

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
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 القوة  
الإنفجارية و سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم  
- صنف أقل من 17 سنة -

(دراسة ميدانية لفريق شباب جيجل)

تحت إشراف:

الأستاذ آيت وازو محند وعمر

إعداد الطلبة:

- بوسفيرة عقبة

- زبيلة وليد

السنة الجامعية  
2018/2017



# شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك ياربي على  
ماأنعمت علينا من قوة وصبر الذي

وفقنا بقضاء وقدر لإنهاء هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "آيت وازو محند  
وعمر" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في إنجاز هذا  
البحث، والذي لم يخل علينا بنصائح هالقيمة، حيث وجهنا حين  
الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.  
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي ولاعبي الفريقين الذين ساعدونا في  
هذا العمل وإلى كل الأساتذة الذين درّسونا طيلة مراحل الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب  
أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله  
ألف خير.

# إهداء

إلى من أوطاني برهما إله الكون

إلى أمي وأبي الصبريين أمدهما الله بالصحة والعافية.

إلى أختي: أسماء وزوجها وليد لبني وزوجها عماد

إلى كل الصغار تاج الدين إبراهيم شرفه الدين إلى أختي

الصغيرة أمال

إلى أخي الوحيد: فارس وزوجته.

إلى جدي وجدتي رحمهما الله إلى أعمامي وعماتي

إلى كل أهلي وأصدقائي وزملائي وزميلاتي إلى كل الأساتذة الذين

درسونا وتعبوا معنا إلى الأستاذ شويخ حمزة وإلى الأستاذ أيتم وازو

الذي لم يكل ولم يمل معنا.

أهدي ثمرة جهدي وعملي المبرمج.

# إهداء

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه، له الشكر في الأولى والأخرة وهو على كل شيء قدير، عليه توكلنا وإليه أنبنا وإليه المصير.

أهدي ثمرة جهدي ودراستي... إلى أعز الناس في قلبي... إلى من لا تكفيها كلمات الشكر... إلى التي لن أوافيها حقها مهما قدمت لها... إلى من تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعتها... أُمي الغالية.

إلى من لي في الوجود... وأعطاني بدون جحود... لأكسر كل القيود... ولم يطلب مني مقابلاً لذلك الكرم والجدود... أبي العزيز.

إلى ملكة منزلي، زوجتي الغالية التي كانت أنساً في يومي، ولباساً في ليلي، وسندا في عملي ودراستي.

إلى أختي وزوجها أحمد وإبنا آدم، إلى أخي صالح.

إلى الصديق والأخ حمزة شويخ الذي لا تكفيه عبارات الشكر و التقدير.

إلى جميع الأصدقاء كل بإسمه.

إلى الأستاذ إيخلفون جمال.

إلى كل من ساعدني في هذا العمل وكل من عرفني من قريب أو من بعيد

والحمد لله الذي أعانني على إتمام هذا العمل.

وليد

## قائمة المحتويات

### الصفحة

شكر وتقدير

الإهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة.....أ.

### الجانب التمهيدي:

- 1- إشكالية الدراسة.....5
- 2- التساؤلات الجزئية.....6
- 3- الفرضية الرئيسية.....7
- 4- الفرضيات الجزئية.....7
- 5- أهمية الدراسة.....7
- 6- أهداف الدراسة.....8
- 7- أسباب اختيار الموضوع.....8
- 8- التعريف بالمصطلحات.....9
- 9- الدراسات السابقة والمثابهة.....11
- 10- التعليق على الدراسات السابقة و المثابهة.....20

## الجانب النظري

### الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي

- 24.....تمهيد
- 25..... 1-1 مفهوم التدريب الرياضي
- 26..... 2-1 استراتيجية التدريب الرياضي
- 26..... 3-1 خصائص التدريب الرياضي
- 27..... 4-1 واجبات التدريب الرياضي
- 27..... 1-4-1 الواجبات التربوية
- 27..... 2-4-1 الواجبات التعليمية
- 27..... 3-4-1 الواجبات التنموية
- 28..... 5-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
- 28..... 6-1 متطلبات التدريب الرياضي
- 29..... 7-1 طرق التدريب
- 29..... 1-7-1 تعريف طريقة التدريب
- 29..... 2-7-1 طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر
- 29..... 3-7-1 طريقة التدريب الفتري
- 30..... 4-7-1 طريقة التدريب الدائري
- 31..... 5-7-1 طريقة التدريب التكراري

- 31.....1-7-6- طريقة اللعب
- 32.....1-8- حمل التدريب الرياضي
- 32.....1-8-1- أنواع حمل التدريب
- 33.....1-8-2- مكونات حمل التدريب
- 33.....1-8-3- مستويات حمل التدريب
- 34.....1-9- تقنين حمل التدريب للناشئين
- 34.....1-10- المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي
- 34.....1-10-1- مبدأ التدرج أو الزيادة التدريجية للحمل
- 34.....1-10-2- مبدأ الفروق الفردية
- 35.....1-10-3- مبدأ التدريب الأقصى
- 35.....1-10-4- مبدأ التنمية الشاملة
- 35.....1-10-5- مبدأ التكيف
- 36.....1-2-1- تعريف البرنامج التدريبي
- 36.....1-2-2- أهمية البرامج
- 37.....1-2-3- خطوات تصميم برنامج رياضي
- 38.....1-2-4- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
- 39.....1-2-5- وحدة التدريب (Training unit)
- 40.....1-2-6- أنواع الوحدات التدريبية



- 41.....مكونات الوحدة التدريبية. 7-2-1
- 42.....أنواع التخطيط الرياضي. 8-2-1
- 46.....خلاصة.

## الفصل الثاني: الصفات البدنية

- 48.....تمهيد.
- 49..... مفهوم الصفات البدنية. 1-2
- 50..... عناصر اللياقة البدنية. 2-2
- 50..... التحمل. 1-2-2
- 50..... أنواع التحمل. 1-1-2-2
- 50..... أ- التحمل العام.
- 51..... ب- التحمل الخاص.
- 51..... 2-2-2 القوة العضلية.
- 51..... 1-2-2 - أنواع القوة العضلية.
- 51..... أ- القوة القصوى
- 51..... ب- القوة المميزة بسرعة.
- 52..... ج- تحمل القوة.
- 52..... د- القوة الانفجارية.

- 52.....- تعريف القوة الانفجارية
- 53.....- تصنيف القوة الانفجارية
- 54.....أولاً: القوة الانفجارية للرجلين والحوض
- 54.....ثانياً: القوة الانفجارية للجذع
- 54.....ثالثاً: القدرة الانفجارية للصدر وحزام الكتف والذراعين
- 54.....- طرق تطوير القوة الانفجارية
- 55.....أ- الطريقة الإيزوتونية
- 55.....ب - طريقة التدريب بالستي
- 55.....ج- طريقة التدريب البليومتري
- 56.....2-2-3- السرعة
- 57.....2-2-3-1- أنواع السرعة
- 57.....أ- سرعة رد الفعل
- 58.....ج- السرعة الحركية
- 60.....ج- السرعة الإنتقالية
- 62.....د- سرعة تغيير الاتجاه
- 63.....أولاً- تعريف سرعة تغيير الاتجاه

- 64.....ثانيا- أساليب العمل على تطوير سرعة تغيير الاتجاه.....
- 67.....2-2-3-2- العوامل المؤثرة في السرعة .....
- 67.....أولا: الخصائص التكوينية للألياف العضلية .....
- 67.....ثانيا: النمط العصبي للفرد ( التوافق العضلي العصبي ) .....
- 67.....ثالثا: القوة العضلية.....
- 67.....رابعا: القدرة على الإسترخاء العضلي.....
- 68.....خامسا: قابلية العضلة للإمتطاط .....
- 68.....2-2-3-3- تنمية السرعة.....
- 69.....2-2-3-4- مراحل تنمية السرعة.....
- 70.....2-2-3-5- أهمية السرعة للاعب كرة القدم.....
- 71.....2-2-3-6- قواعد عامة لتنمية السرعة.....
- 72.....2-2-4- الرشاقة.....
- 72.....2-2-4-1- أنواع الرشاقة.....
- 72.....أ- الرشاقة العامة.....
- 72.....ب- الرشاقة الخاصة.....
- 73.....2-2-4-2- أهمية الرشاقة.....

- 73.....3-4-2-2 وسائل وطرق تنمية الرشاقة
- 74.....5-2-2 التوافق
- 74.....1-5-2-2 تعريف التوافق
- 74.....2-5-2-2 أنواع التوافق
- 74.....أ- التوافق العام
- 74.....ب- التوافق الخاص
- 75.....6-2-2 المرونة
- 75.....1-6-2-2 أنواع المرونة
- 75.....أ- المرونة العامة
- 76.....ب- المرونة الخاصة
- 76.....ج - المرونة الإيجابية
- 76.....د- المرونة السلبية
- 76.....2-6-2-2 تنمية المرونة
- 77.....7-2-2 التوازن
- 77.....1-7-2-2 أنواع التوازن
- 77.....أ- التوازن الثابت

77.....ب- التوازن الديناميكي

78..... خلاصة

### الفصل الثالث: كرة القدم الحديثة

80..... تمهيد

81..... 1-3- تعريف كرة القدم

82..... 2-3- متطلبات كرة القدم الحديثة

85..... 1-2-3- متطلبات اللاعب الدفاعي

86..... 2-2-3- متطلبات اللاعب الهجومي

86..... 3-2-3- متطلبات لاعبي الوسط

87..... 4-2-3- متطلبات لاعبي الجناح

88..... 3-3- مميزات كرة القدم الحديثة

88..... 1-3-3- المميزات المرفولوجية

88..... 2-3-3- المميزات البدنية

90..... 3-3-3- المميزات التقنية والتكتيكية

91..... 4-3-3- المميزات النفسية والخلقية

91.....قوانين كرة القدم 4-3-4

97.....خلاصة

### الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية

99.....تمهيد

100.....التعريف بالمرحلة العمرية 1-4-4

100.....المراقبة 2-4-4

100.....مفهوم المراقبة 1-2-4-4

101.....تعريف المراقبة 2-2-4-4

102.....مراحل المراقبة 3-2-4-4

102.....أ- المراقبة المبكرة

103.....ب- المراقبة الوسطى

103.....ج- المراقبة المتأخرة

104.....خصائص النمو للمرحلة العمرية 3-4-4

104.....مفهوم النمو 1-3-4-4

104.....الخصائص 2-3-4-4

104.....النمو الجسمي 1-2-3-4-4

- 105.....النمو الفيزيولوجي 2-2-3-4
- 106.....النمو الحركي 3-2-3-4
- 107.....النمو العقلي المعرفي 4-2-3-4
- 108.....النمو الاجتماعي 5-2-3-4
- 109.....النمو الانفعالي 6-2-3-4
- 111.....مشكلات المراهق 4-4
- 112.....أهمية ممارسة كرة القدم في المرحلة العمرية أقل من 17 سنة 5-4
- 114.....خلاصة

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

- 117.....تمهيد
- 118.....الدراسة الاستطلاعية 1-5
- 118.....منهج الدراسة 2-5
- 119.....مجتمع وعينة الدراسة 3-5
- 119.....مجالات الدراسة 4-5
- 119.....المجال الزمني 1-4-5
- 120.....المجال المكاني 2-4-5

- 120.....5-5- متغيرات الدراسة.
- 120.....5-5-1- المتغير المستقل
- 120.....5-5-2- المتغير التابع.
- 120.....5-6- أدوات البحث.
- 121.....5-7- طرق البحث
- 121.....5-7-1- طريقة جمع المادة الخبرية
- 121.....5-7-2- طريقة الاختبارات
- 121.....5-7-3- طريقة إجراء الاختبارات.
- 121.....5-8- الأسس العلمية للاختبار
- 124.....5-9- مواصفات الاختبارات.
- 124.....5-9-1- الإختبارات البدنية.....
- 124.....أ- إختبارات القوة الانفجارية.....
- 124.....أولاً: إختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.
- 125.....ثانياً: إختبار الوثب الطويل من الثبات.....
- 126.....ثالثاً: إختبار رمي الكرة الطبية.....
- 127.....ب- إختبارات سرعة تغيير الإتجاه.....
- 127.....أولاً: إختبار CROCHET.....
- 127.....ثانياً: إختبار الجري 20م.....
- 128.....5-10- الإختبارات القبلية.....



128.....	11-5- طريقة إستخدام عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح.
129.....	1-11-5- البرنامج التدريبي.....
129.....	أولاً: الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح.....
129.....	ثانياً: بناء البرنامج التدريبي.....
130.....	ثالثاً: وسائل تنفيذ البرنامج.....
130.....	رابعاً: تنفيذ البرنامج.....
131.....	12-5- الاختبارات البعدية.....
131.....	13-5- الوسائل الإحصائية.....
133.....	14-5- صعوبات الدراسة.....
134.....	خلاصة.....

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

136.....	تمهيد.....
137.....	1-6- عرض وتحليل النتائج.....
137.....	1-1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....
140.....	2-1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....
143.....	2-6- مناقشة نتائج الدراسة.....
143.....	1-2-6- الفرضيات الجزئية.....
143.....	- الفرضية الأولى.....
145.....	- الفرضية الثانية.....
147.....	2-2-6- مناقشة الفرضية الرئيسية.....

148.....إستنتاجات عامة.

150.....خاتمة.

151.....فرضيات مستقبلية.

المصادر والمراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
83	يبين أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم في السبعينات.	01
84	يبين أوقات الجري حسب خطوط و مراكز اللعب.	02
85	يبين مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا.	03
110	يبين خصائص المرحلة العمرية حسب الصفات البدنية.	04
123	يوضح معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات	05
136	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في إختبار الوثب العمودي من الثبات	06
137	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبار الوثب الطويل من الثبات.	07
138	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبار رمي الكرة الطبية ( 3 كغ )	08
140	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبار CROCHET.	09
141	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبار السرعة 20متر.	10

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
45	نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة.	01
125	يوضح كيفية أداء إختبار الوثب العمودي من الثبات.	02
126	يوضح طريقة إجراء إختبار الوثب الطويل من الثبات.	03
126	يوضح طريقة إجراء إختبار رمي الكرة الطيبة من الصدر.	04
127	يوضح إختبار السرعة مع تغيير الإتجاه CROCHET	05
128	يوضح إختبار السرعة 20م.	06
137	يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لإختبار الوثب العمودي من الثبات.	07
138	يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لإختبار الوثب الطويل من الثبات.	08
140	يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لإختبار رمي الكرة الطيبة	09
141	يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لإختبار CROCHET	10
142	يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لإختبارالسرعة 20 متر	11

مقدمة:

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضة.

تعد كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات، وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستقيضة في تفاعل العلوم الأخرى كعلم التشريح، علم النفس، علم الاجتماع... وعلوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الانجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين والتركيز على الأعداد الجيد خلال الفترة الاعدادية بقسميها العام والخاص، كلها ساهمت في الارتقاء بمختلف جوانب التفوق الرياضي من الناحية البدنية، المهارية، والخطوية.

وتحتل كرة القدم في الجزائر مكانة هامة في ثقافتنا ويظهر ذلك في عدد ممارسي هذه اللعبة والإمكانات المسخرة لها والدعم الكبير للمعنيين بالأمر لإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة لبلوغ أرقى المستويات، ويذكر كرة القدم ها نحن نتكلم عن مرحلة عمرية هامة ودرجة حيث سماها العلماء والنفسانيون بالمراهقة هذه المرحلة الطبيعية التي يمر بها كل إنسان كونها تتوسط الطفولة والشباب فهي المرحلة التي تحدث فيها تغيرات فيزيولوجية وتغيرات شخصية بشكل سريع والتي تؤثر على النواحي الاجتماعية والانفعالية فالمرحلة هي مرحلة يكتمل فيها النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (عويسي، 2003، ص256)

تعتبر الصفات البدنية من أهم العناصر التي يخوض فيها المختصون بحثا واسعا منذ القدم ومنذ القرن 20م عرفت هذه الصفات تطورا هائلا في جميع النواحي وهذا بسبب استعمال أحسن الطرق

## المقدمة

والأساليب المناسبة لتميمتها وتحسينها والمدروسة في هذا المجال بحيث أصبح العلماء والمدربون يهتمون اهتماما كبيرا بالجانب البدني والذي أصبح يصنع الفارق في نتائج المنافسات الرياضية وذلك من خلال البحث عن أحسن الطرق والأساليب لتطوير وتحسين هاته الصفات وكيفية تميمتها وتطويرها على حسب المراحل العمرية للرياضي. (بسطويسي، 1999، ص24)

كما يؤكد ماتيفيف أن القوة والسرعة لهما تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة باعتبارهما الركيزة الأساسية للقوة الحركية.

