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية "ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992
38. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 .
39. محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، 1990
40. محمد حسن علاوي، علم التدريب الراضي، ط11، دار المعارف ،1990.
41. محمد صبحي حسنين: أحمد كسر بمعاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، 1998 .
42. محمود عوض البسوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البيدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 .
43. مختار، سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط3، مكتبة المعارف، بيروت، 1987.
44. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والفرق الإحصائية للاختيارية والقياس في التربية الرياضية ،عمان ،1999
45. مصطفى كمال محمود: حكم عربي قوانين كرة القدم الجماعية، مركز الكتاب والنشر، ط 2، القاهرة، 1999.
46. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، ط 2، دار الفكر العربي ، 2001.
47. مفتي إبراهيم حماد: ح مل السرعة والمهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014.

48. مفتي إبراهيم محمد حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1997.
49. مهند حسن البشتاوي، أحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2006.
50. موقف مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر لبنان، 1999
51. نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية - بيوميكانيكية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
52. يحي السيد إسماعيل الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب ط1، مركز العربي للنشر القاهرة، 2002.
53. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.
54. يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفيسبولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.

المجلات :

55. ماجد البوصفي و آخرون: الحالة البدنية و علاقتها بالكفاءة الوطنية لبعض المنتخبات الوطنية للفتيات من سلطنة عمان، المجلة العلمية وتقنيات الانشطة البدنية و الرياضية العدد 13، 2016.

أطروحة الدكتوراه :

56. كتنشوك سيد أحمد: أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية و بعض المتغيرات

الفيسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم، جامعة الجزائر 03، 2011.

57. مفتي عبد المنعم: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعب الصغيرة على تنمية السرعة الانتقالية

و بعض المهاراي الهجومية، جامعة الجزائر 03، 2017 .

رسائل الماجستير:

58. صدوقي بلال: مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة و تأثيرها على قلق

المنافسة لدى لاعب كرة القدم صنف أواسط ، جامعة الجزائر 03، 2015.

المذكرات:

59. بلقاسم تلي : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد

التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 1997.

60. بن اسماعيل صابرن، العربي فيصل: مقارنة منهجية لتطوير الهجوم الوضعية عند الاواسط ،مذكرة

الليسانس ،معهد دالي ت ب ر ، 2005 .

61. رشيد عياش الديلمي، لحرر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا للاساتذة التربية البدنية و الرياضية،

مستغانم، 1997 .

62. مقيرحي إبراهيم: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة، جامعة بسكرة،

2017.

63. Abderrahmani, détermination de certain caractéristique morphologique, des

footballeurs de hot niveau, cas championnat du monde, mémoire des ,infs/ists,

الكتب باللغة الأجنبية :

64. Abderrahmani, détermination de certain caractéristique morphologique, des footballeurs de hot niveau, cas championnat du monde, mémoire des ,infs/ists, .1999
65. Alaine michel, foot-balle les systemes de jeu, edition chiron, 2me edition, paris, 1998 .
66. Arnaud lesserteur . entraîneure de football: la preparation phesique .edutions actio .france. 2009
67. DELALE ALEXANDRE, de l'entraînement a la performance et football ,paris, dépôt légal, 2008.
68. Driss bouzid :football(concepts et méthodes) office des publication universitaire,alger,2009.
69. Frederic aubert, Thierry blancon, preparation physique, dozgraf pologne,2014.
Jurgen weinek, biologiedu sport edition vigot, paris, 1992 .
70. Jurgen weinek, manuel d l'entrainement edite vigot, 1986
71. Renoto Momo « les bases de l'entrainement sportif », traduit par pierre carrère , vigot , 1998 , P45-46.

المواقع الالكترونية:

72. جميل حمداوي، المراهقة، خصائصها ومشاكلها وحلولها، شبكة الألوكة

73. www.alukah.net, 14/04/2018 , 21 h 00.

74. [http://www-ssymca.org/quiney/youth exercice info](http://www-ssymca.org/quiney/youth_exercice_info) . 18/05/2018 , 23 h 0.

الملاحق

جامعة الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تحضير بدني

استمارة استطلاع المحكمين حول تمارين صفتي التحمل (المداومة) و السرعة و الاختبارات المناسبة لهما

إعداد الطالبان :

بوطاوي سليم

عبورة رابح

إشراف الاستاذ :

ايت وازو محند عمر

2018 / 2017 م

جامعة الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تحضير بدني

السيد الدكتور :

تحية طيبة و بعد

يقوم الطالبان عبودة رابح و بوطاوي سليم في السنة الثانية ماستر بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر و المسجلة تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح تنمية صفتي التحمل (المداومة) و السرعة لدى ناشئي كرة القدم – صنف أقل من 17 سنة -
بتحديد التمارين التدريبية الصالحة و المناسبة لتطوير صفتي ال تحمل(المداومة) و السرعة و كذلك الاختبارات المناسبة لهما لدى ناشئي كرة القدم .

لذا نرجو من حضرتكم التكرم بإبداء الرأي في تحديد التمارين و التدريب المناسب لتطوير السرعة و المداومة لذا للاعبين و للاختبارات المناسبة لهما و إبداء أي ملاحظة ترونها تفيد البحث من أجل توظيفها في الوحدات المقترحة .

شاكرين لحضرتكم حسن تعاونكم الصادق معنا .

بيان خاص بالمحكم :

الاسم :

الدرجة العلمية :

مدة العمل في مجال التدريس :

مدة العمل في مجال التدريب :



بيان بأسماء الأساتذة المساعدين

التوقيع	الوظيفة	الإسم
	أستاذ جامعي متعاقد	1/شويخ حمزة
	أستاذ التعليم المتوسط	2/بوسفيرة عقبة
	أستاذ التعليم المتوسط	3/زبيلة وليد
	أستاذ التعليم المتوسط ومدرب كرة قدم	4/لعويسي ياسين

اختبارات السرعة و التحمل

أسلوب التقييم		اختبارات السرعة
غير مناسب	مناسب	
		1 -الجري مسافة (50) متر
		2 -الجري مسافة (80) متر
		3 -الجري مسافة (30)متر من سرعة التنقل (50) متر
		4 -الجري مسافة 5 متر ذهاب و إياب 10 مرات
		5 -الجري مسافة 400 م (تحمل السرعة)
		6 -الجري 5 * 30 متر . 30 ثانية راحة بين كل تكرار
غير مناسب	مناسب	اختبارات المداومة
		1 -اختبار Cooper 12 د
		2 -اختبار جري 6 د
		3 -اختبار جري 3000 م
		4 -اختبار جري 800 م
		5 -اختبار Luc lege
		6 -اختبار Vameral


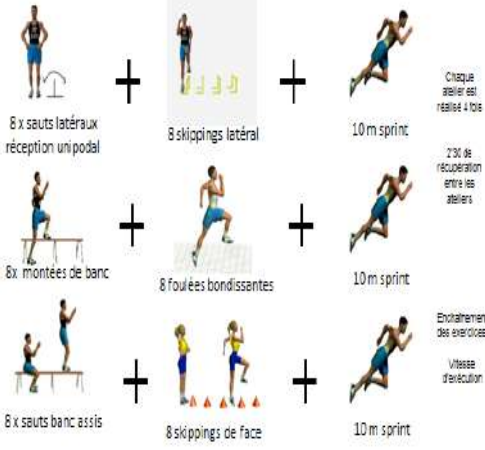
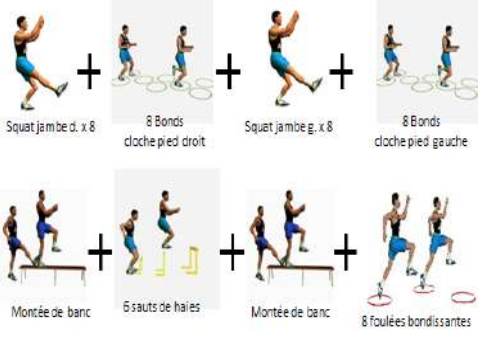

تمارين مقترحة لتطوير صفة التحمل (المدائمة)

م	التمرين	الإخراج	مناسب	غير مناسب	ملاحظة
1	العمل علي المسافة المستخرجة من اختبار السرعة الهوائية القصوى نفترضها 110 متر . تقطع المسافة في 30 ثا تليها 30 ثا راحة ايجابية تكون بالعودة الي نقطة الوصول ثم نعيد العمل ب 30 ثا علي نفس المسافة . 2 مجموعات ب 6 تكرارات / راحة بين المجموعات 2 . الزيادة في حمل التدريب يكون في المسافة اي الحجم .				
2	العمل يكون في سلسلتين الاولي / الجري ب 30 vma ثا ثم العمل علي استرجاع الكرة ب 6 لاعبين ضد 3 المدة لهذه السلسلة 1 د . الثانية / الدقيقة الخاصة بالاسترجاع تكون من خلال العمل 6 لاعبين ضد ثلاثة بالكرة . مجموع وقت العمل يكون 8 د	<p>Séance endurance-puissance 1'/1'</p> <p>Endurance-puissance</p> <p>2 blocs de 8 min en intermittent 1'/1'</p> <p>1' de travail / 1' de récupération active</p> <p>-1' de travail :</p> <p>. Course à VMA pat 30"</p> <p>. Récupérer le ballon dans un toro à 6 c 3</p> <p>-1' de récupération active :</p> <p>. Conservation à 6 c 3</p> 			
3	العمل 15 ثا راحة 15 ثا السلسلة الأولى / 10 د عمل يقود اللاعب الكرة لمدة 15 ثا ثم راحة 10 ثا . السلسلة الثانية / 10 د 15 ثا جري vma و 15 ثا عمل بليومتر كقفز الغزال * التردد علي أطراف القدمين * القفز الحواجز 30 سم .	<p>Séance endurance-puissance 15/15</p> <p>Endurance-puissance</p> <p>2 bloc de 10 min de 15/15</p> <p>15" de travail / 15" de récupération</p> <p>-10' de travail intégré (avec ballon)</p> <p>1 c 1 = on marque un point à chaque fois qu'on passe dans une porte en conduite de balle</p> <p>-10' de travail dissocié (sans ballon)</p> <p>15" de course à VMA alterné avec 15" de travail pliométrique (fréquences des appuis/foulées bond/saut de haies)</p> 			

تمارين مقترحة لتطوير صفة التحمل (المداومة)

ملاحظة	غير مناسب	مناسب	الإخراج	التمرين	م
				<p>يقسم الملعب الي جزاين متساويين 5 لاعبين ضد 7 . ** يحاول 5 وضع الكرة داخل الحلقات الاربعة . ** عند تسديد النقطة تعاقب المجموعة الثانية بتمارين الضغط او البطن . العمل يكون ب 5*2 د و 2 د راحة .</p>	4
				<p>تقسيم اللاعبين الي ثلاثة مجموعات ** المجموعة التي تفقد الكرة تحاول استرجاعها من المجموعتين الباقيتين يعني 5 ضد 10 لاعبين . ** 4 د عمل في 3 مجموعات . ** 2 د راحة بين المجموعات .</p>	5
			<p>12 joueurs : 6 c 3 en conservation 3 en course + 3 en pressing</p> <p>1' de W 1' de Récup</p>  <p>30 s</p> <p>30 s</p> <p>6 joueurs jaunes travaillent 1 min d'effort à haute intensité : - 30 secondes de course à 100% VMA - 30 secondes de toro à 6 c 3</p> <p>Les 6 joueurs rouges sont en récup active en conservation collective à 6 c 3.</p> <p>Toutes les minutes changement de rôle... les rouges prennent la place des jaunes.</p> <p>Possibilité de proposer le même exo en 30/30</p>	<p>** 12 لاعب 6 ضد 3 . 3 لاعبين يجررون و 3 تحت الضغط . ** في كل دقيقة يغير الفريقين الوضعية ** 30 ثا جري 100 بالمائة vma و 30 ثا محاولات استرجاع للكرة .</p>	6

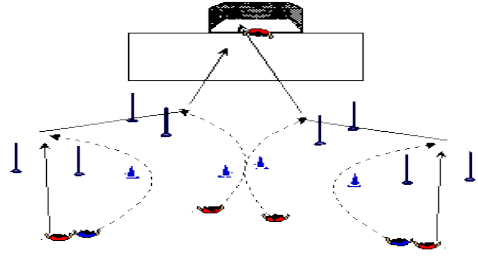
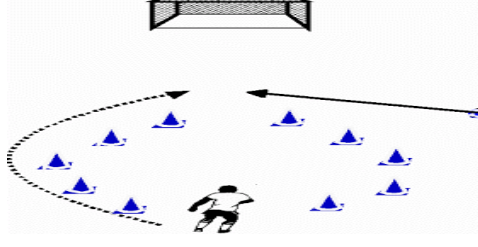
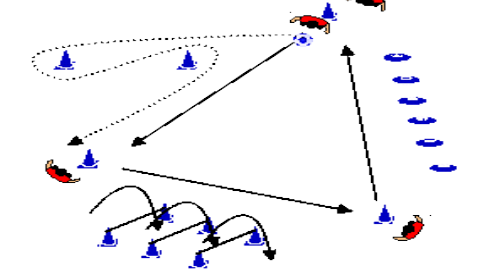
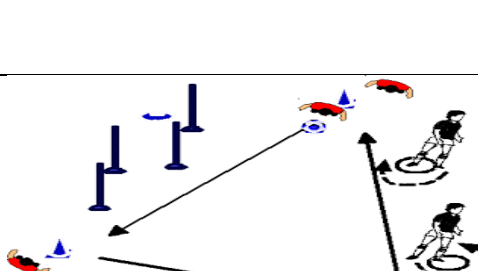
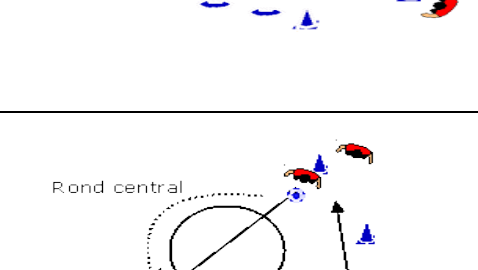
تمارين مقترحة لتطوير صفة السرعة