ويعتبر الكثير من العلماء الرياضيين أن القوة الفعلية مفتاح النجاح والتقدم وأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (سلامة، 1980، ص131) وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن أن ينميها لديه ، ويرى البعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري، وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها الممارس لنشاط رياضي، أو يود بها من خلال الممارسة وتبقى له مدى حياته. (خريبط، 1989، ص35)

ومن القدرات البدنية الأساسية والمهمة التي تلعب دورا أساسيا في كرة القدم القوة الانفجارية والتي تعتبر من القدرات البدنية الفعالة في إعداد لاعبي كرة القدم، وتطويرها في الاطراف السفلى للرجلين لها تأثيرا على أداء اللاعبين بدنيا مهاريا وخطبيا، فقد أصبح من الضروري إجراء الكثير من البحوث والدراسات في هذا المجال وذلك من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.

كما تعد السرعة من أهم عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها في عملية بناء هجمة أثناء سير اللعب أو من خلال عملية المباغطة أو الإيقاف أو العرقلة أو على الأقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس.

فعلى سبيل المثال في فعالية كرة القدم، يحتاج اللاعب إلى السرعة بشكل يتوافق ويتلائم مع وقائع لعبته، واحتياج لاعب كرة القدم للسرعة يكمن في مقدرته على البدء السريع سواء بالكرة أو بدونها وكذلك وإمكانية اكتسابه للسرعة القصوى خلال الخمسة أمتار الأولى، وسرعة تغيير اتجاهه مع الكرة أو بدونها وسرعة جريه بالكرة وهكذا، والجدير بالذكر أن مميزات اللاعب السريع تكمن في مقدرته على الركض السريع لمسافات قصيرة أو متوسطة تتراوح ما بين ( 5-20) مترا بالكرة أو بدونها فضلاً عن مقدرته الفائقة على تغيير سرعته أثناء الركض بطريقة انسيابية وكذلك القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الركض السريع سواء كان حائزاً على الكرة أم بدونها ولذلك فإن تدريب لاعب كرة القدم على السرعة لا بد أن يكون بهذا الاتجاه بحيث تكون التمارين التي يستخدمها المدرب مركزة بهذا الاتجاه لضمان تطوير هذه القدرة للاعب كرة القدم وبما يتوافق مع متطلبات فعاليته انطلاقاً من مبدأ الخصوصية في التدريب، أي أن شكل التمرينات المستخدمة يجب أن تكون مشابهة لظروف الأداء في المنافسة الأمر الذي دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع وذلك باقتراحنا برنامج تدريبي لتنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

ولهذا الغرض قمنا بتقسيم دراستنا إلى فصل تمهيدي ثم جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي، وقد اشتمل الجانب النظري على أربعة فصول تشمل الخلفية النظرية للدراسة فكان الفصل الأول بعنوان التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي، أما الفصل الثاني فكان بعنوان الصفات البدنية، أما الفصل الثالث فقد تضمن كرة القدم وفي الفصل الأخير تطرقنا إلى خصائص المرحلة العمرية (فئة أقل من 17 سنة).

أما الجانب التطبيقي فهو بدوره قسم إلى فصلين، الفصل الخامس متعلق بالإجراءات المنهجية والدراسة الميدانية والفصل السادس تم فيه عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها كما قمنا بمناقشة فرضيات الدراسة ثم توصلنا إلى استنتاج وخاتمة ثم إعطاء إقتراحات وتوصيات.

---

# الجانب التمهيدي

---



### 1- الإشكالية:

إهتمت دول العالم المتقدم اهتمام كبير وشامل بتدريب الناشئين في كرة القدم، حيث فتحت لهم أكاديميات ومدارس خاصة تسمح للإطارات بتدريب هذه اللعبة نظريا وعمليا، وذلك من خلال الإهتمام بعملية البرمجة مع الاستخدام الحديث لأهم الطرق والوسائل التي تساعد الناشئين على تفجير قدراتهم بإعتبارهم القاعدة الواسطة لتكوين اللاعبين الكبار، حيث تطورت كرة القدم بشكل سريع من الناحية الفنية للأداء المهاري مع زيادة نسبة سرعة ومعدل اللعب بالإضافة إلى إرتفاع المستوى البدني والوظيفي للاعبين.

إن التدريب الحديث في كرة القدم عملية مخطط لها مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالرياضيين للمستوى العالي من الأداء المتكامل، حيث أن إرتفاع المستوى في كرة القدم لأغلب دول العالم يعكس بوضوح حتمية الإتجاه لتلك الأساليب الراقية في التعامل مع لاعبي كرة القدم على مر مختلف المراحل السنية، إن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إذا تسلحت بالعلم والعمل الجاد وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية وإختيار أفضل محتوى تدريبي لها ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى.

(أبو عبده، دس، ص 20، 19)

ولذلك أصبح الإعداد البدني الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر التحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة أهم المقومات والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية، لذلك فقد أصبحت تنمية تلك الصفات البدنية للاعب إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية الأسبوعية الشهرية والسنوية. (عشوش وكحال، 2014-2015، ص 19)

تعتبر صفات القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه من الركائز الأساسية والقدرة الحركية التي يجب أن يمتاز بها لاعبي كرة القدم الحديثة والتي يتحتم على المدرب الإهتمام الكبير بتطويرها خاصة تدريب الناشئين.

ومن خلال إطلاعنا على البرامج التدريبية لمدربي الفئات العمرية اتضح لنا أن أغلب هذه البرامج غير دقيقة علميا وملاحظتنا لإهمال هاتين الصفتين وعدم الإهتمام الجيد بتنميتها، ومن هنا تبلورت لدينا مشكلة هذا البحث وأردنا الخوض فيها وذلك بافتراض برنامج تدريبي موجه لتنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة وعلى ضوء هذا يمكننا طرح التساؤل الرئيسي التالي:

\_ هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ؟

### 2- التساؤلات الجزئية:

1\_ هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ؟

2\_ هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ؟

3- الفرضية الرئيسية:

للبرنامج التدريبي أثر في تنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

4- الفرضيات الجزئية:

1- للبرنامج التدريبي أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

2- للبرنامج التدريبي أثر إيجابي في تنمية سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

5- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- الإستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد البرامج التي تسهم في تنمية القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه في مجال كرة القدم إذا ما تحققت فاعلية هذه الدراسة.

- تسهم الدراسة الحالية في تسليط الضوء للحاجة إلى البرامج التدريبية المتخصصة لرفع مستوى المتغيرات البدنية لدى المراهق في كرة القدم.

- تنمية وصقل القدرات البدنية لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة.

- تعزيز المكتبات الجزائرية بمراجع جديدة بصفة عامة وللمهتمين بصفة خاصة.

- مجارات الطرق والبرامج التدريبية الحديثة في التدريب.

6- أهداف البحث:

- 1\_ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.
- 2\_ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

7- أسباب اختيار الموضوع:

هي مجموعة من الدوافع التي تجعل الباحث يتناول هذا الموضوع وتنقسم إلى قسمين:

- أسباب ذاتية:

- الميول الشخصي نظرا لكوننا ممارسين لهذه الرياضة.
- ميل الباحث في البحث إلى الجانب البدني في كرة القدم.
- الرغبة في البحث والاطلاع أكثر في الموضوع.
- التأكد من صحة فرضيات البحث و معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة

- أسباب موضوعية:

- لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تعتمد على صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه اعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج هذا النوع من الأداء البدني، وهذا ما دفعنا إلى التعمق في دراسة هذا الموضوع.

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.

- محاولة إفادة المدربين في ميدان كرة القدم بهذه الدراسة.

### 8- التعريف بالمصطلحات:

#### 8-1- البرنامج التدريبي:

**التعريف الإصطلاحي:** هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق هدف لصفى القوة والسرعة وهو كشف تخطيطي يوضح العمليات التدريبية المطلوب تنفيذها. (البيك وعباس، 2003، ص102)

**التعريف الإجرائي:** مجموعة من الأساليب المتضمنة مجموعة من التمارين والألعاب لصفى القوة والسرعة وهو كشف تخطيطي يوضح العمليات التدريبية المطلوب تنفيذها.

#### 8-2- القوة:

**التعريف الإصطلاحي:** تعرف بأنها مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها كما تعرف بأنها أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى إنقباض عضلي واحد. (نصر الدين سيد، 2003، ص59)

**التعريف الإجرائي:** أقصى مقدار يمكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة.

#### 8-3- القوة الانفجارية :

**التعريف الإصطلاحي:** هي القدرة على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن وبناء على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك فإنه لابد من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوت (البيك وعباس أبو زيد، 2003، ص98)

**التعريف الإجرائي :** تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا في الوثب للأعلى أو التصويب أو الدفع إلى الأمام تتطلب مجهود عضليا قويا وقوة دافعة.

### 8-4- السرعة:

**التعريف الاصطلاحي:** هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن. (نصر الدين سيد، 2003، ص62)

**التعريف الإجرائي:** هي مقدار اللاعب على الانتقال في الملعب من نقطة لأخرى في أقل زمن ممكن.

### 8-5- سرعة تغيير الإتجاه:

**التعريف الاصطلاحي:** هي القدرة على تغيير الاتجاه وفق مسار معروف متوقف على نسبة 50% من عامل السرعة وقت اللاعب النسبية وكتلته العضلية الخالية من الدهون، ونسبة 50% المتبقية من الأداء الجيد مرتبطة بمستوى التوافق الحركي الذي يملكه اللاعب ومستواه الفني. (cazorla, 2006,p35)

**التعريف الإجرائي:** هي التغيير السريع والمفاجئ في مسار الركض كاستجابة حركية لمجموعة من المثيرات الخارجية سواء كانت الكرة أو الخصم.

### 8-6- كرة القدم:

**التعريف الإصطلاحي:** هي رياضة يمارسها 22 لاعبا أساسيا، موزعين على فريقين مع سبعة لاعبين احتياطيين من كل جهة يسعى فيها كل فريق إدخال الكرة في شباك خصمه دون استعمال الأيدي وفي فترة تقدر ب90 دقيقة موزعة على شوطين في كل شوط 45 دقيقة. (هبة محمد عبد المجيد، 2008، ص165)

**التعريف الإجرائي :** هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، تتم بين فريقين تتألف كل واحدة من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرض الملعب المستطيل تشكل في النهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويحاولون إدخال الكرة فيه للحصول على هدف.

### 8-7- المراهقة:

**التعريف الإصطلاحي:** هي فترة من العمر تقع بين البلوغ وسن الرشد تختلف بحسب الأفراد ولكنها تمتد عادة من سن 12 سنة تتميز بالقلق وبظهور الدوافع الجنسية والشوق إلى الإستقلال.(هبة عبد الحميد،2008،ص165)

**التعريف الإجرائي:** هي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة، حيث تبدأ ملامح شخصية بالظهور والبلور وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكوينا بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

### 9- الدراسات السابقة والمثابرة:

#### أ-الدراسة الأولى:

#### - بعنوان :

- توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

أطروحة دكتوراه،2013-2014 من إعداد الطالب مساليتي لخضر، جامعة الجزائر 03.

- الإشكالية:

كيفية توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة العضلية والسرعة وعلى تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 20 سنة؟

- الفرضيات:

البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

- أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة.

- معرفة مدى تأثير وفعالية البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.



- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية و المهارة البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

- أدوات البحث:

- استخدام الباحث في هذه الدراسة المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.
- اختبارات بدنية ومهارية خاصة بالسرعة والقوة.
- الوسائل البيداغوجية المتمثلة في: اقماع، الشواخص، ملعب كرة اليد، ميفاتي.

- مجتمع البحث:

فريقيين من البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم لأقل من 20 سنة.

- العينة:

قصدية مكونة من 36 لاعب، 18 لاعب لفريق سيدي لخضر كعينة تجريبية و 18 لاعب من فريق سيدي علي كعينة ضابطة.

- المنهج:

المنهج التجريبي.

- النتائج المتحصل عليها:

إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد يؤثر إيجابا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي فئة أقل من 20 سنة.

أدى البرنامج التدريبي إلى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة ضرب الكرة بالرأس، الجري المنعرج).

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين وهو لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية في الإختبارات البدنية وفي قياس القوة والسرعة.

ب\_ الدراسة الثانية:

- بعنوان:

أثر برنامج تدريبية مفتوح 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:

قصدية مكونة من 30 لاعب 15 لاعب عينة تجريبية فريق وفاق سطيف و15 لاعب عينة ضابطة فريق الترجي الرياضي السطايفي.

- المنهج:

المنهج التجريبي.

- أدوات البحث:

\_ إستخدام الباحث في هذه الدراسة المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.

\_ إختبارات بدنية خاصة بالسرعة.

\_ إختبارات قياس المهارات الهجومية.

\_ الوسائل البيداغوجية المتمثلة في: اقماع، الشواخص، ملعب كرة اليد، مقياتي.

- 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.

ج\_ الدراسة الثالثة:

- بعنوان:

تأثير التدريب التبادلي قصير قصير باستعمال التمارين البليومترية على صفة القوة الانفجارية لدى ناشئي كرة القدم.

مذكرة ماجستير (2009-2010) من إعداد الطالب بكلي عيسى جامعة الجزائر.

- الإشكالية:

ما أثر التدريب التبادلي قصير قصير باستعمال تمارين بليومترية على صفة الانفجارية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

- الفرضيات:

-التدريب البليومتري من خلال الطريقة التبادلية ينمي vma .

- التدريب البليومتري من خلال الطريقة التبادلية ينمي سرعة التنسيق.

- التدريب البليومتري من خلال الطريقة التبادلية ينمي الارتقاء.

- أهداف الدراسة:

- التحقق من أثر التدريب البليومتري على ناشئي كرة القدم من خلال مختلف مجالات الطريقة

التبادلية على:

- القوة الانفجارية.

- السرعة الهوائية القصوى.

- الإرتقاء.

- سرعة الإنسجام.

- تنمية كل الصفات مجتمعة.

- أهمية التدريب البليومتري والتبادلي في كرة القدم.

- مجتمع البحث:

فريق أولمبي الشلف أواسط لكرة القدم أقل من 17 سنة.

- العينة:

قصدية مكونة من 28 لاعبا، 14 لاعب كعينة ضابطة و 14 لاعب كعينة تجريبية.

- المنهج:

- المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

- إستخدام الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- بطارية إختبار تقيس الإرتقاء.

- إختبار لقياس السرعة الهوائية القصوى vameval

- إختبار لقياس سرعة الترابط.

- النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار vma للمجموعة التجريبية، وهذا يعني

وجود تطور في السرعة الهوائية القصوى.

- وجود فروق معنوية في الإختبار البعدي في إختبار 10\*5م للمجموعة التجريبية، وهذا يعني وجود

تطور في سرعة الترابط.

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار القوة الانفجارية للفخذ في وقت أقصر

squat jump\*خاصية الإنطلاق\* للمجموعة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية

لعضلات الفخذ في وقت أقصر\*خاصية الإنطلاق.

د\_الدراسة الرابعة:

- بعنوان:

تأثيرات تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في سرعة تطوير الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن 19 سنة.

مذكرة ماستر مقدمة من اعداد عبد الله حيول فرحان 2010-2011.

الإشكالية:

ما تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في سرعة تطوير الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن 19 سنة؟

- أهداف الدراسة:

التعرف على تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير السرعة الحركية للرجلين للاعبين المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي.

التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي في السرعة الحركية للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم.

- المنهج:

المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة.

- مجتمع البحث: لاعبو نادي الديوانية للشباب بكرة القدم البالغ عددهم 22 لاعب.

- العينة: عشوائية 20 لاعب يتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع 10 لاعب لكل مجموعة بالطريقة البسيطة (القرعة).

- النتائج المتوصل إليها:

تطور المجموعة التجريبية في اختبارات تغيير الاتجاه من دون كرة نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات. هناك فروق في اختبارات سرعة تغيير الاتجاه بالكرة في القياس البعدي لعينة البحث وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الإرتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير جسم الانسان.

### 10- 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 مساليتي لخضر دراسة تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

أما الطالب: مفتي عبد المنعم تناول دراسة تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام ألعاب صغيرة على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد.

أما الطالب: بكلي عيسى فقد تناول دراسة بعنوان: تأثير التدريب التبادلي قصير قصير بإستعمال التمارين البليومترية على صفة القوة الانفجارية لدى ناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة.