م	التمرين	الإخراج	مناسب	غير مناسب	ملاحظة
1	<p>- عند سماع الإشارة يقفز اللاعبون 8 مرات وبعدها يلتف إلى الوراء ويجري بسرعة - مسافة 30 متر .</p>	 <p>8 sauts 30 m chrono. 15 secondes</p>			
2	<p>bloc 3 - انجاز التمارين يكون على الراحة بين الورشات 2 د و 30 ثا * التكرارات في كل سلسلة 4 عدد * عدد مرات تكرار التمرين 8 الجري في كل تمرين 10 مسافة* متر .</p>	<p>Force / vitesse</p>  <p>6 x sauts latéraux réception unipodal + 8 skippings latéral + 10 m sprint 8x montées de banc + 8 foulées bondissantes + 10 m sprint 8 x sauts banc assis + 8 skippings de face + 10 m sprint</p> <p>Chaque atelier est réalisé 4 fois 2'30" de récupération entre les ateliers Entraînement des exercices Vitesse d'exécution</p>			
3	<p>- انجاز التمرين يكون على 2 Blok 4 تكرارات لكل مجموعة - 4 د الراحة بين المجموعان - تكرارات التمرين الواحد السلسلة 1 القفز بالرجل الايمن 8 مرات ثم القفز داخل الحلقات 8 مرات بنفس الرجل . اعادة القفز بالرجل الايسر كما الرجل الايمن . -السلسلة الثانية / نساعد الصندوق ثم نقفز على الحواجز 6 ثم الصندوق ثم الحلقات 8</p>	<p>conc / plio / conc / plio</p>  <p>Squat jambe d. x 8 + 8 Bonds cloche pied droit + Squat jambe g. x 8 + 8 Bonds cloche pied gauche Montée de banc + 5 sauts de haies + Montée de banc + 8 foulées bondissantes</p> <p>Faire 4 séries - 4 min de récup entre les séries - bien fléchir les jambes sur les sauts de haies</p>			
4	<p>- القفز بالرجلين مع أرجحت الأيدي إلى الأمام . *يفضل ان تكون المسافة 7 امتار .</p>				

تمارين مقترحة لتطوير صفة السرعة

م	التمرين	الإخراج	مناسب	غير مناسب	ملاحظة
5	- من وضعية القرفصاء نقفز إلأعلى ثم نسحب الرجلين معا إلأمام قبل السقوط . المسافة 7 أمتار .				
6	- عشرة قفزات من وضعية الجلوس على الحصان ثم البقاء في نفس الوضعية مدة 10 ثا .	 10 sauts verticaux 10 secondes maintien "squat"			
7	- نبدأ التمرين بالجري 10 ثا بعدها راحة ب 20 ثا نكررها 3 مرات لمدة 4 دقائق . ثم القفز إلأعلى مدة 10 ثا تليها راحة 20 ثا تليها قفزات علي الصندوق مدة 10 ثا تليها راحة 20 ثا أخيرا قفزات إلي اعلي مدة 10 ثا تليها راحة 20 ثا . المرحلة الثانية 3 دقائق .				
8	- صعود الدرج بالقفز الرجلين معا ثم برجل واحدة . 10 ثا عمل 25 ثا راحة 3 مجموعات . الراحة بين المجموعات 1د و 30ثا.				
9	- التدريب الدائري - ثلاث محاولات لكل ورشة . الورشة 1 / - قفزان من قفزة الضفدع تليها جري متناسق يليها جري ارتدادي ثم جري بسرعة مسافة 5متر. الورشة 2 / - الصعود علي الصندوق بالخطوة اليسار ثم اليمين 2- تجاوز الحاجز الورشة 3 / - قفزين من نفس المكان + جري متردد الورشة 4 / - القفز فوق الصندوق من الجلوس *2 القفز فوق الحواجز *2 ثم الجري المتردد .				

تمارين مقترحة لتطوير صفة السرعة

م	التمرين	الإخراج	مناسب	غير مناسب	ملاحظة
10	8 أعمدة - 4 أقمعة - 6 لاعبين الوضعية / علي جانبي الهدف في مجموعتين . ينطلق اللاعب 2 بجانب القمع 1 يستلم الكرة من اللاعب 1 مع المراقبة ثم يمررها الي اللاعب الثالث الذي يصوب نحو المرمى دون مراقبة . يتبادل اللاعبون الاماكن حسب الترتيب.				
11	10 أقمعة علي شكل دائرة قطرها 10 متر . ينجز مجموعتين علي كل جانب ب 5 تكرارات أي 10 محاولات في كل جانب . التسديد مباشر بعد استلام الكرة من دون مراقبة للكرة . الجري يكون بسرعة . 2د راحة بين المجموعات .				
12	التدريب الدائري / 5 أقمعة + 3 حواجز ارتفاع 30 سم + 6 أزواج بينهما 30 سم + من 4 الي 5 لاعبين / مجموع المسافة من 25 م الي 30 متر . انجاز 3 مجموعات من 5 تكرارات . 1-تمرير الكرة والجري الي الامام ثم الخلف ثم الامام . 2- تمرير الكرة و تخي الحواجز بالرجلين معا . 3- تمرير الكرة ثم تجاوز الأزواج علي رروس اصابع القدم . 2 د راحة بين المجموعات				
13	التدريب الدائري من 25 الي 30 متر . من 4 الي 5 لاعبين . 3 مجموعات من 5 تكرارات و 2 د راحة بين المجموعات . 1-يمرر اللاعب ثم يمر بسرعة بين الأعمدة/2- يمرر ثم يجري بين الأقمعة بينها مسافة 1.5 متر. /3- يمرر ثم يضع الرجل الايمن داخل الحلقة ويلتف حوله بالرجل الأيسر ثم العكس .				
14	التدريب الدائري من 25 الي 30 متر من 4 الي 5 لاعبين / 3 مجموعات من 5 تكرارات /الراحة بين المجموعات 2د 1-تمرير ثم الجري بسرعة حول الدائرة باليمين ثم الشمال . 2- تمرير ثم القفز باليمين ثم اليسار بشكل متردد . 3- تمرير الكرة ثم القفز وإحدى الأرجل مرفوعة اليمين ثم اليسار .				

دائرة تدريبية متوسطة في كرة القدم U17

أكتوبر 2017		سبتمبر 2017			
الأسبوع 5	الأسبوع 4	الأسبوع 3	الأسبوع 2	الأسبوع 1	
راحة	راحة	راحة	راحة		السبت
تحسين السرعة الانتقالي و سرعة الأداء مع الزميل .	تحضير المجاميع العضلية المساعدة في الانطلاق السريع	تطوير تحمل القوة مع التحسيس بالكرة	التكيف مع التحمل من خلال الزيادة في حجم العمل .		الأحد
راحة	راحة	راحة	راحة		الاثنين
تطوير سرعة التنقل و الأداء في مختلف الظروف .	تطوير صفة السرعة المميزة بالقوة	تنمية التحمل مع الخصم بالكرة .	العمل ب 100 % من vma "30"30 .	اختبارات ميدانية للتحمل والسرعة	الثلاثاء
راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	الأربعاء
تطوير سرعة رد الفعل و سرعة الأداء الحركي .	تنمية العمل العصبي العضلي لتحسين السرعة	تنمية التحمل تحت ضغط الهجوم و الدفاع	رفع vma من خلال العمل بوتيرة فوق الأقصى .	تطوير التحمل العام وتقوية العضلات وتوازنها بشكل عام .	الخميس
راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	الجمعة
الأهداف الخاصة بتنمية السرعة		الأهداف الخاصة بتنمية التحمل			

الوحدات الخاصة
ببتمية التحمل
(المدائومة)

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 .

التاريخ / 17 سبتمبر 2017 .

المدرّب / عبّورة رابح – بوطاوي سليم .

المكان / ملعب عميروش جيّجل

زمن الوحدة / 70 د .

الوحدة رقم / 03 .

الهدف / التكيف مع التحمل من خلال الزيادة في حجم العمل . المرحلة / تحضير بدني .

الأدوات / ميقاتي ، صفارة ، أقمعه .

وحدة تدريبيّة

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل ** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات		5د	1	
ر	** الجري في مجموعتين حول الملعب . ** شدة الجري تكون 75 % من vma أخذنا متوسط (vma) للفريق : 15 كم/سا ** الجري مسافة 2800 م اي 7 دورات حول الملعب . ** جري 7 دورات حول الملعب في مدة 15 د تليها راحة ايجابية ب 3 د بين التكرارات .		15د / 3 (55د)	3	ت. الفتري
ن	** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية ** تمارين استرخاء .		10د	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 .

التاريخ / 14 سبتمبر 2017

المدرّب / عبّورة رابح – بوطاوي سليم .

المكان / ملعب عميروش جيّجل


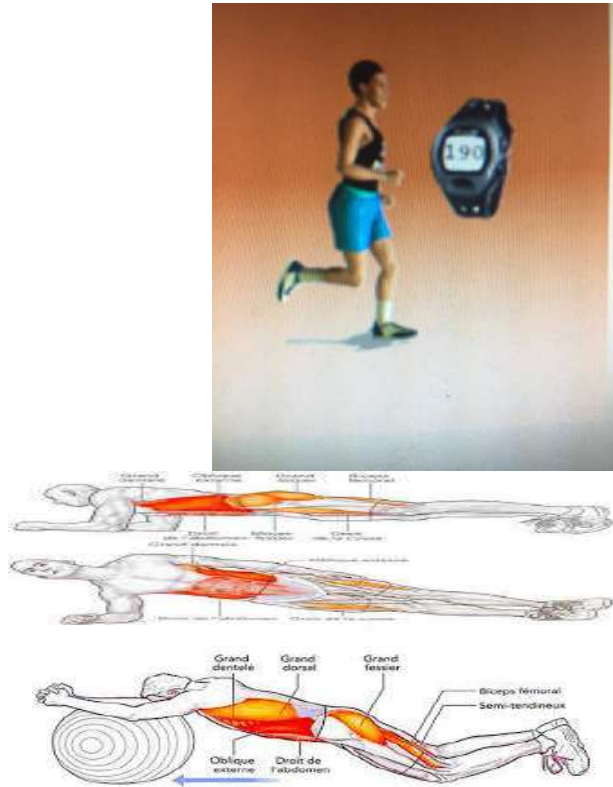
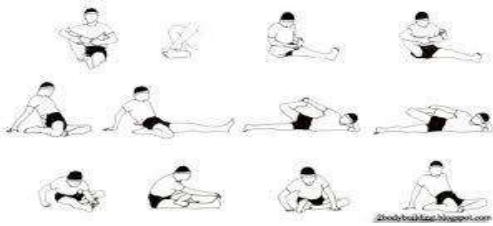
زمن الوحدة / 70 د

الوحدة رقم / 02

الهدف / تطوير التحمل العام وتقوية وتوازن العضلات بشكل عام . المرحلة / تحضير بدني

الأدوات / ميقاتي ، صفارة ، أقمعه ، بساط ، كرة طبية .

وحدة تدريبيّة

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
	** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل ** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات		5د	1	
	** الجري في مجموعتين حول الملعب . ** مدة الجري 35 د . ** شدة الجري تكون 70 % من vma أخذنا متوسط (vma) للفريق : 15 كم/سا ** $250/60 = 15000$ م/د ** $250/100 = 2.5$ م/د X $70 = 175$ م/د . 35 د = 6125 م . ** الجري مسافة 6125 م اي حوالي 15.5 دورة حول الملعب ** انجاز تمارين gainage * المدة 20 د		35د	1	ت. المستمر
	** جري خفيف من أجل العودة إلي الحالة الطبيعيّة ** تمارين استرخاء .		10د	1	ت. المتقطع

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

التاريخ / 21 سبتمبر 2017.

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 .

المكان / ملعب عميروش جيجل .

المدرّب / عبّورة رابح – بوطاوي سليم .

الوحدة رقم / 05.


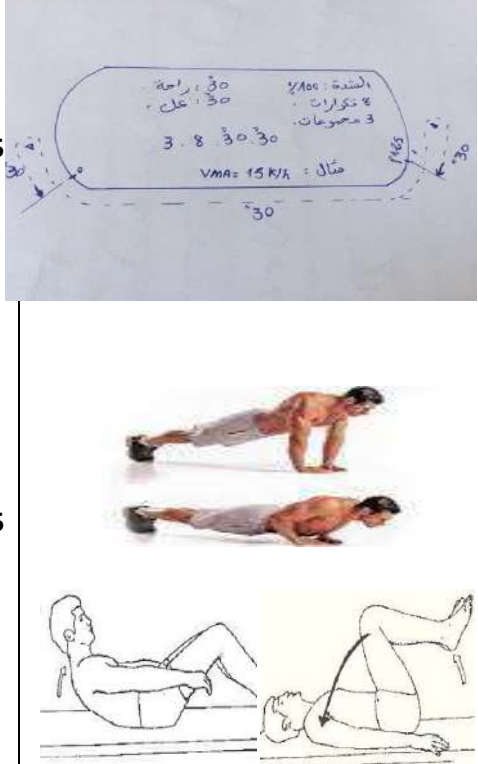

زمن الوحدة / 90 د

المرحلة / تحضير بدني .

الهدف / رفع vma من خلال العمل بوتيرة فوق الأقصى .

الأدوات / ميقاتي ، أقمعه ، صافرة ، بساط ارضي .