أما الطالب: عبد الله حيول فرحان فقد تناول دراسة بعنوان: تأثيرات تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في سرعة تطوير الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن 19 سنة.

وعلى هذا الأساس ترك الباحثان يتناول دراسة بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفتي القوة الانفجارية سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة من جانب آخر.

ولقد من هذه الدراسات ومعرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثين في هذا الموضوع وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين وهذا ما يسمح للباحث من إلمام 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 و البرنامج  
التدريبي

---

**تمهيد:**

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني، ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً، تعتمد على أسس علمية مدروسة، في إطار تربوي متقن، فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق "بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطيطة والنفسية ليكون قادراً على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل"، من هنا كان لزاماً لنجاح عملية التدريب الرياضي التخطيط السليم المبني على أسس علمية، حتى يمكن التقدم بحالة اللاعب التدريبية والوصول به إلى المستويات العليا.

## 1-1- مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن.

كما عرفه حسن علاوي: " التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها للقوانين والمبادئ العلمية(كالتشريح، الفيزيولوجيا، علم الميكانيك ..... الخ)، والعلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلوم التربية ..... الخ)، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته.(حسن علاوي،1992،ص36)

ويعرف ماتيفيف matvieve التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمرينات بدنية".(بسطويسي،1999،ص24)

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم المهارات الأساسية، والمهارات الخططية وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.(حسين،1998،ص14،15)

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين ومتقدمين إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر، وليس قاصرا على إعداد مستويات عليا فقط، فلكل مستوى طريقه وأساليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقنين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في مجالات رياضية مختلفة كالرياضات المدرسية، ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية، هذا بالإضافة إلى تدريب وترقية وتحسين وتقديم بالمستوى الرياضي العالي

إلى الأعلى، وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين فالتقدم مضطرد، وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيدا. (Weineck,1997,p01)

### 1-2- استراتيجيات التدريب الرياضي:

تتمثل استراتيجيات التدريب الرياضي في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في الأوقات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة. (مفتي إبراهيم، 2001، ص21)

### 1-3 خصائص التدريب الرياضي:

- إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ولكي يمكن تحقيق ذلك فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية (القوة، السرعة، التحمل...)
- والقوة الفنية (كالمهارات، الخطط ... الخ) والنفسية. (مفتي إبراهيم، 2001، ص25)
- إيمانه على المعارف والمعلومات العلمية بحيث أصبح وصول الموهبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث أمرا مستبعدا.
- التدريب الرياضي عملية تربوية يراعي الفروق الفردية والمستويات والأعمار والأجل ذلك يجب اختيار طرق التدريب وطرق تشكيل العمل وفترات الراحة. (جميل، 2004، ص122)
- يتميز التدريب الرياضي بالامتداد والاستمرار طوال أشهر السنة فمن الخطأ ترك التدريب بعد انتهاء المنافسات وترك الراحة التامة إذ يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى الرياضيين.
- يؤثر التدريب الرياضي خاصة في المستوى العالي على حياة الرياضي بحيث يفرض عليه أسلوب معين يتعلق بحياته اليومية، التغذية، التحدث ..... الخ.

- من خصائص التدريب الرياضي تأثير المدرب على الرياضة بفضل أسلوبه القيادي إذ يقع على عاتقه العديد من المهام التربوية والتعليمية التي تتطلب بدورها درجة كبيرة من الفاعلية والمسؤولية.
- (حسن علاوي، 1992، ص39)

#### 1-4- واجبات التدريب الرياضي :

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها أيضا واجبات المدرب كما يلي:

##### 1-4-1- الواجبات التربوية :

وتشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب / اللاعبة.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب / اللاعبة والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلفية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية. (بجي السيد الحاوي، 2002، ص10-11-12)

##### 1-4-2- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب/ اللاعبة.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعليم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعليم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

### 1-4-3- الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب/ اللاعبة والفرق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.(البساطي،1998،ص54)

### 1-5- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية، الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الإجتماعية)، وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

### 1-6- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة.(السيد،2000،ص59)



1-7- طرق التدريب:

1-7-1- تعريف طريقة التدريب:

الطريقة عبارة عن إجراء يتم وفق خطة موجهة أساسا لتحقيق هدف، وطبقا لذلك فطرق التدريب عبارة عن إجراء مخطط موجه لتحقيق أهداف تربية عامة أو خاصة، وانطلاقا من تحديد عناصر الإنجاز الثلاثة (البدنية، الفنية، الخطئية)، يمكن تحديد طرق التدريب خاصة لكل عنصر من منظور طرق التدريب ويمكن تعريف طريقة التدريب على أنها ترتيب منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة القوانين والمبادئ العلمية والعملية للتدريب وبالذات قيم الحمل ووسائل التدريب. (صبيحي قبلا، 2002، ص96)

ومن أهم طرق التدريب :

1-7-2- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي) وبعض الأحيان تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة.

**تأثيرها:** من ناحية فسيولوجيا تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على نقل أكبر كمية من الأكسجين إلى العضلات للاستمرار في بذل الجهد، مما يساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم، ومن الناحية النفسية بذل الجهد الدائم الذي يعتبر من النواحي النفسية الحساسة التي تعمل على ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق في الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب توافر صفة التحمل. (البشتاوي، الخوجا، 2005، ص269)

1-7-3- طريقة التدريب الفتري :

أ- التدريب الفتري المنخفض الشدة: تهدف هذه الطريقة إلى:

- تنمية المطاولة العامة والمطاولة الخاصة.

- تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب.
  - زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.
  - تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.
- وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة إذ تصل في تمارين الجري (من 60 إلى 80 %) من أقصى مستوى الفرد، وتصل تمارين القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو استخدام وزن الجسم (من 50 إلى 60 %) من أقصى مستوى الفرد. (العبيدي، عبد المالكي، 2001، ص156)

#### ب- التدريب الفكري المرتفع الشدة:

- تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى.
- تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارين الجري من (80 إلى 95 %) من أقصى مستوى الفرد وتصل في تمارين القوة باستخدام الأثقال الإضافية إلى 75 % من أقصى مستوى الفرد.

#### 1-7-4- طريقة التدريب الدائري:

- ابتكر هذا النوع من التدريب مورغان وأديسون بجامعة ليدز بإنجلترا للتلاميذ والطلاب بغرض إكتساب اللياقة البدنية بصفة عامة ومحاولة جذبهم لممارسة النشاط الرياضي، وتطور مثل هذا النوع من التدريب نتيجة تجارب قام بها كثير من العلماء أمثال كوخ، والتدريب الدائري هو أسلوب البناء، والإعداد البدني يتضمن تكرار تمارين متقدمة فوق مقدرة اللاعب خلال حدود زمنية وهو:

- يهدف إلى التنمية العضلية وتحسين القدرة الوظيفية.

- يطبق فيه بطنى وزيادة الحمل.

- يساعد في الاقتصاد في الوقت والقياس الذاتي المباشر لمستوى التقدم. (البشتاوي والخوجا، 279، ص2005)

ويؤكد محمد إبراهيم شحاتة على أن التدريب الدائري يسهم بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية القوة، التحمل، السرعة بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة كتحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة". (شحاتة، 2014، ص125)

إن الرياضي ينتقل بشكل دائري ويكون العمل بتحديد التمرين أو الواجب الذي يسمح باختيار التأثير الفعال على مختلف أنظمة النشاط الحيوي للجسم والعضلات، ويكون الهدف الرئيسي من إستخدام هذه الطريقة هو البلوغ سلفا لتحديد تأثير أو تفاعل النظام الأساسي للرياضي تنفذ هذه التمارين الواحدة تلو الأخرى، والراحة يجب أن تكون بعد نهاية كل دائرة تدريبية. (أناسكارودوموفيا، 2008، ص106)

#### 1-7-5- طريقة التدريب التكراري:

في هذه الطريقة تصل الشدة إلى القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، أما مكونات الحمل بطريقة التدريب التكراري فتكون الشدة (90 %) للركض و(90 إلى 100 %) للقوة من أقصى جهد للفرد وتكون فترات الراحة طويلة (3 - 4 دقائق) مع مراعاة أن تكون إيجابية". (الجبور، 2012، ص72)

تأثيرها: تعمل على إثارة الجهاز العصبي المركزي، إضافة إلى أن اللاعب سيعمل بدون أوكسجين، إذ أن مقدار استهلاك الأوكسجين أثناء الأداء يرتبط بدرجة العمل، بحيث يزداد إمداد القلب بالدم والأوكسجين أثناء العمل العضلي عن طريق سريان الدم في الأوكسجين. (لازم كماش، أبو خيط، 2010، ص318)

#### 1-7-6- طريقة اللعب:

من الطرق الشائعة الاستعمال بلعبة كرة القدم وتستخدم في فترة الإعداد الخاص والمنافسات وأحيانا تستخدم في فترة الإعداد العام بالنسبة للاعبين المستويات العليا ويمكن ذلك عند حركة اللاعب بالكرة مع أداء

بعض المهارات أو من خلال أداء بعض الصعوبات التي تتناسب مع حالات اللعب الحقيقية مع مراعاة الزيادة في شدة حمل التدريب كلما إقترب اللاعب من المنافسة. (ياسر حسن، 2012، ص132)

### 1-8- حمل التدريب الرياضي:

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدي ارتفاع تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخططية أو كل ما ينجم أن تستدعيه إثارة حركية هادفة عن مجهود بدني وعصبي في الجسم. (شحاتة، 2014، ص124)

### 1-8-1- أنواع حمل التدريب:

هناك نوعين لحمل التدريب الرياضي هما:

#### أ- الحمل الخارجي:

ونعني به كل الحركات أو التمرينات التي يقوم بها اللاعب لهدف تطوير حالته البدنية أو تحسين دقة الأداء المهاري له أو زيادة خبرته الخططية، وهذه التمرينات يمكن تحديدها زيادة أو نقصانا، شدة وحجما وفقا لما يراه المدرب من متطلبات برنامج التدريب اليومي أو الأسبوعي.

#### ب- الحمل الداخلي:

وهو الانعكاس لآثار الحمل الخارجي (التمرينات البنائية ) على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات والقلب والدورة الدموية والرئتين والأجهزة الحيوية والجهاز العصبي، ولما كان الحمل الخارجي يمكن التحكم فيه من حيث سرعة الأداء أو مقدار قوة التمرينات أو مقدار الوثب العالي فإنه كلما زادت شدة وقوة أداء التمرين (الحمل الخارجي ) زاد أثر ذلك على الأجهزة الحيوية للجسم، ومن هنا يجب تذكر المدرب أن الحمل الداخلي يمكن قياسه بالأجهزة العلمية ويظهر لنا عند قياسه مقدار مناسبة الحمل الخارجي لقدرات اللاعب

ومن ثم يمكن تقييمه والتعرف على مناسبة العمل المعطى للاعب وتعديله وفقا لما يراه اللاعب.

(الجبور، 2012، ص30)

### 1-8-2- مكونات حمل التدريب:

أ- شدة الحمل: هو مقدار الثقل أو المقاومة التي تستطيع رفعها أو كمية التدريب خلال وحدة من الزمن أو

كمية التدريب وعلاقتها بعدد المحاولات التي يؤديها اللاعب. (راتب، 2004، ص712)

ب- الحجم: وهو مقدار أو كمية التدريب أو عدد التكرارات بوحدات قياس (متر، كلغ، عدد المرات....).

(فاخر ، مذكور، 2011، ص19)

ج- الراحة: "ويقصد بمدى كثافة الحمل ومدى طول أو قصر الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين

إعادة تكرار الجهد البدني (التمرين) أو بين الجهود (التمرينات) المكونة للحمل". (مفتي إبراهيم، 2001، ص69)

### 1-8-3- مستويات حمل التدريب:

نتيجة أبحاث المتخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن

الوصول إلى تقسيم مستويات حمل التدريب كما يلي:

1- الحمل الأقصى 90-100%.

2- الحمل الأقل من الأقصى 75-90%.

3- حمل متوسط 50-75%.

4- حمل بسيط أقل من 50%. (أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد، 2003، ص83)

## 1-9- تقنين حمل التدريب للناشئين:

يجب أن يتم تنظيم تدريب الناشئين واختيار طرق تدريبهم في ضوء مراعاة الفروق الفردية والحالة الصحية ومستوى إعدادهم، الأمر الذي يفرض العناية بصفة خاصة بالتقنين في حمل التدريب الرياضي في هذه المرحلة، بحيث يتم التدرج في زيادته تبعا لنمو الحالة التدريبية للجسم، مع مراعاة تجنب أحمال تدريبية عالية لا تتناسب مع مستوى الناشئين، وذلك كنتيجة لرغبتهم أو إحساسهم للوصول إلى أداء مستوى عالي من خلال التدريب العنيف الذي يعطي في البداية نتائج سريعة نتيجة لاستخدام أحمال كبيرة مع الناشئين وسرعان ما تختفي مؤدية إلى نتائج غير طيبة. (إسماعيل، عبد الفتاح، 2008، ص481).

## 1-10- المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي :

## 1-10-1- مبدأ التدرج أو الزيادة التدريجية للحمل:

يؤكد هذا المبدأ على ضرورة الارتفاع التدريجي بمكونات التدريب، بحيث يتم زيادة الحمل في بداية الموسم التدريبي من خلال مكون واحد كالشدة مثلا أو الحجم أو الكثافة، وعندما يتم ترتفع لياقة اللاعب يمكن التدرج بزيادة مكونين معا كالزيادة في الشدة مع زيادة كثافة الحمل عن طريق تقليل فترات الراحة البينية، كما يؤكد على الانتقال السريع بزيادة الشدة أو النقصان السريع لفترات الراحة البينية.

## 1-10-2- مبدأ الفروق الفردية:

يشير هذا المبدأ إلى أنه حتى في إطار الفريق الرياضي الواحد، يختلف اللاعبون في مستوى قدراتهم وخصائصهم البدنية والفسيولوجية والمورفولوجية، حيث توجد فروق فردية في مدى تحمل كل لاعب لأعباء التدريب ويرتبط ذلك باختلاف عمر اللاعب وحالته الصحية والتدريبية ومدى إنتماهه في الميدان....ومن زاوية أخرى فمن الملاحظ في بعض الألعاب ككرة القدم مثلا يوجد إختلاف في بعض عناصر اللياقة البدنية

التي تميز اللاعبين المهاجمين عن لاعبي الدفاع، كما يتميز حارس المرمى ببعض العناصر الأخرى لذا ينبغي على المدرب أخذ هذه الفروق بين الاعتبار. (نصر الدين سيد، 2008، ص29)

### 1-10-3- مبدأ التدريب الأقصى:

يبني هذا المبدأ على أساس أن كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم هذه الأجهزة بالعمل عند مستوى الحد الأقصى لها لفترة زمنية محددة حتى يحدث التأثير المطلوب بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى كفاءة لها حتى ينمو التحمل فإذا لم تستخدم الأحمال التدريبية العالية أو القصوى فإن مستوى أداء اللاعب لن يتقدم. (نصر الدين سيد، 2008، ص30)

### 1-10-4- مبدأ التنمية الشاملة:

هذا المبدأ له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب، ولذا كان من الأهمية الاعتماد على تدريبات بدنية من الأنشطة الأخرى. (عبد البصير علي، 1999، ص68)

### 1-10-5- مبدأ التكيف:

إن عملية التكيف هي نتاج التبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة، فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية فإن هذا الحمل مع تكراره يؤثر على أعضاء وأجهزة الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة ويعقب هذه الفترة فترة تسمى (بفترة التعويض الزائد) أو زيادة استعادة الشفاء وفيها يرفع أداء اللاعب، وتعتبر فترة التعويض الزائد هي الوقت المثالي المناسب لإعداد الجسم بالحيوية ولا تقوم في هذه الفترة بتعويض الطاقة السابق بدلها فقط بل تكون في حالة تستطيع معها زيادة بدل الطاقة احتياطية أخرى بالإضافة إلى الطاقة السابق تعويضها. (عباس أبو زيد، 2005، ص163)

### 1-2-1 تعريف البرنامج التدريبي :

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في

صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.(البيك،2003،ص102)

وعرفه وليامس بأن: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية

المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف

واحد"

ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد

الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقررت تنفيذها".(إبراهيم حماد،2002،ص42)

### 1-2-2-1 أهمية البرامج:

يمكننا أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- إكتساب عنصر التخطيط بفاعليته حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي

غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.(شرف، دس، ص13)

- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج

من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح

لاجدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب

البرامج.