وحدة تدريبية

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منتظم. ** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل ** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات . ** جري مسافة 100 م تحضيراً لشدة التمرين القادمة		10د 5د 5د	1 4	ت المتقطع
ر	** تقسيم الفريق إلي مجموعتين كل مجموعة تعمل علي حسب نتائجها في اختبار نصف كوبر. * المجموعة الأولى (15 كم / سا = vma) : 125م----- % 100 X ----- % 110 = 137.5 م وهي مسافة الجري في 30" عدد اللاعبين في المجموعة الأولى: 6 لاعبين. * المجموعة الثانية (16 كم / سا = vma) : مسافة الجري هي 146.5 م / ب شدة 110 % . عدد اللاعبين في المجموعة الثانية: 12 لاعب . ** الراحة بين المجموعتين 2 د . ** 30" راحة ايجابية بعد 30" عمل تكون عبارة عن جري خفيف و العودة الي مكان الانطلاق . ** تمارين شد البطن و تقوية الذراعين و الصدر بدون أثقال .		35د 25د	3.8 4.8	التدريب المتقطع . ت. المتقطع
ن	** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية ** تمارين استرجاع .		10د	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

التاريخ / 24 سبتمبر 2017

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 .

المكان / ملعب عميروش جيجل.

المدرّب / عبودة راجح - بوطاوي سليم .

الوحدة رقم / 06.


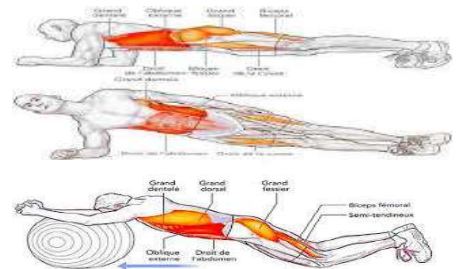
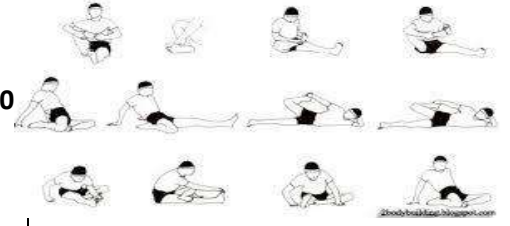
زمن الوحدة / 80 د

المرحلة / تحضير بدني .

الهدف / تطوير تحمل القوة مع التحسيس بالكرة .

الأدوات / ميقاتي ، أقمعة ، صافرة ، بساط ، كرة طبية .



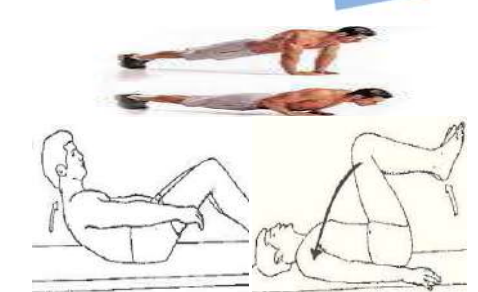
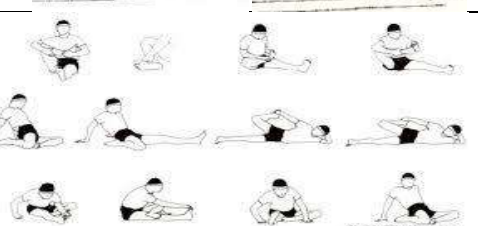
وحدة تدريبية

ط التدريب	تك	ز	التشكيل	التمارين	م
ت المتقطع	1	10د 5د 7د		** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منتظم. ** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل ** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات . ** جري مسافة 100 م تحضيراً لشدة التمرين القادمة	ت
التدريب المتقطع .	"15 "15	28د	<p>Séance endurance-puissance 15/15</p> <p>Endurance-puissance 2 bloc de 10 min de 15/15 15" de travail / 15" de récupération</p> <p>-10' de travail intégré (avec ballon) 1c1 = on marque un point à chaque fois qu'on passe dans une porte en conduite de balle</p> <p>-10' de travail dissocié (sans ballon) 15" de course à VMA alterné avec 15" de travail pliométrique (fréquences des appuis/touées bond/saut de haies)</p> 	** العمل 15 ثا راحة 15 ثا ** ** السلسلة الأولى / 10د عمل يقود اللاعب الكرة لمدة 15 ثا ثم راحة 15 ثا يتتبع الخصم 1 ضد 1 . ** السلسلة الثانية / 10د 15 ثا جري vma و 15 ثا عمل بليومتر كقفز الغزال * التردد علي أطراف القدمين * القفز الحواجز 30 سم .	ر
	1	10د		** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية ** تمارين استرجاع .	ن

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر : الرئيسية ، ن : النهائية .

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 . التاريخ / 26 سبتمبر 2017 .
 المدرب / عبودة راجح - بوطاوي سليم .
 زمن الوحدة / 80 د
 الهدف / تنمية التحمل مع الخصم بالكرة .
 الأدوات / ميقاتي ، أقمعه ، صافرة ، أعمدة بلاستيكية .
 المكان / ملعب عميروش جيجل .
 الوحدة رقم / 07 .
 المرحلة / تحضير بدني .

وحدة تدريبية

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	<p>** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منتظم.</p> <p>** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل</p> <p>** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .</p> <p>** جري مسافة 100 م تحضيراً لشدة التمرين القادمة</p>		<p>10د</p> <p>5د</p>	1	ت المتقطع
ر	<p>** 12 لاعب 6 ضد 3 .</p> <p>3 لاعبين يجرون و 3 تحت الضغط .</p> <p>** في كل دقيقة يغير الفريقين الوضعية</p> <p>** 30 ثا جري 100 بالمائة vma</p> <p>و 30 ثا محاولة استرجاع للكرة .</p> <p>** كل فريق له 8 محاولات في كل ورشة .</p> <p>** تمارين شد البطن و تقوية الذراعين و الصدر بدون أثقال .</p>	<p>12 joueurs : 6 c 3 en conservation 3 en course + 3 en pressing</p> <p>1' de W 1' de Récup</p>  <p>6 joueurs jaunes travaillent 1 min d'effort à haute intensité : - 30 secondes de course à 100% VMA - 30 secondes de toro à 6 c 3</p> <p>Les 6 joueurs rouges sont en récup active en conservation collective à 6 c 3.</p> <p>Toutes les minutes changement de rôle... les rouges prennent la place des jaunes.</p> <p>Possibilité de proposer le même exo en 30/30</p> 	<p>35د</p> <p>15د</p>	<p>"30</p> <p>"30</p> <p>8*3</p> <p>"20</p> <p>"30</p>	التدريب المتقطع .
ن	<p>** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية</p> <p>** تمارين استرجاع .</p>		10د	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

التاريخ / 28 سبتمبر 2017.

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 .

المكان / ملعب عميروش جيجل.

المدرّب / عبّورة رابح – بوطاوي سليم .


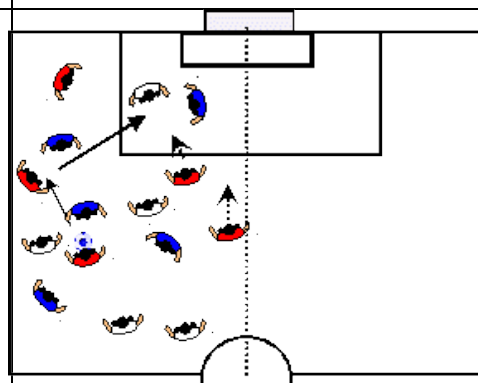
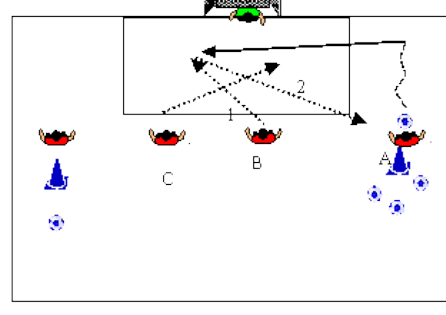
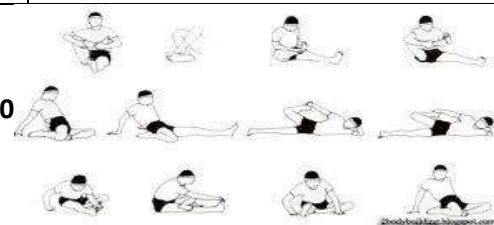
الوحدة رقم / 08.

زمن الوحدة / 85 د

الهدف / تنمية التحمل تحت ضغط الهجوم و الدفاع . المرحلة / تحضير بدني .

الأدوات / ميقاتي ، أقمعة ، صافرة ، كرات قدم ، شريط تحديد الملعب .

وحدة تدريبيّة

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	<p>** جري خفيف في شكل مجموعة بايقاع منتظم.</p> <p>** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل</p> <p>** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .</p>		10د 5د	1	
ر	<p>تقسيم اللاعبين إلي ثلاثة مجموعات</p> <p>** المجموعة التي تفقد الكرة تحاول استرجاعها من المجموعتين الباقيتين يعني 5 ضد 10 لاعبين .</p> <p>** 4 د عمل في 3 مجموعات .</p> <p>** 2د راحة بين المجموعات .</p> <p>** يقسم اللاعبون الي ثلاث مجموعات - A - B - C . حسب الشكل .</p> <p>** ثلاث لاعبين في كل ورشة .</p> <p>** اللاعب A يقود الكرة ثم يوزع الي اللاعب B و A الذين يتقاطعان بعد قذف اللاعب B للكرة يأخذ مكان اللاعب A و اللاعب A يأخذ مكان اللاعب C.</p>	 	30د 30د	3*4 2*8	ت. الفتري ت. الفتري
ن	<p>** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية</p> <p>** تمارين استرجاع .</p>		10د	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

الوحدات الخاصة
ببتمية السرعة

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 .

التاريخ / 01 أكتوبر 2017.

المدرّب / عبّورة رابح - بوطاوي سليم .

المكان / ملعب عميروش جيجل .

زمن الوحدة / 70 د

الوحدة رقم / 09 .

الهدف / تحضير المجاميع العضلية المساعدة في الانطلاق السريع . المرحلة / تحضير بدني .

الأدوات / ميقاتي ، أقمعة ، صافرة ، كرات قدم ، شريط تحديد الملعب ، حواجز 30 سم .

وحدة تدريبية

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	** جري خفيف في شكل مجموعة بايقاع منتظم. ** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل ** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .		5 د 5 د	1	
ر	العمل يكون علي أربعة ورشات "10" "10": ** الورشة 1 : تخطي الحواجز بشكل سريع و ارتدادي (الجانب الأيمن ثم الأيسر ثم الأمامي) . ** الورشة 2 : القفز إلى الأمام مع أرجحة الأيدي إلى الأمام . *الورشة 3 : القفز إلى الأمام مع أرجحة الأيدي إلى الأمام من وضع القرفصاء . ** الورشة 4 : القفز بشكل عمودي 10 مرات ثم الثبات علي وضعية "10 squat" . ** الراحة بين المجموعات 1 د . ** الراحة بين الورشات 3 د .	 10 sauts verticaux 10 secondes maintien "squat"	3.8 3.8 42 د 3.8		ت. الدائري
ت. المنقطع	** يتقابل كل لاعب مع زميله ، عند إعطاء الإشارة يؤدي كل لاعب 8 قفزات بشكل عمودي ثم ينطلق بسرعة في الجهة المعاكسة مسافة 30م . * العمل يكون ب "15" "15" . * الراحة بين المجموعات 1 د .	 8 sauts 30 m chrono. récupération 15 secondes 15 secondes	10 د	3.8	
ن	** تمارين استرجاع .		5 د	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

- نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 . التاريخ / 03 اكتوبر 2017 .
 المدرب / عبودة رايح – بوطاوي سليم . المكان / ملعب عميروش جيجل .
 زمن الوحدة / 70 د . الوحدة رقم / 10 .
 الهدف / تطوير صفة السرعة المميزة بالقوة . المرحلة / تحضير بدني .
 الأدوات / ميقاتي ، أقمعة ، صافرة ، شريط تحديد الملعب ، صندوق ، حواجز 30 سم .

وحدة تدريبية

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	<p>** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منتظم .</p> <p>** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل</p> <p>** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .</p>		5 د 5 د	1	
ر	<p>** العمل يكون علي 3 ورشات .</p> <p>** الراحة بين الورشات 2 د و 30 ثا</p> <p>** التكرارات في كل سلسلة 4 .</p> <p>** عدد مرات تكرار التمرين 8 مع الجري في كل سلسلة مسافة 10 متر .</p>	<p>Force / vitesse</p> 	40 د	4.4	ت. الدائري
ن	<p>** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية .</p> <p>** تمارين استرجاع .</p>		5 د 5 د	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر : الرئيسية ، ن : النهائية .

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 . التاريخ / 05 أكتوبر 2017 .
 المدرب / عبودة رايح – بوطاوي سليم . المكان / ملعب عميروش جيجل .
 زمن الوحدة / 60 د . الوحدة رقم / 11 .
 الهدف / تنمية العمل العصبي العضلي لتحسين السرعة . المرحلة / تحضير بدني .
 الأدوات / ميقاتي ، أقمعة ، صافرة ، صندوق ، حواجز ، شريط تحديد الملعب .

وحدة تدريبية

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	<p>** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منتظم .</p> <p>** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل</p> <p>** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .</p>		5 د 5 د	1	
ر	<p>- التدريب الدائري ثلاث محاولات لكل ورشة - الورشة 1 / - قفزان من قفزة الضفدع تليها جري متناسق يليها جري ارتدادي ثم جري بسرعة مسافة 5متر . الورشة 2 / - الصعود علي الصندوق بالخطوة اليسار ثم اليمين 2- تجاوز الحاجز . الورشة 3 / - قفزين من نفس المكان + جري متردد . الورشة 4 / - القفز فوق الصندوق من الجلوس مرتين ثم القفز فوق الحواجز *2 ثم الجري المتردد .</p>	<p>Préparation physique à la vitesse</p> 	40 د	4.4	ت. الدائري
ن	<p>** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية .</p> <p>** تمارين استرجاع .</p>		5 د 5 د	1	

المفتاح / ت : التحضيرية ، ر: الرئيسية ، ن : النهائية .

التاريخ / 08 أكتوبر 2017 .