- ضياع الأهداف: انعدام اكتمال العملية الإدارية لفقدتها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على

تحقيق الأهداف فتصبح سرايا والأمانى أوهاما، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.



- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع و تساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن ،حيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ: فبغياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.(شرف،دس، ص46،45)
- دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم لأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

### 1-2-3- خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.
3. محتوى البرنامج.
4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
5. تنفيذ البرنامج.
6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.
7. تقويم البرنامج .(الحاوي،2002،ص107)

### 1-2-4- الإحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يوتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

- الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات ما يؤدي لمواقف وخيمة.

- مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية، فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد .

- مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة، وفي نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والتي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة" تكيف الجسم للحمل المؤقت "قابتهاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.  
(الحاوي،2002،ص108)

- تجنب الإسراع غير المدروس:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا ينزل مستوى اللاعب، ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل.

### 1-2-5 - وحدة التدريب (Training unit):

تعد وحدة التدريب (جرعه) أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفه عامة. وتحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعه من التمرينات -أحمال تدريبية- وتكون موجهه نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعه في محتوياتها(الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقا لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر. ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة الرياضي وخصائصه الفردية.  
(البساطي،1998،ص127)

أ - الاتجاه المنفرد لوحده التدريب:

ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية من التمرينات تكون في اتجاه واحد فقط - فقد يكون موجه نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل السرعة أو القوة المميزة بالسرعة معتمدا في ذلك على نظم الإمداد بالطاقة اللاهوائية(LA , ATP-PC).أو موجه نحو تطوير القدرة الهوائية مثل التحمل معتمدا في ذلك على النظام الأوكسجيني للإمداد بالطاقة، أو موجه نحو تطوير نوع معين من المهارات .... الخ.

وعلى سبيل المثال عندما يكون الهدف من الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المنفرد تحسين السرعة الإنتقالية فيمكن أن يأخذ الشكل التدريبي الجري (25م X 3ت X6مجموعات) وراحة بعد كل تكرار والآخر من 4: 5 دقائق وراحة بين المجموعات من 8:10دقائق.

بينما يختلف الشكل التدريبي إذا كان الهدف تحسين التحمل الهوائي بالجري مثلاً مسافة 5 كيلو متر أو الجري لمدة من 20:30 دقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، حيث يعتمد الشكل التدريبي الأول على النظام اللاهوائي للإمداد بالطاقة لتمييز الأداء بالشدة العالية، ويتطلب ذلك فترات من الراحة. بينما يعتمد الشكل الثاني على النظام الهوائي للإمداد بالطاقة ويتميز الأداء فيه بالشدة المتوسطة تقريبا، وتكاد تتعدم فيه فترات الراحة. وفي المثالين يعتمد الإنجاز في كل واحد منهما على نظام خاص للإمداد بالطاقة بصفه أساسية. (البساطي، 1998، ص127،128)

#### ب - الاتجاه المركب لوحدة التدريب:

ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية تتكون من تمارين متعددة ومختلفة من حيث إتجاه التنمية. فقد تشتمل الوحدة التدريبية على الشكلين التدريبيين السابقين معا ذات الاتجاه المنفرد (هوائي ولا هوائي). وعندما يتعلق الهدف من الوحدة التدريبية(ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل لمحتواها أمرا غاية الأهمية وكذا مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة وأسس الارتقاء بالمستوى ومن ثم صعوبة توجيهها حيث إن إنجاز العمل هنا يتطلب أدنا من نظام الامداد بالطاقة. (البساطي، 1998، ص128،129)

#### 1-2-6- أنواع الوحدات التدريبية:

أولا: وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.  
ثانيا: وحدات تدريبية هدفها تعليم أو نقل الأداء المهارى الخاص بالنشاط.  
ثالثا: وحدات تدريبية هدفها تعليم أو نقل الجوانب الخطئية في النشاط.

رابعاً: وحدات تدريبية تجمع ما بين اثنين أو ثلاثة من الوحدات السابقة.

خامساً: وحدات تدريبية هدفها إستعادة الاستشفاء والتخلص من الحمل.

سادساً: وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة.

سابعاً: وحدات تدريبية هدفها إختبار المستوى المهارى والخططي.

ثامناً: وحدات تدريبية هدفها إختبار المستوى الفعلي للتنافس (يشمل النوعين السابقين معاً).

ولتنظيم أمثل للوحدة التدريبية يستلزم الأمر مراعاة التسلسل السابق ذكره والوقت المناسب وكذا

مجموعات العمل والأدوات والوسائل اللازمة، ويتحقق الهدف من الوحدة التدريبية بصفة أساسية خلال الجزء

الرئيسي من وحدة التدريب. (البساطي، 1998، ص131).

### 1-2-7- مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء هي:

أ - الجزء الإعدادي (الإحماء)

ب - الجزء الرئيسي

ج - الجزء الختامي (التهديئة )

أولاً: الجزء الإعدادي (التسخين والإحماء):

يعتبر هذا الجزء أول أجزاء وحدة التدريب ويهدف إلى تجهيز اللاعب لأداء الجزء الرئيسي من خلال

تهيئة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة لتدريبات الجزء الرئيسي لوحدة التدريب أو للمباريات.

وقد أظهرت البحوث العلمية أن التسخين والإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة طوال الموسم يقلل من فرص

الإصابة أو التعرض للإضرار فضلاً عن التهيئة الذهنية للاعب مما يزيد من فاعلية الأداء الحركي.

ولذا يجب على المدرب إقناع لاعبيه بأهمية وفائدة ضرورة التسخين والإحماء وما يجنوه من وراء ذلك. ويمكن إنجاز الواجبات الأساسية من التسخين والإحماء فيما يلي:

- الإحماء العضلي.

- التهيئة النوعية الخاصة بالرياضة.

**ثانيا: الجزء الرئيسي:**

ويحتوي هذا الجزء على التدريبات التي تحقق الواجبات الأساسية لوحدة التدريب حسب الهدف منها. وعلى المدرب مراعاة التسلسل والتتابع الصحيح لاتجاهات التدريبات داخل الوحدة التدريبية والتي سبق ذكرها حيث يجب أن يبدأ التمرين في الجزء الأساسي بالتمرينات التي تتطلب أقصى قدرة على التركيز والانتباه والجهد على شكل أي شدة حمل عالية. ويصل زمن الجزء الرئيسي إلى 85 د من زمن وحدة التدريب الكلية ويتوقف ذلك على إتجاه التدريب ودرجة الحمل المستخدمة.

**ثالثا: الجزء الختامي:**

ويهدف هذا الجزء إلى تهدئة اللاعب والعودة بحالته أقرب إلى حالته الطبيعية بخفض مستوى الحمل تدريجيا للمساعدة في سرعة استعادته الشفاء، وفي الغالب لا يزيد زمن هذه الفترة 5: 10 دقائق.

(البساطي، 1998، ص132، 136، 135).

**1-2-8- أنواع التخطيط الرياضي :**

قام المخططون في مجال التدريب الرياضي بتقسيم الوحدات التدريبية بصفة عامة إلى ثلاث دورات صغيرة، متوسطة وكبيرة ولكل دورة من تلك الدورات أهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكتها المتميزة والتي ترتبط أساسا بكل من مواسم التدريب السنوية من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والإمكانات المتاحة من ناحية أخرى، مع اختلاف كل دورة من تلك الدورات عن الأخرى في ديناميكية تكوينها إلا أنها

متداخلة ترتبط بهيكل تنظيمي واحد منسجم فعلى سبيل المثال تتكون الدورة التدريبية الكبيرة من دورات تدريبية متوسطة، وبالتالي تتكون الدورة التدريبية المتوسطة من دورات تدريبية صغيرة وعلى ذلك يمكن تقسيم تلك الدورات إلى ما يلي:

- الدورة التدريبية الصغرى Micro cycle.

- الدورة التدريبية المتوسطة Mésocycle.

- الدورة التدريبية الكبيرة Macro cycle.

وعلى ذلك فإن Micro معناها اللغوي دقيق أو جزء من المليون أما Mésocycle فبإدائه معناها متوسطة أو وسط و Macro تدل على الكبر أو الطول. (حسن علاوي، 1994، ص 21)

- الدورة التدريبية الصغرى "Micro cycle":

تسمى هذه الدورة التدريبية بدورة الحمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي وقد تطول الدورة حتى أسبوعين وقد تقل حيث تتمثل في يومين تدريبيين وبذلك يمكن أداء من 1 إلى 2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد أي في حدود من 4 إلى 12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس و مستوى اللاعب والمستوى التدريبي، وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل مواسم التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى، حيث تعتبر مكوناً أساسياً من مكوناتها هذا بالإضافة إلى نوع الدورة، هل هي دورة إعداد أم دورة مسابقات أو دورة استشفاء كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب وقدرته على تقبل أحجام تدريبية بشدة مختلفة، وبذلك يعتبرها كل من (هارا 1979) (علي بيك 1995) من أهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب حيث يتم تخطيط التدريب على أساس تركيب الوحدات الصغرى والتي تسمح باستخدام إمكانيات اللاعب، بالإضافة إلى التوافق الجيد بين التعب واستعادة الشفاء للوصول إلى التعويض الزائد وعلى

ذلك فإن أساس بناء الدورات التدريبية المتوسطة والطويلة حيث تتشكل منها تلك الدورات وتعتبر كل دورة صغرى بما تحويه من وحدات تدريبية، وحدة متكررة ذات اختصاص معين منذ بدأ السنة التدريبية وحتى نهايتها فهي بذلك متغيرة في تشكيلاتها مختلفة في محتوياتها ليس فقط من مرحلة الأخرى بل من دورة تدريبية إلى أخرى لاحقة ومن سنة تدريبية إلى أخرى أيضا. (حسن حسين ويسطويسي، 1978، ص 84)

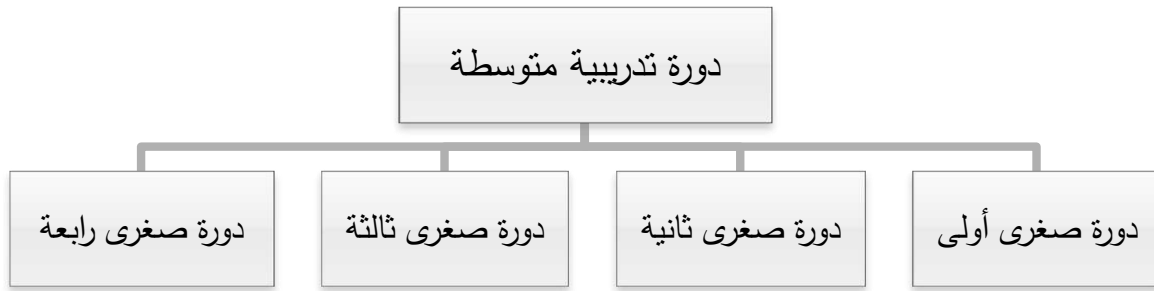
### - الدورة التدريبية المتوسطة "Mésocycle":

لقد تكلمنا عن الدورة التدريبية الصغرى والتي تمثلها دورة حمل الأسبوعية حيث تتمثل بإيقاع حيوي أسبوع أو أكثر، حسب ظروف تشكيل التدريب، وبذلك يمكن تجميع عدد من تلك الدورات الصغرى في حدود من 3 إلى 6 دورة لتكوين دورة تدريبية متوسطة والتي تتلائم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والنفسية والوظيفية والعقلية للاعب حيث يبدأ هذا الإيقاع من (23 إلى 33) يوم. (chofiboda وآخرون 1996) وعلى ذلك تمثل الدورة المتوسطة جزء أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية، التمثيل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى، والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة فبالنسبة لموسم الإعداد العام يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل في أربع دورات صغرى، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية وكذلك موسم المسابقات الإعدادية والرئيسية وعلى ذلك أن يتغير إيقاع الدورات المتوسطة حيث تستمر إلى أكثر من ستة أسابيع وحتى ثمانية أسابيع حيث يتوقف ذلك على ما يلي:

البرنامج الزمني الخاص بالمباريات المحلية والدولية التي يشترك فيها اللاعب ومن منطلق اعتبار الدورة التدريبية الصغرى مكونا أساسيا وذا ارتباط بالدورة التدريبية المتوسطة، بذلك توضع عوامل وأسس تشكيلية للدورات التدريبية والتي تكلمنا عنها من موضع الاعتبار عند تشكيل الدورات التدريبية المتوسطة.

( زغلول والسيد، 2001، ص 52 )





الشكل رقم 01: نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة

- الدورة التدريبية الكبرى "Macro cycle" :

تمثل الدورة التدريبية الكبرى للموسم التدريبي السنوي وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث تتكون من دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب، كموسم الإعداد، و موسم المنافسات وموسم الانتقالات، وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثيل الدورة التدريبية الأولمبية ذات أربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين أو ثلاث أو حتى أربع بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى، حيث تبدأ مع اللاعب بسن مبكرة وكما هو مطبق في كثير من الفعاليات الرياضية كالسباحة والجمباز وألعاب القوى... إلخ تلك الفعاليات المختلفة قد تشمل السنة التدريبية في الموسم الواحد، والذي يحدد طبيعة ونظام المسابقات فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين إحداهما شتوية وأخرى صيفية ونظام الثلاث وحتى خمس دورات، حيث يختلف ذلك من فعالية لأخرى. (L'éducateur sportif préparation au brevet d'état 1er et 2em degrés. 2005. p568)

## خلاصة:

شهد التدريب الرياضي الحديث تطورا كبيرا وخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته، فاستخدامها في تطوير ذاته وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدث الكثير من قواعده، ومن خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي مما يؤدي الى رفع المستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب.

---

# الفصل الثاني:

## الصفات البدنية

---

## تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة كرة القدم خاصة وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات، ذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب ويرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية، الانتقاء.

وتتمية اللياقة البدنية في كرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والتحمل والرشاقة والدقة والتوافق..إلخ ، وهي قدرات عديدة ومتنوعة ، والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى والتي تعد العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة إذا تساوى مستوى الأداء بين الفريقين وقد إزدادت الحاجة إلى هذه المتطلبات في ظل تغيرات الإنجاز الكروي الحديث الذي يتميز بزيادة معدل اللعب وسرعته وارتفاع مستوى الأداء واعتماد الكرة الشاملة على أداء الواجبات الخطئية، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من منصب في الفريق إذ أن المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، على الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإنه عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة المباراة.

وقد أردنا أن نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الصفات البدنية وذكر عناصرها بالإضافة إلى ذكر كل عنصر وأهميته وطرق تمييزه.

## 2- الصفات البدنية:

## 2-1- مفهوم الصفات البدنية :

لقد اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية بعضهم حددها بعشرة مثل لارسون، والآخر حددها بخمسة أما ماتيوس فحددها بثلاثة مثل كلارك و بالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفياتية(روسية) نجد أنها متفقة في مفهوم الصفات و القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي كقدرات بدنية حركية فيسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية، وعلى الرغم من هذه الاختلافات إلا أن معظم العلماء في المجال الرياضي اتفقوا على أنها تشمل قوة التحمل، المرونة، الرشاقة، والتوافق .  
(الخزاعلة، 2009، ص298 )

وتعرف أيضا اللياقة البدنية، وهي إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد، وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد، وهي نتائج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني المهاري للاعب.(عبد المالح وآخرون، 2011، ص116 )

وهي أيضا القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون عناء زائد مع توفير الجهد للتمتع بأوقات الفراغ.  
(الزامل، 2011، ص30 )

وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة على أنها" المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي".  
(أبو العلاء، 2003، ص13)

ويعرف مفتي إبراهيم اللياقة بأنها مقدرة يتسم بها اللاعبون وتتمكن من خلالها أجهزة الجسم الفيزيولوجية وأعضاء جسمه الوفاء لمتطلبات أداء الرياضة و أنشطة بدنية. (مفتي،2010،ص183)

## 2-2- عناصر اللياقة البدنية

### 2-2-1- التحمل:

يعتبر التحمل من العناصر الأساسية الخاصة باللياقة البدنية للاعب كرة القدم، ويعرف بأنه المقدرة على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة، وهو ضروري للعدائين لكافة المسافات ولجميع اللاعبين في أغلب الفعاليات الرياضية، ويعتمد في درجة أهميته لهذه الفعالة الرياضة أو تلك على خصوصية لنوع الرياضة والشدة المستخدمة في التدريب وزمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب المثالي في الأداء.(شغاتي،2011،ص18 )

وهناك من عرفه بأنه " قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على المقاومات لأطول فترة ممكنة نسبيا أو لفترات طويلة من الزمن".(السيد فرحات،2007،ص209)

### 2-2-1- أنواع التحمل :

#### أ-التحمل العام:

"هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني متغير لفترة مستمرة ومتواصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات ويؤثر به إيجابيا على الأداء التخصصي". (البشتاوي،الخوaja،2005،ص349)

ب- التحمل الخاص:

هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطيطة المتقنة طوال فترة الأداء دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الرياضي.

والتحمل الخاص بلعبة كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة ( بسطويسي، 2008، ص177 )

2-2-2- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة والتي لا يمكن الاستغناء عن تميمتها أثناء التدريب الرياضي وقد عرفت بأنها "إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات، كما عرفت على أنها قدرة العضلات على أن تؤدي عملاً أو تبدل جهداً ضد مقاومة، ويرى فوسكي ماتيو أن "القوة هي أقصى قدرة دفاع مجموعة عن العضلات ضد المقاومة. (trilles, 2002, p58)

2-2-2-1 - أنواع القوة العضلية:

أ- القوة القصوى : هي أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها إرادياً ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد تكون هذه ثابتة مثل الثبات في الجباز أو المصارعة وفي دفع مقاومات ثابتة، وتسمى في هذه الحالة القوى القصوى الثابتة، كما قد يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركة رفع الأثقال أو الرمي، وتسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى المتحركة.

ب- القوة المميزة بسرعة: وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية كالقوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود انتظار لتجميع القوى. ( أبو يزيد، 2005، ص270 ).

ج- تحمل القوة : عرفها هارا بأنها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول

فتراته". (weinek,2004,p181)

د- القوة الانفجارية : وهي قدرة التغلب على مقاومة أقل من القصوى، في أسرع زمن ممكن وبناء على ذلك فإنه

بالنسبة إلى تكرار ذلك لابد من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوته. (أبوزيد 2005، ص 270 )

- تعريف القوة الانفجارية: هي أقصى قوة يمكن أن ينجزها الجهاز العصبي العضلي بتقلص إرادي أقصى.

وقد عرفها كل من لارسون ويوكم على أنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت.

ويعرفها (هارا) بكونها قدرة فرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة

العضلية والسرعة" ويعرف كلارك القدرة العضلية بكونها "قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت"

ويرى ماك كلوي أن القدرة هي "معدل الزمن للشغل وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة. (حسنين،كسرى 1998، ص 105)

كما يرى الدكتور خالد عبد الحميد شافع أن عنصر القوة المميزة بالسرعة من أهم العناصر التي يتطلبها سباق 100م

عدو حيث أن القدرة تجمع بين عنصرين عنصر القوة وعنصر السرعة، ويعرف زكي درويش وعادل عبد الحافظ

(1997) القوة بأنها "قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز باختلاف شدتها" حيث أن القوة المميزة

بالسرعة وهي الصورة السريعة لإخراج القوة نسبيا.

ويتفق محمد علاوي (1991) وعصام عبد الحالق(1992) بأن سباق 100م عدو تجتمع فيه صفتي السرعة والقوة

"القوة الانفجارية" وأن الارتباط بين الصفتين (السرعة والقوة) لابد أن يكون ارتباطا طرديا وأن يكون هناك تكامل بين

القوة والسرعة وكان بذلها في أقل زمن كلما أمكن التغلب على المقاومة والاستناد من الانطلاق بأقصى سرعة في مرحلة

البدء وفي مراحل السباق التالية.



بعد كلارك يعرفها فايناك بأنها القدرة على تحقيق أكثر زيادة في القوة في أقصر وقت ممكن إذ على تقلص الوحدات

الحركية والتي تتألف من ألياف عضلية سريعة عددها ومشاركتها في تقلص العضلة. (Weinek,1997,p228)

وتعتبر القوة الانفجارية مطلب أساسي في جميع أنشطة الوثب والرمي والعدو والركل...، وهذا يتضمن:

- الوثب بجميع أنواعه: الوثب العالي، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، القفز بالزانة...إلخ.

- الرمي بجميع أنواعه: دفع الجلة، رمي الرمح، رمي القرص، إطاحة المطرقة...إلخ.

- الجري بجميع معدلاته: 100م ، 200م ، 400م ، ....إلخ.

- الركل بجميع أنواعه : التمرير، التصويب...إلخ.

- تصنيف القوة الانفجارية:

يصنف رادكليف وفرنتينوس 1985 تمرينات القوة الانفجارية تبعا لثلاث مجموعات عضلية رئيسية هي :

- الرجلين والحوض.

- الجذع.

- الصدر وحزام الكتف والذراعين.

وهذه المجموعات العضلية تكون ما يعرف بسلسلة القدرة العضلية، فمعظم الحركات الرياضية تنشأ من عضلات

الجدع بواسطة حركات مثل الثني والمد والالتفاف إلى الطرف العلوي لأداء بعض أنواع الحركات بواسطة عضلات

الصدر وحزام الكتف والذراعين.

**أولاً: القوة الانفجارية للرجلين والحوض:**

تعتبر المجموعات العضلية للرجلين والحوض المصدر الرئيسي للقدرة مثل : الجري والوثب والرمي وكذلك الحركات الرياضية الأكثر تعقيدا للأنشطة الرياضية ويمكن تصنيف حركات القدرة الحركية الانفجارية للرجلين والحوض إلى حركات الوثب، الارتداد الحبل، الفجوة، الخطوات المتناوبة والارتقاء.

**ثانياً: القوة الانفجارية للجذع :**

تعتبر المجموعات العضلية للجذع هي حلقة الوصل للسلسلة الحركية للقدرة العضلية بين الرجلين والحوض (الأطراف السفلى) والصدر وحزام الكتف والذراعين (الأطراف العليا) ومجموعات الجذع ذات أهمية كبيرة وفائقة للأداء الفعال ذو القدرة العالية للعديد من الحركات الرياضية، وتنقسم حركات القدرة العضلية الانفجارية الخاصة بالجذع إلى المرجحات والإلتفاف.

**ثالثاً: القدرة الانفجارية للصدر وحزام الكتف والذراعين :**

حركات القدرة العضلية الانفجارية للصدر وحزام الكتف والذراعين هي الحويلة النهائية لسلسلة القدرة والتي تبدأ من الرجلين والحوض وتمر بالجذع وهي حركات تشمل على الرمي والقفز والدفع و الجري والمرجحات والضرب.

**- طرق تطوير القوة الانفجارية:**

لتنمية خاصية القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة يجب أن تنفذ التمارين بأقصى سرعة ممكنة ومن قبل المقاومة عن طريق اختيار أقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة النقية.

- إن تمرين القوة سريع جدا ولديه ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة

من العضلات على الاداء العالي. (miziouallaoua,2005/2005,p14)

- ووفقا ل بومبا فإن طرق تدريب القوة الانفجارية هي:

أ- **الطريقة الإيزوتونية:** وهي واحدة من الطرق الكلاسيكية لتدريب القوة ويقصد التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقتصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام الإنقباض العضلي المركزي، حيث تتقبض العضلة في اتجاه مركزها تماما وتتغلب على المقاومة الأخرى باستخدام الإنقباض العضلي اللامركزي: حيث تتقبض العضلة أمام زيادة المقاومة.

ب- **طريقة التدريب البالستي:** يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال، ويقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهارتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية، بابتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات ويهدف التدريب البالستي إلى تنمية العضلات العامة والمقابلة والمثبتة.

ج- **طريقة التدريب البليومتري:** يعد أحد الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي والتحركات السريعة خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة الانفجارية المنتجة وقدرة العضلات على الإنقباض السريع. (bomba,2003,p58)

- إن استخدام التدريب البليومتري يعتبر عاملا فعالا في الكثير من الفعاليات الرياضية التي يتطلب أدائها العام العالي دمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الأداء خاصة إذا ما كانت القدرة الانفجارية للرجلين هي إحدى الصفات المطلوب تنميتها.

## 2-2-3- السرعة:

تعتبر السرعة إحدى الصفات البدنية المهمة والأساسية للاعب كرة القدم وهي مرتبطة بجميع عناصر اللياقة البدنية كما أنها تعد صعبة التطور قياساً ببقية الصفات البدنية.

نفهم من السرعة صفة حركية، وهي قدرة الإنسان على القيام بالحركة أو التنقل في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر. (bernard,1998,p35)

ومن الجانب الفيزيولوجي فإنه تحت اسم السرعة يتعرف عالم كرة القدم على مسار اللاهوائي اللاحامضي (حسين، عبد الجبار 1984، ص48)

والسرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة في أقصر وقت ممكن إذ تعتبر السرعة من الصفات الأساسية والضرورية في كرة القدم، وهي من الصفات الوراثية بحيث لا يمكن تطويرها إلا قليلاً عن طريق التدريب إذا ما قورنت بالمدائمة والقوة ويمكننا تحديد حمل السرعة كما يلي:

- مدة العمل من 03 إلى 08 ثواني.

- شدة العمل ما بين 95 بالمئة إلى 100 بالمئة .

- تناوب العمل في الحصة التدريبية بين العمل والراحة (استرجاع كامل)

2-2-3-1- أنواع السرعة:

هناك ثلاثة أنواع للسرعة:

أ- سرعة رد الفعل:

ويطلق عليها أيضا سرعة الإستجابة ونقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدأ الحركة لملاقات الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الإتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة. (البيك، 2008، ص 82)

وقد عرفت سرعة رد الفعل على أنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن.

وينظر إلى سرعة رد الفعل كصفة حركية فيزيولوجية وراثية يمكن تنميتها وتحسينها وبذلك تعد دلالة أو مؤشر لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب.

وتختلف صفة رد الفعل من لاعب لآخر ومن قوة لأخرى حتى عند الشخص نفسه حيث يختلف من مجموعات عضلية لمجموعات أخرى بسرعة رد الفعل لعضلات الجانب الأيمن تختلف عن سرعة رد الفعل للجانب الأيسر".

وبذلك يتوقف تحسين مستوى سرعة رد الفعل عند اللاعبين على التمارين الخاصة بذلك بالإضافة إلى مواقف اللعبة والتي يتواجد فيها اللاعب أثناء أداء المهارات الرياضية. (العبيدي، عبد المالك، 2011، ص 114)

وهناك نوعين لسرعة رد الفعل هما :

- سرعة رد الفعل البسيط :

وهو الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الإستجابة له، ويتمثل رد الفعل

البسيط في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كالبدء في السباحة والعدو وبذلك يكون الرياضي مسيطرا

على الحركة عارفا بتوقيت أدائها مسبقا، ويمكن تنمية هذا النوع من رد الفعل بالتمارين التالية:

- البداية من أوضاع مختلفة كالرقود والانبطاح والتكور... الخ

- البداية من أوضاع الجلوس المعاكس... الخ ( العبيدي، عبد المالك، 2011، ص116)

- سرعة رد الفعل المركب (المعقد) أو الاستجابة المركبة:

في حالة وجود أكثر من مثير يحاول اللاعب الإستجابة لمثير واحد فقط من بين المثيرات فإن رد الفعل الحركي عندئذ

يطلق عليه رد الفعل الحركي التمييزي(المركب) ومثال على ذلك محاولة اللاعب المدافع القيام بفعل حركي للتمييز

بين مثير حركة الكرة وحركة اللاعب الخصم وطبيعة الموقف الدفاعي الذي يستلزم إحداث الموازنة الدفاعية

الملائمة.(خزل عبد 2014، ص60)

ب- السرعة الحركية:

وتعني سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركة أو سرعة انقباض عضلة معينة عند أداء الحركات الوحيدة

والمركبة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الاستلام والتصويب.

ويرى علي البيك أن السرعة الحركية تنتقل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن

ممكن مثل ركل الكرة أو سحب الرجل بعيدا قبل أن تصطدم بـرجل الخصم بعد تشتيت الكرة. (البيك 2008، ص82)

- العوامل الفيزيولوجية المؤثرة في السرعة الحركية :

يرى بعض الباحثين أن العوامل المؤثرة في السرعة تتمثل فيما يلي :

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية: كما ذكرنا سابقا فإن خصائص الألياف العضلية البطيئة والألياف السريعة ونتيجة لذلك يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بنسبة زيادة الألياف الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة ومن الممكن تطوير مستواه في نواحي السرعة إلى درجة معينة وحدود ثابتة لا يتخطاها كنتيجة للخصائص الوراثية التي يتسم بها جهازه العضلي. (كماش، أبو خيط 2011، ص38)

- النمط العصبي للفرد: إن تنمية وتطوير صفة السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد إذ أن عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة، لان العملية العصبية تكمن في التغيير من حالات الكف أي إعطاء إشارات للعضلات معينة بالكف عن العمل إلى حالة الإثارة أي تكليف عضلات معينة بالعمل.

- القوة المميزة بالسرعة : إن القوة المميزة بالسرعة عامل أساسي هام لضمان تنمية صفة السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقاومات التي تحتاج إلى درجت عالية من الإنقباضات العضلية.

- القدرة على الإسترخاء العضلي : ومن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة العضلات المضادة من العوامل التي تكون سرعة الأداء الحركي وتؤدي كذلك إلى درجة الإثارة والتوتر الإنفعالي كما هو الحال في المنافسات الهامة. ( عبد البصير علي، 1999، ص106)

- درجة التوافق بين العضلات المشتركة : ترتبط القوة العضلية ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء ويعتمد في ذلك على الجهاز العصبي الذي ينظم التوازن الداخلي في العضلة وكذا التكافؤ

بين العضلات المشتركة في الإنقباض.

- الإفادة من النظريات الميكانيكية: يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية أثناء الأداء من العوامل الهامة التي تسمح في زيادة القوة العضلية الناتجة ومن أمثلة ذلك الاستخدام الصحيح للنظريات والدوافع مثل إطالة أذرع القوة لإمكان التغلب على القوة الخارجية.

- العامل النفسي: تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية، فعلى سبيل المثال قد يكون عامل الخوف أو عدم الثقة بالنفس من العوامل التي تعوق قدرة الفرد من إنتاج المزيد من القوة العضلية. (كماش، أبو خيط 2011، ص40)

### ج- السرعة الإنتقالية :

ويقصد بالسرعة الإنتقالية سرعة انتقال الجسد من نقطة إلى نقطة في أقل وقت ممكن (نصر الدين سيد 1999، ص62) والسرعة الإنتقالية هي السرعة القصوى التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمقدار القوة العضلية التي يبذلها الرياضي، والتي ينتقل فيها مركز الثقل من حركة الأطراف وباستمرار مثل حركة السباحة والتجديف والجري وركوب الدراجات، ولكي تتحرك الأطراف بصورة سريعة لا بد من وجود قوة عضلية تعمل على تحريكها (عودة 2014، ص75)

ولسرعة الإنتقال أهمية كبيرة سواء في الحركات المتمثلة المتكررة وكذلك في الألعاب الرياضية المختلفة مثل كرة اليد كرة السلة وكرة القدم وغيرها وبدل الجسم أثناء الجري مجهودا كبيرا وهذا المجهود يبذل في أثناء العدو للتغلب على قوى عدة منها :

قوى وعوامل داخلية طبيعية تتمثل في العظام والعضلات وأخرى كالتوافق العضلي العصبي وأخرى عوامل خارجية مثل التغلب على مقاومة الهواء للرياضي وهذا يحدث في الجري بأنواعه ودرجاته.



كما يلعب طول المسافة في السباق وشدة التيار بالنسبة للسباح والمقاومات التي يتحرك فيها الرياضي من حيث نوعية الأرضية أو نوع المياه ودرجة التوافق، هذه العوامل كلها من الضروري ملاحظتها عند وضع خطط التدريب. (عودة، 2014، ص175)

- العوامل الفيزيولوجية والبيوكيميائية التي يجب مراعاتها عند تنمية السرعة الإنتقالية :

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

ويؤكد مفتي إبراهيم أن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري يتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقا للمستوى والمرحلة السنية أما المنافسات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال هي 10-30 م. (مفتي 2014، ص21 )

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية صعبة التتمية قياسا بالصفات البدنية الأخرى فسرعة الإنقباض 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 والعصب 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 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 الأوكسجينية، حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الغليكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن إنقباض الوحدات السريعة 60 ملل/ثا، بينما يبلغ زمن إنقباض الوحدات البطيئة 120 ملل/ثا. (البشتاوي، محمود إسماعيل 2006، ص 329)

#### د- سرعة تغيير الاتجاه :

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 سريعا في الركض في مسار مستقيم، مع امتلاكه لسرعة أداء حركي كبيرة لكن غالبا ما يكون هذا اللاعب ضعيفا 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 وقت معتبر عندما يقوم بالركض على مسار منعرج (تغيير الاتجاه) ولكي نطور هاته الخاصية لدى لاعبي كرة القدم وجب العمل على جملة من المكونات التي تعمل على تطوير هذا النوع من السرعة وبصفة خاصة، فالاعتماد فقط على تطوير السرعة بالركض في خط مستقيم ليس كفيلا بتطوير السرعة مع التغيير المفاجئ في الاتجاه.