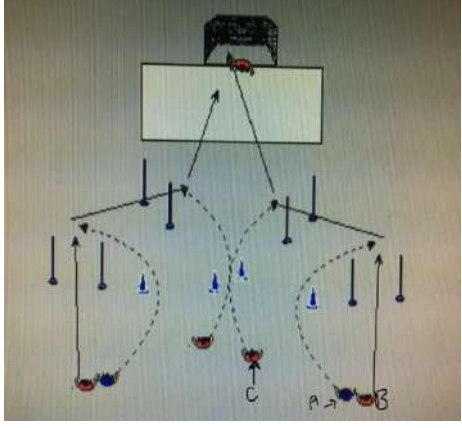
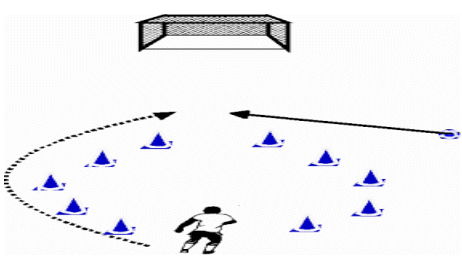
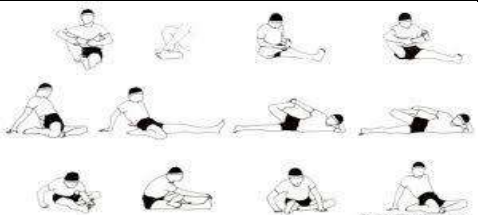
المكان / ملعب عميروش جيجل .

الوحدة رقم / 12 .

الهدف / تحسين السرعة الانتقالية و سرعة الأداء مع الزميل . المرحلة / تحضير بدني .

الأدوات / ميقاتي ، أقمعة ، صافرة ، أعمدة بلاستيكية ، كرات .

وحدة تدريبية

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط
ت	** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منتظم. ** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل ** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .		5 د 5 د	1	التدريب
ر	-1 الوضعية : علي جانبي الهدف في مجموعتين . ينطلق اللاعب A بجانب القمع 1 يستلم الكرة من اللاعب B مع مراقبة الكرة ثم يمررها إلي اللاعب C الذي يصوب نحو المرمى دون مراقبة الكرة (ضربة مباشرة) . يتبادل اللاعبون الأماكن حسب الترتيب . -2 10 أقمعه علي شكل دائرة قطرها 10 متر . ينجز مجموعتين علي كل جانب ب 5 تكرارات في كل جانب . - التسديد مباشر بعد استلام الكرة من دون مراقبة الكرة . الجري يكون بسرعة . 2د راحة بين المجموعات .	 	20 د 20 د	4.4 2.5	ت. المتقطع ت. المتقطع
ن	** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية . ** تمارين استرجاع .		5 د 5 د	1	

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 .

التاريخ / 10 أكتوبر 2017.

المدرّب / عبّورة رابح - بوطاوي سليم .

المكان / ملعب عميروش جيجل.


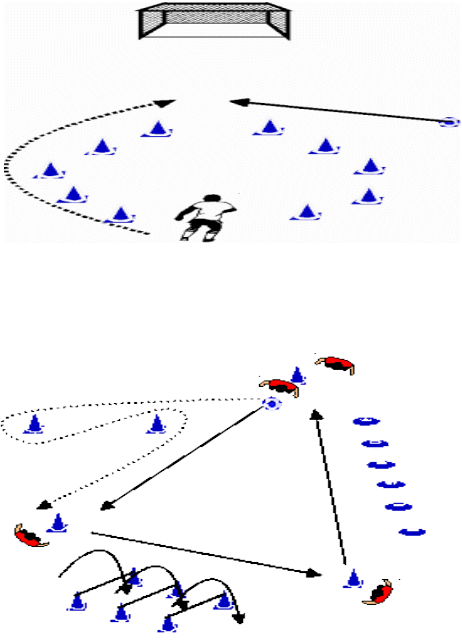
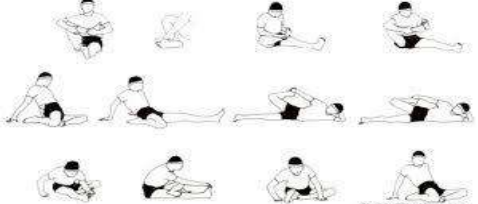
زمن الوحدة / 60 د

الوحدة رقم / 13 .

الهدف / تطوير سرعة التنقل والاداء في مختلف الظروف . المرحلة / تحضير بدني .

الأدوات / ميقاتي ، أقمعه ، صافرة ، حواجز ، أعمدة بلاستيكية.

وحدة تدريبيّة

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	<p>** جري خفيف في شكل مجموعة بإيقاع منتظم.</p> <p>** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل</p> <p>** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .</p>		5 د 5 د	1	
ر	<p>أ-</p> <p>10 أقمعه علي شكل دائرة قطرها 10 متر . ينجز مجموعتين علي كل جانب ب 5 تكرارات في كل جانب . - التسديد مباشر بعد استلام الكرة من دون مراقبة الكرة . الجري يكون بسرعة . 2د راحة بين المجموعات .</p> <p>ب- التدريب الدائري / 5 أقمعة + 3 حواجز ارتفاع 30 سم + 6 أزواج بينهما 30 سم + من 4 الي 5 لاعبين / مجموع المسافة من 25 م الي 30 متر . انجاز 3 مجموعات من 5 تكرارات . 1- تمرير الكرة والجري الي الأمام ثم الخلف ثم الأمام . 2- تمرير الكرة و تخطي الحواجز بالرجلين معا . 3- تمرير الكرة ثم تجاوز الأزواج علي رؤوس أصابع القدم . ** 2د راحة بين المجموعات .</p>		20 د 20	4.4 2.5	ت. المتقطع ت. الدائري
ن	<p>** جري خفيف من أجل العودة الي الحالة الطبيعيّة .</p> <p>** تمارين استرجاع .</p>		5 د 5 د	1	

نادي شباب موسى لكرة القدم صنف u17 .

التاريخ / 12 أكتوبر 2017.

المدرّب / عبّورة رابح - بوطاوي سليم .

المكان / ملعب عميروش جيجل .