- تعريف سرعة تغيير الاتجاه:

عملية الدوران أو تغيير الاتجاه مقرونة بصفة من الصفات البدنية وهي الرشاقة .

وقد عرفها شيبارد ويونغ (SHEPPARD ET YOUNG,2006) بأنها حركة سريعة لكامل الجسم، مع تغيير في كل من السرعة والاتجاه، كإستجابة لمحفز ومثير ما .

ومن بين شروطها ، ما يركز على تضييع أقل وقت ممكن في العمل على تغيير الاتجاه .هذه الأخيرة تحدث كإستجابة لمثيرات ومحفزات خارجية كالكرة أو الخصم ، تشتمل على عوامل الإدراك الحسي وأخذ القرار .

أما كازورلا (CAZORLA)، فعرفها على القدرة في تغيير الاتجاه وفق مسار معروف ، متوقف على نسبة 50٪ من عامل السرعة وقت اللاعب النسبية وكتلته العضلية الخالية من الدهون ، ونسبة 50 ٪ المتبقية من الأداء الجيد مرتبطة بمستوى التوافق الحركي الذي يملكه اللاعب ومستواه الفني .

- أهداف العمل على تطوير السرعة مع تغيير الاتجاه:

تهدف عملية التدريب الخاصة على تطوير السرعة مع تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم إلى :

**أولاً:** لأنه وفي مباراة في كرة القدم ،هناك العديد من الحالات، أين يقوم اللاعب بغض النظر عن المكان الذي يشغره (حارس مرمى، مدافع، وسط ميدان أو مهاجم) بالقيام بالركض السريع لمسافة ما سواء كان ذلك للحاق بالكرة أو الخصم فعادة ما يكون هذا الركض السريع مصحوبا بتغيرات عنيفة في الاتجاه فتكون عملية التسارع والتباطؤ حاضرة في جميع الإحتمالات وتكون بدورها صاحبة الحسم في الأداء والنتيجة، ما يتوجب العمل على تطويرها .

**ثانياً:** العمل على زيادة السرعة وتطويرها في المسار المستقيم كفيل بزيادة السرعة المستقيمة فقط ، ولا يطور السرعة المصحوبة بتغيير مفاجئ في الاتجاه حتى وإن طورها بنفسية قليلة جدا . أيضا البرنامج التدريبي الذي يعمل على تطوير

السرعة المصحوبة بتغيير الاتجاه يساعد في تطوير هذا النوع من السرعة ولا علاقة له بطريقة مباشرة في زيادة السرعة

في خط مستقيم ( <https://www.preparationphysiquefootball.com> ).

فلو قمنا بتحليل وضعية الجسم في المتغيرين ( السرعة في خط مستقيم والسرعة في وضعية منحرجة ) سنلاحظ اختلافا كبيرا في الوضعتين ، فمثلا عندما يريد اللاعب الركض بسرعة في خط مستقيم وجب عليه أن يكون قدم الإرتكاز تحت مركز النقل(الحوض) ولا يكون تموضعها بعيد عند هذا الأخير الذي يكون بدوره عاليا فوق قدم الإرتكاز ما يسمح للاعب بالتنقل السريع داخل الملعب، على غرار الركض السريع مع تغيير الاتجاه، الذي يجب فيه على اللاعب أن يكون مركز ثقله قريبا من الأرض (في وضعية انحناء) .

**ثالثا:** كما نلاحظ أيضا العديد من الإختلافات في الصفات التقنية والحركية، وكذلك من حيث القدرات العضلية ، فمثلا في الركض المنعرج السريع القدرة على التسارع والتباطؤ والرشاقة لها دور كبير في تحديد كفاءة اللاعب مقارنة بالركض في مسار مستقيم .لذا وجب العمل على زيادة سرعة اللاعب على تغيير الاتجاه بصفة خاصة، لخلق فارق في الأداء و التميز على الخصم.

- **أساليب العمل على تطوير سرعة تغيير الاتجاه:** هناك بعض الوضعيات الأساسية التي ينصح الخبراء بها من أجل

تطوير خاصية السرعة مع تغيير في الإتجاه ومن بين هذه الوضعيات نستعرض ما يلي:

- العمل على السرعة المصحوبة بتغيير الاتجاه بالإعتماد على وضعيات العدو السريع، مع الأخذ بعين الإعتبار

تحركات الخصم ، وكذلك استخدام مخاريط من ألوان مختلفة ، بغرض خلق ما يعرف بعدم اليقين وذلك باستخدام

متدرج للتمرينات المفتوحة، فلا تكون ردود الأفعال متوقعة وقابلة للتنبؤ، حيث يتم استخدام تمرينات أين يتلقى

اللاعب جملة من المؤثرات الخارجية المتعددة التي يجب عليه إدراكها والتفاعل معها في أسرع وقت ممكن وبأنجع طريقة.

- التدريب باستعمال الألعاب المصغرة، التي من شأنها خلق فرص كثيرة ومتكررة من لمس الكرة ، المراوغات وأخذ القرار بصفة سريعة داخل اللعبة، ما يعني تغيرات متكررة في الاتجاه والكثير من المؤثرات الخارجية.
  - التدريب باستعمال الألعاب المصغرة تقدم بصورة تلقائية من 3 إلى 5 حركات نشطة سريعة في الدقيقة قريبة من ضعف ما نجده في وضعية الألعاب التطبيقية المبكرة، ولها فوائد كثيرة من حيث سرعة ردة الفعل وأخذ القرار تصل إلى أكثر من 30% في نيوزيلندا وأستراليا على سبيل المثال: الألعاب المصغرة تأخذ حوالي 40% من الوقت الكلي لتدريب الفئات الشبانية كونها مهمة في تحريك مكوناتهم الإدراكية والحسية (استجابة سريعة ونشطة).
  - كذلك نجد كوسيلة من أجل تطوير السرعة مع تغيير الاتجاه، العمل على تقوية العضلات وثبات وتوازن الجسم معتمدين في ذلك مجموعة من التمرينات التي تعمل على تقوية وتأزر العضلات الخلفية كعضلات الفخذ ثلاثية الرؤوس وكذلك عضلات الفخذ الأمامية رباعية الرؤوس والعمل في ذلك بالإعتماد على طريقة النقلص اللامركزي للعضلة ( الكبح) كالجري في المنحدرات.
  - كذلك العمل على تقوية العضلات المقربة وعضلات الحوض بالإضافة إلى تعزيز وتقوية أربطة الكاحل والركبة لما لهما من دور فعال في كفاءة لعب كرة القدم، سواء كان ذلك في السرعة، أو في التغيير السريع للاتجاه.
- و في هذا الصدد يبدو أن نظرية التدريب "مفصل بمفصل" لـ مايك بويل مهمة جيدة، فحسب هذا الأخير فإن الجسم هو فقط كومة من المفاصل لكل منها وظيفة محددة ومختلفة لذا يجب العمل على كل مفصل بصفة خاصة فكل مفصل يخضع لمستويات متوقعة من الخلل الوظيفي ، لذا فهم بحاجة إلى تدريب محدد لخصوصياتهم وعليه فإن الكاحل سيكون له دور في الحركة، ما يتوجب عليه وضع برنامج تدريبي يساعد على زيادة مرونة الكاحل

ما يساعد على زيادة سرعة اللاعب في تغيير الاتجاه ، بينما تحتاج الركبة إلى الإستقرار ما يتوجب على ذلك الإستعانة بتمرينات كفيلة بزيادة ثبات الركبة.

- الرياضة في شكلها الحديث تتطلب الجمع بين العمل على صفة القوة مع عمل ميداني أكثر تحديدا على سبيل المثال كالإعتماد على طريقة العمل البيليومتري مع تعدد أنماط الإرتقاء والقفز (الأفقي، العمودي) وكذلك استخدام أحمال إضافية عن ثقل الجسم مع الأخذ بعين الإعتبار الجوانب الفيزيولوجية للفئات العمرية .

- أيضا ومن أجل زيادة السرعة مع تغيير الاتجاه، وجب العمل على تحسين تقنية الأداء، بمعنى أنه وفي حالة رغبة اللاعب في إنقاص سرعته (التباطؤ) من أجل تغيير الاتجاه وعلى عكس زيادة السرعة وجب على اللاعب أن يقدم على الأقل خطوة إلى الأمام مقارنة بموقع مركز ثقله، أي أن الحوض يكون متأخرا نوعا ما بالنسبة لقدم الإرتكاز بالإضافة إلى أن اتصال القدم بالأرض يكون من خلال الكعب ودون صدمة ليتم التسارع من خلال الجهة الأمامية للقدم .

ومن المهم أن تكون رجل اللاعب صلبة وقوية لإنتاج قوة أفقية، يمارس إنتاجها على مستوى الأرض عن طريق القدمين. ومن المهم أيضا أن يكون هناك توافق وانسجام حركي بين اليدين والرجلين للحصول على أحسن أداء مصحوب بعمل ديناميكي لليدين يتماشى وسرعة الأداء الحركي للرجلين وأخذ ارتكاز وخطوة كبيرين من أجل تغيير سريع للإتجاه .

نلاحظ أن العمل على القوة بطريقة الإنقباض المركزي وسرعة التفاعل (سرعة ردة الفعل) له فوائد كثيرة، وكذلك زيادة التدريب على إنقاص السرعة المفاجئ أو ما يعرف بالتباطؤ بعد القيام بالركض السريع مباشرة ، له فوائد

كبيرة في التغيير السريع في الاتجاه. ( <https://www.preparationphysiquefootball.com>).

2-2-3-2- العوامل المؤثرة في السرعة :

أولاً: الخصائص التكوينية للألياف العضلية :

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

ثانياً: النمط العصبي للفرد ( التوافق العضلي العصبي )

وهذا يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العامة في الحركة، والمقصود بالكف والإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العامة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة. (حسانين 1998، ص75-76 )

ثالثاً: 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 أثبت "قنزفاي" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

رابعاً: القدرة على الإسترخاء 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 وإلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي لذلك فالإسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.

## خامسا: قابلية العضلة للإمتطاط:

إن العضلة القابلة للإمتطاط تستطيع أن تعطي إنقباضا سرعا وقويا بعكس العضلات القليلة الإمتطاط، ولا تقتصر أهمية الإمتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ودون أي مقاومات من العضلات المقابلة. (حسنين، 1998، ص 76)

## 2-3-3-2- تنمية السرعة:

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثياً، وتنمية 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 وسرعة الحركة، فيجب إذا الأخذ بعين الإعتبار التطور العام للعوامل البدنية للطفل، واللجوء أكثر إلى تمارين السرعة والتركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الإستجابة السريعة (رد الفعل)، والتمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي وعلى التسارع وسرعة الحركة، ومقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة والتي تبنى على عنصر اللعب والمطاردات، 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 ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فيزيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض في الليف المغذي هذه 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 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 الأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايكونوني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، ويبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60ملي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120ملي/ثا. (البشتاوي وإسماعيل، 2006، ص329)

#### 2-2-3-4 - مراحل تنمية السرعة:

##### - المرحلة الأولى:

هي مرحلة التدريب الأساسي الغرض منها تنمية القوة العضلية العامة لجميع عضلات الجسم مع التركيز على عضلات الرجلين البطن والجذع والكتفين وشدة التدريب تكون من متوسطة حتى أقل من القصوى (55.85%) من الشدة القصوى للاعب.

##### - المرحلة الثانية:

هي مدخل للتدريب الخاص والغرض منها تنمية كل من القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل، شدة التدريب من متوسطة حتى أقل من القصوى (55.85%) من الشدة القصوى للاعب.

##### - المرحلة الثالثة:

هي التدريب الخاص باستخدام تمرينات القذف والدفع والتصادم الغرض منها تنمية القدرة الانفجارية باستخدام تمرينات القذف والدفع وشدة التدريب (60-80%).

## - المرحلة الرابعة:

ويستخدم فيها التدريب البليومتري والغرض منها اكتشاف القدرة الانفجارية وشدة التدريب (60%، 100%) تمرينات الحجل والوثب والصعود والهبوط والركل بالأدوات ودون أدوات.

## - المرحلة الخامسة:

التركيز على تنمية السرعة القصوى والغرض منها اكتساب السرعة القصوى شدة التدريب (85/100) تكرار قليل لنفس المسافة السباق أو مسافة أقل بعد زيادة التكرار. (مفتي، 2011، ص19)

## 2-2-3-5- أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

أن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذلك فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات.

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأته للخصم من خلال الأداء وسرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارة الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافسين وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير أو قطع الكرة. (موفق، 1989، ص110)

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (edgarthi et Ant ,1992,p157)

### 2-2-3-6- قواعد عامة لتنمية السرعة:

- 1/ يجب تنمية كل من التردد الحركي وسرعة الاستجابة في عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة المدى.
- 2/ يجب رفع متطلبات السرعة تدريجيا بما يتناسب ودرجة إتقان التكتيك.
- 3/ يجب أن يهدف تدريب السرعة إلى إعادة تحقيق الرقم القياسي السابق بل وتحطيمه.
- 4/ يجب تنظيم وتدريب السرعة بشكل متنوع ومتغير .
- 5/ يجب أن تكون التمارين ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية جدا.
- 6/ يشترط تدريب السرعة أن يكون الرياضي في أحسن حالة للاستطاعة والاستعداد.
- 7/ يستخدم لتدريب أنواع السرعة الطريقة التكرارية وطريقة المباراة وطريقة الاختيار.
- 8/ يجب تنمية أنواع السرعة واحدا تلو الآخر قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية مركبة.
- 9/ يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تمارين إرخاء ومد.
- 10/ يجب أن يتوقف التدريب كلما ظهرت مظاهر التعب والأوجاع العضلية والتشنجات.

11/ يجب أن تكون الملابس الرياضية مناسبة لحالة الطقس.

12/ يجب أن يكون الجسم في حالة راحة تامة.

#### 2-2-4- الرشاقة:

يعرفها "جونسون" و "نيلسون" إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة والقدرة العضلية والتحكم والتوافق. (leroux ,2006,p20)

ويعرفها "أنارينو" بأنها تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة.

ويعرفها "لارسون" قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن تغيير الاتجاه. (البشتاوي، 2005، ص340)

#### 2-2-4-1- أنواع الرشاقة:

##### أ- الرشاقة العامة:

تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وثوقيت سليم.

##### ب- الرشاقة الخاصة:

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي مطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة

في الرياضة. (مفتي، 2011، ص243)

## 2-2-4-2- أهمية الرشاقة:

الرشاقة ترتبط بكافة المهارات بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضيات وتعتبر من أهم متطلبات التخصصات الرياضية التي يحتاج تنفيذها إلى تغيير اتجاهات وسرعات ودمج عدد من المهارات في إطار واحد كما هو في الرياضات الجماعية ككرة القدم.

## 2-2-4-3- وسائل وطرق تنمية الرشاقة:

عند تطوير الرشاقة نستطيع أن نستعمل مختلف التمرينات مع العناصر الجديدة.

- التمرينات على الاستجابة الفنية في الوضعيات التي تتطلب تعبير مفاجئ لكرة القدم، كرة اليد المصارعة... الخ بدون توجيه أو تطوير الدقة الحركية كوسيلة للإعادة الترتيب السريع المنجز للنشاط الحركي.

- استعمال الألعاب الصغيرة دون إعطاء أهمية لبناء القدرات التوافقية.

- عادة يتم تنمية صفة الرشاقة في إطار المسابقات أو عن طريق تمرينات معدة خصيصا.

- التغيير في وسائل تنفيذ التمرينات تغيير المقاومات

- التعقيد في وضع التمرينات

- إستمرارية التدريب في مختلف المهارات الحركية الركبة مع التجديد والتوزيع الدائم في وسط مختلف المهارات

الحركية. (menigél,1989,p51)

2-2-5- التوافق:

2-2-5-1- تعريف التوافق:

أ- يعرف كل من لارسون "larsen" ويوكر "yockour" التوافق بأنه " قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد "

ب- كما يعرفه بارو "barrow" ومارك "marcree" بأنه " قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد ". (حسين صبحي، 1665، ص47)

" يمكننا تعريف التوافق بأنه مقدرة اللاعب على إنجاز وأداء مهمة حركية معقدة تشارك فيها مجموعات عضلية مختلفة من الجسم بحيث يخرج الأداء دقيقا وانسيابيا بتوقيتات صحيحة ". (مفتي، 2011، ص445)

2-2-5-2- أنواع التوافق:

يقسم التوافق إلى الأنواع التالية:

أ- التوافق العام:

هو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة بغض النظر على اللعبة والفعالية الرياضية الممارسة فالإعداد المتعدد الجوانب يؤدي إلى أن يتمتع الرياضي بقدرة توافق مناسب، هذا ويعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص.

## ب- التوافق الخاص:

هو انعكاس القابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بصورة سريعة جدا وسهلة ودقيقة أي يمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة جدا ومهارات خاصة طول حياة الرياضي، كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين. (فاخر شغاتي، 2014، ص180، 182)

## 2-2-6- المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول إلى المدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التشريحي للمفصل.

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا مدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم فيه بكل الوحدات الخطية (سنتمتر، البوصلة، الوحدات الدورانية أو الزاوية والدرجة النصف قطرية، الدرجة بالتقدير الستينين. (طلحة، 2008، ص240)

## 2-2-6-1- أنواع المرونة :

تقسم المرونة إلى نوعين هما :

## أ- المرونة العامة :

وهي عبارة عن المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة أي مرونة جميع مفاصل الجسم.

ب- المرونة الخاصة :

المدى تصل إليه المفاصل المشتركة في الحركة فقط. (وتوت، 2012، ص20)

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما :

ج - المرونة الإيجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة قباض مجموعة عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائيا بدون مساعدة .

د- المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء تمارينات بمساعدة الزميل، وتكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الإيجابية.

2-2-6-2-2- تنمية المرونة :

يمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير و ممكن أكثر إلى خطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل ألعاب. (weinek,1986,p273,286)

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية . هذا راجع إلى المفاصل والأوتار التي لم تنضج بعد، بحيث نجد أن مرونة العمود الفقري تصل إلى أعلى درجاتها في حوالي السن (8-9السنوات)، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجيا، ويعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري. (e.hahn,1981,p144)



## 2-2-7- التوازن:

هو عبارة عن الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الاتزان التي دائما ما تكون جزء من الجسم على الأرض وبناء على ذلك فان الاتزان من الواجهة العلوية يعتبر صورة من التحكم العضلي العصبي الراقي، والحقيقة أن لاعبي كرة القدم أو ذوي الموهبة الفائقة والملحوظة يتمتعون بتفوق كبير في مستوى الاتزان والقريبين من كرة القدم يذكرنا بالأمثلة الكثيرة للمستوى العالي من الاتزان وأثره الواضح على أداء المهارات النادرة في هذا المجال. (مفتي، 1999، ص194)

## 2-2-7-1- أنواع التوازن :

## أ- التوازن الثابت :

يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين.

## ب- التوازن الديناميكي :

يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما هو في معظم الألعاب والمنازلات الرياضية.

(علاوي، نصر الدين رضوان، 2008، ص308)

### خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل تبين لنا أن الصفات البدنية هي جوهر الإعداد البدني، إذ لكل صفة بدنية أنواع وأقسام مختلفة لا بد على المدرب أن يقوم بتنمية هذه الصفات تنمية متكاملة حسب متطلبات اللعبة حتى يكون اللاعب في جاهزيته البدنية.

وتعد كرة القدم واحدة من الألعاب التي يبذل اللاعب فيها الكثير من الجهد بالإضافة إلى أنها تحتوي على الكثير من المفردات البدنية وتتميز بإتساع مساحة الملعب مما يتطلب إعداداً بدنياً جيداً.

---

## الفصل الثالث

### كرة القدم الحديثة

---

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، ويعتبر الجانب البدني في كرة القدم من العوامل المهمة التي لا بد على المدرب الاهتمام بتنميته خاصة في المراحل السنية المتقدمة، لذا سنتطرق في هذا الفصل إلى هذا النشاط الرياضي (كرة القدم)، بالإضافة إلى الحديث عن خصائص لاعب كرة القدم، ومتطلباتها وقوانينها.

## 3-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شباكه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار "international Boar"، وبمرور الوقت و تطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (FIFA).

تلعب كرة القدم على بساط مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120 م وعرضه يقدر ما بين 45 إلى 90 م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100 م إلى 110 م وعرضه من 65 إلى 75 م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 إلى 72 سم، ووزن 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخير من شورت، قميص جوارب، وحذاء خاص بالعبة، ويدوم وقت اللعب مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في العب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني يعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطة الاستراتيجية الموضوعية. (عبد، مفتي، 1994، ص28)

## 3-2- متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ عام 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطبيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس، مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب بعرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي لفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد الدولي "FIFA" جعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاثة نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى بكثير.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حيث أن حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت ممكن، فإن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل بكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

يشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله بالجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يطغى عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ككرة السلة وكرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير

اللعبة في شتى جوانبه، البدني، التقني، التكتيكي، النظري والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة. (حنفي ، 1988 ، ص188)

ونسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكية-تكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول، واستنادا لدراسات أخصائيو امثال "أكرموف" سنة 1975 والتسجيلات التي قام بها "لوكتشيانوف" سنة 1981 موضحة في الجداول التالية:

إن هذه المتغيرات تخضع لمراكز اللعب والمهمة التي تم التخطيط لها من قبل المدرب، في حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح بين 55 - 60 دقيقة. (AKRAMOV , 1981 , p 81)

الملاحظات	التقدير	المهارة
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 5-7كلم	مسافة التنقل
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 30-80 انطلاقة	عدد الانطلاقات
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 02- 06 قفزات	القفزات العمودية
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 14-42 صراع	الصراع من أجل الكرة
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 29-45 تمريرة	عدد التمريرات
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 18- 30 مرة	عدد مرات مراقبة الكرة
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 02- 07 مراوغة	عدد المراوغات
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 03-16 مرة	عدد مرات صد الكرة
ما يناسب مسافة 600 - 900م	من 04-07 قذفات	القذف باتجاه المرمى

الجدول رقم 01: يبين أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم في السبعينات.

الوقت	خطوط ومراكز اللعب
23 و 37 ثانية	مهاجمو الوسط
22 و 07 ثانية	مهاجمو الجناح
22 و 07 ثانية	لاعبو وسط الميدان
20 و 04 ثانية	لاعبو وسط الدفاع

الجدول رقم 02 : يبين أوقات الجري حسب خطوط و مراكز اللعب (AKRAMO 1981,p 36)

إن الملاحظات التي تبين لنا سمات وحجم المهام الحركية المنجزة ليست متجانسة وإنما متقاربة فيما بينها، وخير دليل على ذلك تلك الدراسات التي قام بها "Mollie" مولي سنة 1981 والتي وصف فيها لاعبي كرة القدم بما يلي:

خلال المباراة يقطع اللاعب مسافة 9 إلى 12.5 كلم، و فيها 800 إلى 1300 م سرعة، وينجز اللاعب 30 إلى 50 انطلاقا، و 17 إلى 30 صراع على الكرة، 2 إلى 45 مراقبة للكرة، ومن 5 إلى 12 قذفة مصوبة نحو المرمى، والوقت الفعلي خلال المباراة من 63 إلى 75 دقيقة، مع استهلاك 1300 إلى 1500 أما لاعورت laourt وشارترد charttrad فقد توصلوا إلى أن الوقت الفعلي الذي تلعب فيه الكرة خلال المباراة هو من 70 إلى 80 دقيقة، ويستحوذ اللاعب على الكرة مدة 2 إلى 4 دقائق وينجز من 100 إلى 120 جري بسرعة لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 6 ثواني، مما يعادل 3000 إلى 3500 م، أما بالنسبة للجانب الفيزيولوجي للاعب ذومستوى عالي فنجد أنه قد يستهلك نسبة كبيرة من الأوكسجين بدرجة 600 إلى 650 ميليلتر/ د /كغ وحوالي 5 إلى 4,5 لتر من الأوكسجين ومن 300 إلى 3500 كيلو حريرة مستهلكة كعمل ميكانيكي 1000 كيلو حريرة تقدر بالصودا. كل هذه النتائج تبين لنا مدى تطور كرة القدم بخطوات عملاقة.



وحسب قول الأخصائي لوكتشيانوف "Lukchianov" سنة 1981 أن اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستطيعون في المستقبل لعب 60-70 مقابلة، وتحمل 520-550 تدريب خلال الموسم. (BATTE, 1969,p14)

الخصائص	القيمة
السرعة القصوى للجري	11,00 - 11,30 م/ثانية
سرعة المتداومة	47,0-54,9 % بمعدل 3000م في 9 و 40 ثا الى 10 دقائق
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	70 مل/كلغ/دقيقة
القفز للأعلى من وضعية الوقوف	75-88 سم
نسبة الدهون في كتلة الجسم	07-09%
الكتلة العضلية	05-54%

الجدول رقم 03 : مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا.

### 3-2-1- متطلبات اللاعب الدفاعي:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهيرا الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي من الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة والخطرة. (حنفي، 1995، ص32)

### 3-2-2- متطلبات اللاعب الهجومي:

- أن يعمل جميع الفرق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- الجري للاعب الحر المهاجم مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم لداخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح .
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

### 3-2-3- متطلبات لاعبي الوسط :

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

- تحويل اتجاه اللعب من جانب آخر.

- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة وبدأ الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول الدفاع المتقدم.
- تقديم الإسناد الكامل للمهاجمين والمدافعين.
- تقديم التغطية عند تقدم المهاجمين.
- المراقبة القوية للاعبين الخصم. (محسن اسماعيل، موفق، 1999، ص179)

### 3-2-4- متطلبات لاعبي الجناح:

التقدم في سلوكية وخطط اللعب، ألزم المدافعين ( ليس على أساس الفنية التكتيكية الدفاعية فقط، بل على أساس الهجوم الناجح) باعتبار أن المدافعون يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية للهجوم وذلك للأسباب التالية:

- قلة المدافعين في المناطق الجناحية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم. (اسماعيل، موفق، 1999، ص179)

ولذلك تلقي كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح لتحويلهم إلى مهاجمي جناح، وحتى إلى مهاجمين أثناء الهجوم، ويتبع هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتم التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافع الجناح هي التغطية "Overlap".

(حنفي، 1995، ص47)

**3-3- مميزات كرة القدم الحديثة:**

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعدد الأشكال، لأن مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي يلبي فيه توزيع مهام المتطلبات الخاصة بالوظيفة التي يقوم بها اللاعب.

وتقدم هذه المعطيات العامة نظرة حول الطابع المعقد لأداء اللاعب وخاصة العلاقة الوثيقة التي تربط العوامل الخاصة التي تحدد مداه، وبالفعل تعتبر العوامل البنوية، والعوامل المعرفية التقنية والتكتيكية والعاطفية السلوك الخلقي والمؤهلات العقلية اعتبارات تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة إذا تم التوفيق بينهما بصفة ذكية، غير أن ذلك غير كاف لأنه إلى جانب الحالة الصحية للاعب، يجب أن تلبى الوسائل الهيكلية والمادية ووسائل الراحة ومتطلبات كرة القدم رفيعة المستوى.

**3-3-1- المميزات المرفولوجية:**

بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة للاعب كرة القدم، وأظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يزيدان من فاعلية اللاعب في مواضع محددة كحارس المرمى ولاعبي قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة مواجهته (محسن اسماعيل، 1974، ص65)

**3-3-2- المميزات البدنية:**

تتطلب كرة القدم الحديثة درجات عالية من تطور القدرات البنوية، مع وجود اختلاف طفيف بينها تبعا لوضعية اللاعب في الفريق والحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية.

وانطلاقاً من العمل الأساسي الذي يتبعه اللاعب، وبالخصوص اللاعب بدون كرة والذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة أخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية والتكتيكية التي يؤديها اللاعب بالكرة والواجب أدائها في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل أساساً بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات السالفة الذكر.

ومن جهة أخرى يتطلب كل من الانفراد بالكرة والتسجيل وتمرير الكرة وملاحقة الخصم واعتراض تمريراته قدراً عالياً من السرعة، والشيء نفسه ينطبق على سرعة التحمل التي تظهر جلياً من خلال سرعة انطلاق اللاعب، والانفراد المتكرر بالكرة على الأجنحة وكذا صمود وتراجع لاعبي وسط الميدان والمهاجمين.

وتعتبر طاقات القوة التي على اللاعب استغلالها بطرق مختلفة، أساسية للقيام بالعمليات التقنية والتكتيكية، وفي هذا المجال يلعب انفجار الطاقات الكامنة في اللاعب دوراً هاماً وحاسماً، وبالفعل تتجلى هذه الطاقات خصوصاً من خلال قوة القذف (قذفة اتجاه المرمى أو رميات طويلة) ومن خلال القفز (الكرات العالية وعمل حارس المرمى).

بالإضافة إلى ذلك تعتبر نسبة عالية من القوة المسخرة أثناء المواجهات الأساسية للفوز في المنافسة سواء كانت أرضية أو في الكرات العالية.

وتحملنا هذه النظرة الشاملة لشروط الأداء البدنية، مرة أخرى على التذكير أن الاستغلال النوعي للقدرة البنوية أثناء المباراة يتم بطريقة مختلفة ومعقدة، وفي هذا الإطار يجب أن نشير إلى العلاقة المتواجدة بين قدرات التنسيق، وبالخصوص قدرات التأقلم وتغيير الأماكن. (ياسين لطفي، 2004، ص 49)

## 3-3-3 - المميزات التقنية والتكتيكية:

يدعو طابع كرة القدم إلى توفير عدة خصائص مرتبطة بنوعية عمل الأعضاء الحسية التي تكون مجموعة معقدة، تضم عدة عناصر ذات علاقة بحاسة السمع والبصر والأذن بصفة ذاتية التقبل وحاسة اللمس.

وفي كرة القدم يؤدي التركيز البصري الموجه أساسا نحو الكرة إلى عاملين حاسمين في علاقة الانتباه، وهذه العلاقة أكثر تعقيدا في كرة القدم حيث لا يمكن مسك الكرة أو الاحتفاظ بها، بل لمسها لوقت قصير من حين لآخر بأعضاء الجسم المحددة في قانون اللعبة، وتبين هذه الخاصية أهمية تطوير الاحساس بالكرة في تحضير القدرات التقنية.

ويستلزم التغيير السريع لوضعية وحركة اللاعب والكرة وكذا إختيار (المتغير للحلول) الوقت والتقنية بغية تسيير اللعب بمستوى عال من تطوير قدرات التنسيق واستباق اللعب، وعلى القدرات البصرية والحركية، وكذلك إمكانيات تقنية تكتيكية واسعة للتأقلم والتغيير، وإلى كل هذه الجوانب يمكن إضافة الاختلافات المرتبطة بكل وضعية، كوضعية وسط الميدان الذي يزخر بسجل غني بالعمليات التقنية التكتيكية.

وفي هذا المجال يمثل أهم عامل في المقابلة، التحكم في المراوغة ومخادعة الخصم خاصية لازمة لدى كل لاعب ذو مستوى جيد، ولإشارة إن القدرات البدنية والتقنية للاعبين يجب أن تتجاوب وتتأقلم مع خطة اللعب ولهذا السبب لازالت تزداد المتطلبات في ميدان المعارف التكتيكية والتفكير التكتيكي.

وعلى أساس معرفة أسس ومقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية خبرة اللاعب عاملاً حاسماً في أداء اللاعب، وإلى جانب ذلك يتطلب هذا الأخير انضباطاً تكتيكياً خاصة بالنسبة للاعبين الدفاع ووسط الميدان، وكذا قدرات عالية على الارتجال بالنسبة للمهاجمين ومنظمي اللعب. (محسن اسماعيل، 1999، ص 66)

### 3-3-4- المميزات النفسية والخلقية:

يعتمد أداء لاعب كرة القدم كثيراً على سلوكه النفسي الخلقى، وانطلاقاً من الطابع الخاص الذي يميز مقابلة كرة القدم يتجلى السلوك الخلقى من خلال جانبين:

أولاً : من خلال مستوى إظهار اللاعب لخصائص إرادته التي يميزها حب بذل مجهود في منافسة الخصم وفي الجري وراء الكرة، وفي المواجهات وكذا أخذ كرة الخصم والاحتفاظ بها بالإضافة إلى المثابرة للقيام بالمهام الموكلة له.