زمن الوحدة / 60 د

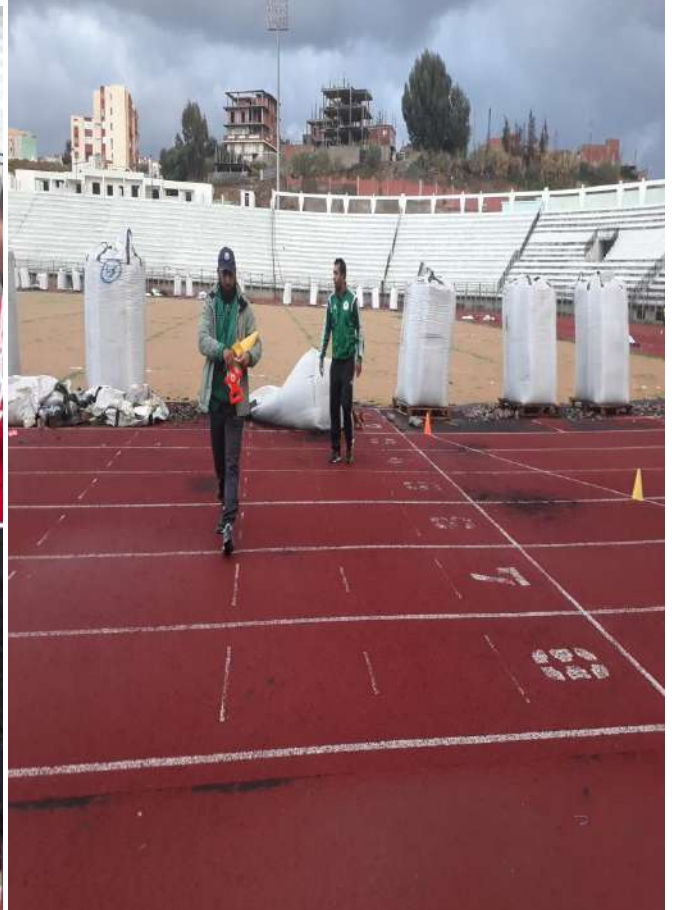
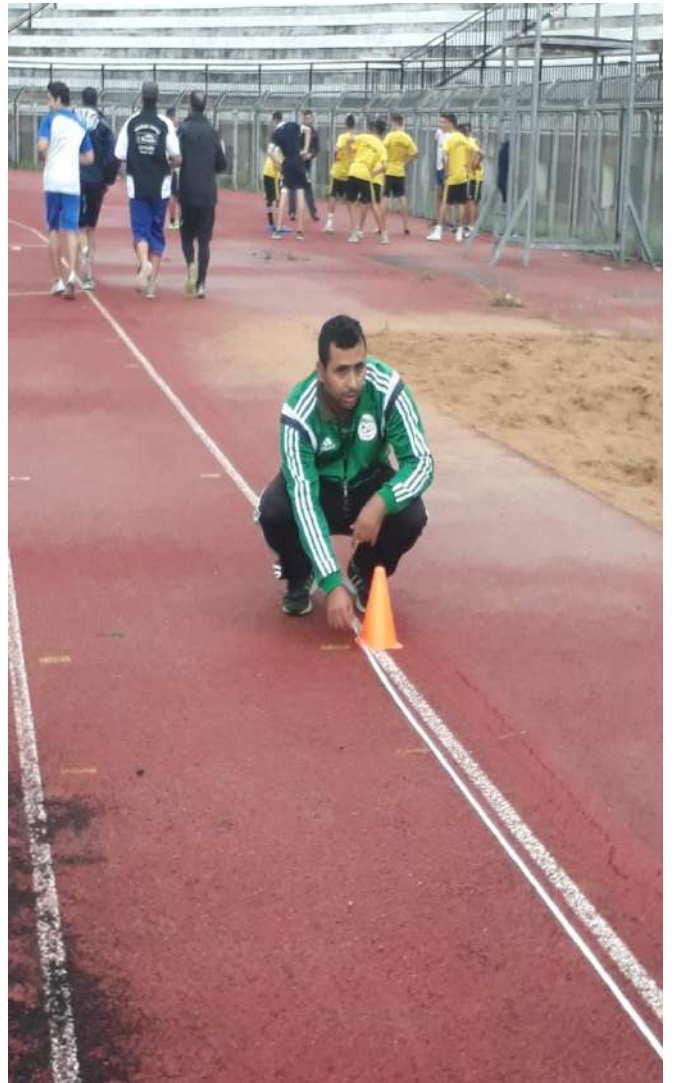
الوحدة رقم / 14 .

الهدف / تطوير سرعة رد الفعل و سرعة الحركة المرحلة / تحضير بدني .

الأدوات / ميقاتي ، أقمعه ، صفارة ، أعمدة ، شريط تحديد الملعب ، حلقات بلاستيكية .

وحدة تدريبيّة

م	التمارين	التشكيل	ز	تك	ط التدريب
ت	<p>** جري خفيف في شكل مجموعة بايقاع منتظم.</p> <p>** إنجاز حركات تسخينية والتركيز علي المفاصل</p> <p>** تمارين مرونة من أجل تسخين العضلات .</p>		5 د 5 د	1	
ر	<p>أ- التدريب الدائري من 25 إلى 30 متر . من 4 إلى 5 لاعبين . 3 مجموعات من 5 تكرارات و 2 د راحة بين المجموعات . 1- يمرر اللاعب الكرة ثم يمر بسرعة بين الأعمدة . 2- يمرر ثم يجري بين الأعمدة ، بينها مسافة 1.5 متر. 3- يمرر ثم يضع الرجل الأيمن داخل الحلقة ويلتف حوله بالرجل الأيسر ثم العكس .</p> <p>ب- التدريب الدائري من 25 إلى 30 متر من 4 إلى 5 لاعبين / 3 مجموعات من 5 تكرارات /الراحة بين المجموعات 2د 1-تمرير ثم الجري بسرعة حول الدائرة باليمين ثم الشمال . 2- تمرير ثم القفز باليمين ثم اليسار بشكل متردد . 3- تمرير الكرة ثم القفز وإحدى الأرجل مرفوعة اليمين ثم اليسار .</p>		20 د	4.4	ت. الدائري
ن	<p>** جري خفيف من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية .</p> <p>** تمارين استرجاع .</p>		5 د 5 د	1	





ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفتي التحمل والسرعة لناشئي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (18) لاعب مسجلين في الاتحادية الجزائرية لكرة القدم للموسم 2018/2017 واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة. واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث. واعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي ويتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (spss) لتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي التحمل والسرعة عند ناشئي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة.

حيث توصل الباحثان أن للبرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على تمارين خاصة بالتحمل والسرعة له اثر في تطوير هذين الصفتين ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكلا الصفتين وذلك لصالح القياس البعدي.

Résumé de l'étude:

L'étude vise à déterminer l'ampleur de l'impact du programme de formation proposé sur le développement de l'endurance et de la vitesse à la catégorie de football de moins de 17 ans, et de réaliser cette étude a été menée sur un échantillon de 18 joueurs inscrits à la fédération algérienne de football pour l'étude saison 2017/2018 utilisé la méthode expérimentale de pertinence La nature de cette étude des tests physiques ont été utilisés comme outil de recherche. Nous avons adopté dans l'étude sur le terrain sur la conception d'un programme de formation et des données au moyen de tests tribaux et la collecte de dimensionnalité et de traitement en utilisant un logiciel de système de calcul statistique (spss) pour analyser les résultats obtenus à travers l'application du programme de formation proposé pour le développement de mon endurance de recette et de la vitesse à la classe de football moins de 17 ans.

Lorsque les chercheurs ont constaté que le programme de formation proposé, qui contient des exercices spéciaux dans l'endurance et la vitesse pour avoir un impact sur le développement de ces deux attributs, attestés par des différences statistiquement significatives entre les deux mesures avant et après les deux qualités en faveur de la mesure dimensionnelle.