ثانياً: من خلال السلوك (العمل على مساندة اللاعب الذي يحوز الكرة) بعدوانية متماشية مع القانون الرياضي والتحكم في النفس في حالة وقوع تجاوزات من قبل الخصم. (علاوي، 1987، ص 89)

### 3-4- قوانين كرة القدم:

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق إليها بالتفصيل:

#### القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من ( 90 إلى 120م) وعرضه من ( 45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين 100 و 110 متر) وعرضه محصور بين ( 64 و 75 متر). (أبو عبدة، 2002، ص 13)

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل، ويكون مخطط بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12م، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9،15م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى: تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى. (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2006، ص15)

منطقة الجزاء: تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كما يلي:

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (16،5م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (16،5م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد (11م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (9،15م)، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياها وارتفاعها (1،5م) على الأقل برأس غير مدببة ورابية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

#### القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3سم ولا يقل عن 68,2سم، وزنها لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400غرام، وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم<sup>2</sup>). (علي حافظ والخطاب، 1972، ص8)



**القانون الثالث: عدد اللاعبين**

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون أحدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من أحد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين. (رومي جميل، 1986، ص84)

**القانون الرابع: مدة المباراة**

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة ولا يتم الإستراحة ما بين الشوطين .

**القانون الخامس: بدء واستئناف اللعب**

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية .

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
  - تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .
  - يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .
  - لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر .
- ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة، وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من المكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

#### القانون السادس: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب وتكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

#### القانون السابع: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف.

(الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2006، ص32)

## القانون الثامن: التسلل

هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسلة لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلل.  
(محمود، كامل، 1999، ص20)

## القانون التاسع: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمدا، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب .

## القانون العاشر: الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب ، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى ، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى ، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية.

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم ، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين

متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ. (محمود كامل، 1999، ص20)

#### القانون الحادي عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة. (مفتى إبراهيم حماد، 1998، ص304-306)

#### القانون الثاني عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها خط الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع، فعلى أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية و يجب عدم تحريكها ثم تركل من هذا الوضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر ياردات (9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر. (العنشيري وآخرون، 1987، ص2111)

## خلاصة:

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسونها، بل تعدى ذلك حيث أصبحنا نتحدث عن الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها، وأصبحت لها عدة جوانب.

فهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولاً وكنظام ثانياً، وهذه الشروط كلها تراعى لتحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية، والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين والأكثر إقبالاً للمنافسة من طرف الشعوب كلها.

---

## الفصل الرابع:

### خصائص المرحلة العمرية

---

## تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما يجعل الأخصائيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة، والممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا لكي تتجح، فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الفرد والجوانب الملموسة لنموه وتطوره لكي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

وتعد فترة المراهقة من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان في حياته الطبيعية، التي يمكن اعتبارها فترة ميلاد جديد. بالإضافة إلى كونها فترة انتقالية قلقة وحرجة ينتقل فيها الفرد من الطفولة نحو الرجولة.

وقد اختلف الباحثون في تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق ويرجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب وتعدد ثقافات وأختلاف الفترات الزمانية، وتباين المناطق الجغرافية، واختلاف البيئات المناخية.

وذا كان علم النفس التقليدي قد اعتبرها فترة أزمة وقلق وتوتر واضطراب، إلا أن علم النفس الحديث اعتبرها فترة عادية وطبيعية في مسار نمو الإنسان، وأكثر من هذا فقد عولجت أزمة المراهقة في ضوء مقاربات مختلفة منها: المقاربة التاريخية، والمقاربة البيولوجية، والمقاربة النفسية، والمقاربة الاجتماعية، والمقاربة الأنتروبولوجية، والمقاربة التربوية.

#### 4-1- التعريف بالمرحلة العمرية:

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والشباب، إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها "مرحلة المراهقة" والتي تتم بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

كما تعتبر هذه المرحلة مؤشراً لظهور الصفات الجنسية الخاصة حيث تتميز بالنمو السريع والشامل من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والخلقية، كما يصل النضج البدني في هذه المرحلة إلى نهايتها مع اكتمال التوازن على الجوانب البدنية والفيزيولوجية والحركية وتطور المؤهلات الفكرية المساعدة على التعلم في جميع المحاولات. تواصل هذه المرحلة بإبراز ذاتها في حالة نقد مستمر مع البحث عن تكيفها مع القيم والمثل الاجتماعية.

كما تعتبر أيضاً مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادراً لكن التركيز والثقة في الحصول على الانجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبياً. فنستخلص مما سبق أنها مرحلة تتميز بالنمو السريع والشامل في جميع النواحي الشخصية كما تعتبر فترة زمنية جيدة لقابلية تعلم مختلف الحركات الرياضية.

#### 4-2- المراهقة :

#### 4-2-1- مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (عماد الدين إسماعيل، 1986، ص19).



المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة على المراهق حيث تكفيها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق. وبمفهوم فؤاد بهي السيد "هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة"، أما حسب "دوروني روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (مغول سليمان، 1985، ص206)

من السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها، ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.

#### 4-2-2- تعريف المراهقة:

##### أ- لغة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (بهي السيد، دس، ص257)

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد". (أنس وآخرون، 1972، ص275)

##### ب- إصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (العيسوي، 1989، ص100)

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة ADOLESCERE تعني "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي"، ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجئة ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة. (تركي، 1989، ص241)

ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.

#### 4-2-3- مراحل المراهقة:

يرى الدكتور "رابح تركي" أن معظم الناس يميلون إلى مرحلة المراهقة فهي مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها، ويوجد في الحقيقة ثلاث مراحل بارزة وهي:

#### أ- المراهقة المبكرة :

تمتد هذه الفترة بين السن 11 و 14 سنة بالتقريب ورغم اعتقاد الأهل بأن الطفل مازال صغيرا إلا أنه يمر بتغيرات كبيرة جدا في هذا السن، ففي هذا يدور بين الرغبة فأن يعامل كراشد وبين الرغبة أن يهتم الأهل به وفيها كذلك يشعر المرهق بضعف الثقة فيما يتعلق بالتغيرات التي تطرأ عليه، و يعتقد بأن الجميع ينظر إليه ويصعب على الأهل إقناعه بغير ذلك كما تتعكس حاجاته لمزيد من الحرية في العديد من الأمور، فيبدأ برفض جميع أفكار الأهل ويشعر بالإحراج بالتواجد في مكان واحد معهم، وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا وقلقا. هي كذلك مرحلة التغيرات البيولوجية السريعة.

## ب- المراهقة الوسطى:

هذه الفترة تمتد من الفترة 15 إلى 17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية والحرية والرغبة في فرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجته الماسة لإثبات نفسه في المجتمع يصبح المراهق أكثر تصادماً داخل محيط العائلة، ولهذا يرفض الانصياع لأفكار وقيم الأهل. ويصر على فعل ما يحلو له، الأمر الذي يجعل المراهق في بعض الأحيان يجلب الأمور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين، والسهر خارج البيت لساعات متأخرة وتعاطي الممنوعات... إلخ كنوع من التحدي للأهل وفرض رأيه الخاص، ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة ويعتمد على الأصدقاء في الحصول على النصيحة بدلا من الأهل.

## ج- المراهقة المتأخرة :

تمتد هذه المرحلة بين 18 و 21 سنة أما في مجتمعنا فقد تمتد هذه المرحلة مدة أطول نظرا لإعتماد الأطفال على أهلهم في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج في بعض الأحيان، وفيها يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات. وفي أثناء فترة العمل كذلك يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرونه بثقة أكبر اتجاه قراراتهم يعود الكثير لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل، ويأتي هذا التصرف كمفاجأة سارة للأهل وبالرغم من أن الأطفال قد اكتسبوا شخصيات مستقلة وحررة خلال مراهقتهم، إلا أن قيم وتربية الأهل تبقى واضحة وظاهرة لهذه الشخصية الجديدة. (تركي، 1988، ص132)

## 4-3- خصائص النمو للمرحلة العمرية:

## 4-3-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة، وهذه التغيرات ترتبط معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة. (بهادر، 1980، ص25)

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي والفيزيولوجي والحركي، النمو العقلي والمعرفي والنمو الانفعالي.

## 4-3-2- الخصائص:

## 4-3-2-1- النمو الجسمي:

تتميز مرحلة المراهقة بطفرة في نمو الطول والوزن ولقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة قوية من الفترة بين العاشرة والسادسة عشر تبدأ عند البنين في حوالي سن الثانية عشر وتنتهي في حوالي سن الخامسة عشرة. (زكي صالح، 1972، ص193)

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي والوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وتؤثر هذه النواحي على نمو الطول والوزن، كما يرتبط الطول ارتباطاً قوياً بنمو الجهاز العظمي وتبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، حيث تصل هذه الأخيرة إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة، بينما يستمر زيادة الطول عند الذكور حتى سن 17 سنة. (حامد، زهران، 1990، ص193)

كما يختلف النمو العظمي تبعاً لاختلاف الجنسين، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ويزداد اتساع المنكبين عند الذكور تبعاً لنموهم، كما يرتبط نمو الوزن للجذع بتراكم الدهون في أماكن مختلفة من الجسم ويؤثر على النمو العضلي، حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح مقارنة بالإناث، وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الطفرة من النمو بالإضافة إلى النمو العضلي الكبير للنشء في هذه المرحلة إنما تحتاج إلى كمية كافية من الغذاء للوقود والطاقة وهذا أحد أسباب زيادة شهية المراهق للطعام.

#### 4-3-2-2- النمو الفيزيولوجي:

##### أ- الجهاز الدوراني القلبي:

يزداد معدل نمو القلب، ولكن ليست بنسب متعادلة مع نمو الشرايين ولذلك يجب تجنب النشاط والتمارين العنيفة في بداية هذه المرحلة، ويلاحظ تحسن قليل في بداية المرحلة وسرعان ما يتطور في النهاية، وقد تتساوى مستويات الجنسين مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد وسرعان ما تزداد تلك الفروق وتميز الأولاد بمستواهم الجيد عن البنات أما بالنسبة للنبض عند الراحة فيستمر في الانخفاض، مع زيادته للبالغين. (شحاتة، قنديل، الشاذلي، 1996، ص17)

## ب- الجهاز العصبي:

تعد هذه المرحلة أساسية لنضج الجهاز العصبي المركزي ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا يؤثر النمو بمراحله المختلفة إلا في زيادة ارتباطها بالألياف العصبية ولعل لهذه الحقيقة العلمية أهمية قصوى في مظاهر نمو الذكاء، وتأثر الهرمونات على الجهاز العصبي الحركي الذي يؤثر سلبا لحد ما على قابلية الفرد على تعلم حركات جديدة، وظهور الحركات المصاحبة والزائدة أثناء تأدية المهارات. (بسطويسي، 1999، 178)

## 4-3-2-3- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في الارتباط الحركي، وفي مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية، وفي تحسين الرقي لتصل إلى درجة عالية الجودة. يستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها. (علاوي، 1986، ص 279-280)

ويذكر في هذا المجال "أن ديناميكية سير الحركات تتحسن في هذه المرحلة، وتتطور كذلك دقة أهداف التصرف أثناء الحركية وبشكل عام النقل الحركي، الحركة الرياضية لا تتجح إلا بمشاركة الجسم كله فيها وهذه المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة". (فيصل عياش، 1987، ص 07)، ويقال "أصبحت الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد إتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي فيه الاستجابة". (كورت مانيل، 1987، ص 283)

إن للتغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي وذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي، حيث تختل حركات المراهق مع تندي أدائه، ويطغى عليه الارتباك، إذ يطلق على هذه

المرحلة بسن الارتباك فقد يعثر المراهق ويصطدم بالأثاث ويسقط الأشياء من يده ويشعر بالحرج" (المقصود، 1985، ص225)

كما يتم فيها تعلم المفاهيم المتعلقة بالمكان والزمان والمحددة بـ السرعة، الريتم، مزامنة وتنظيم التغيرات في الأماكن.

#### 4-3-2-4- النمو العقلي المعرفي:

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطوراً يجوبه التمايز والتباين تمهيداً لإعداد الفرد للتكيف الصحيح لبيئة المتغيرة المعقدة، ولهذا تبدو أهمية القدرات العقلية العاطفية في المرافقة وأهمية الذكاء في الطفولة. يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال "تختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة".

فتهدأ في المراهقة ويهدأ نموها نوعاً ما في أوائل هذه المرحلة ثم إلى الاكتمال في الفترة 15-18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية وتباين واختلاف مظاهر نشاطه، ويظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاءً في التفكير وفي أعلى مستوى الطموح، وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى ما وراءها، كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه واهتمام جدي بمستقبله التربوي والمهني. (البهي السيد، 1997، ص330)

تتضح الميول عند المراهق والتي ترتبط بالقدرات العقلية والذكاء ويذكر فؤاد البهي السيد في هذا المجال "تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد ويبدو اهتمامه العميق بأوجه النشاطات المختلفة التي يصل إليها من

قريب أو بعيد، ويتأثر هذا الميول بمستوى الذكاء وبقدراته العقلية والعاطفية، وينشأ جوهرها من تمايز هذه القدرات، ونهدف به إلى الأنماط العملية التي يسلكها في حياته العقلية والمهنية المستقبلية.

#### 4-3-2-5- النمو الاجتماعي:

يتصف النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بخصائص أساسية إلى حد ما عن مرحلتي الطفولة والرشد تبدو هذه المظاهر في تآلف الفرد مع الأفراد الآخرين أو في نفوره منهم وعزوفه عنهم.

فالسلك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة يتحدد عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب والعقاب، ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية وتفهم المراهق حقوق الجماعة التي يعيش فيها وفي رغبته في تلبية الواجب.

ويذكر فؤاد البهي السيد أن الحياة الاجتماعية في المراهقة تتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة ومدى خضوعها للجماعة في استقلالها عنها، ومدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم، ثم من ذلك الاتصال القوي الصحيح بعالم القيم والمعايير والمثل العليا. (البهي السيد، 1997، ص330)

ويعيش المراهق في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة، وذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية والفيزيولوجية حيث يطغى عليه الخجل والشعور بالضعف والعزلة، إذ يصبح يميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات وحبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي.



4-3-2-6- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد (مثيراتها واستجاباتها) وبالعالم الداخلي عبر شعورها بالوجدان وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، فالاستجابات تتغير تبعا لتطور مراحل النمو، ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها، حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة، وتظل هذه الانفعالات حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة تلك التي تحول بين تطلعه إلى التحرر والاستقلال إضافة إلى ذلك مشاعر الخوف في بعض المواقف. (زهران، 1990، ص 383-384)

إن المراهق في هذه المرحلة يبدي رغبته الكبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي ويبدو ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والاستقرار التي تقاسمه نفس الميول " ويتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ما له من حقوق وما عليه من واجبات". (تركي رابع، 1989، ص 24)

التوافق	القوة	السرعة	المداومة	
* تحسين قدرات التحليلية وقدرات التحكم. * الاقتصاد في الحركات. * ثبات التوافق الحركي. * نهاية التطور للقدرات التوافقية.	* تطور سنوي ومستمر للقوة القصوى والسرعة المميزة للقوة. * وجود فروق فردية كبيرة ومستوى متواضع.	* زمن رد الفعل يقترب من زمن البالغين. * سرعة الحركات المنعزلة تتحسن بسرعة.	* مستوى متواضع مع تباين كبير للمستوى	12 سنة
* التوافق على أساس بناء القدرات الحركية. * تغير في قدرات القيادة	* السن الذي يجب فيه تطور القوة المميزة للسرعة.	* زمن رد الفعل يصل إلى أعلى مستوياته ويصعب تحسينه في المراحل اللاحقة ونفس الشيء بالنسبة للتوتر	* تطور ضعيف للمداومة . * تحسين القدرات	14-13 سنة

اللاهوائية اللبنية. * السن المميز لتطوير المدائمة (نظرا لنمو جهاز الدوران).	الحركي.	* مستوى ضعيف لربط القوة بالحمل.	الحركية والمهارة.
15-16 سنة	* تأثير التمرينات لتحسين مردود جهاز الدوران. * تحسينها له علاقة بالنمو البيولوجي (السن). * قدرات أحسن للحمل اللاهوائي اللبني.	* الوصول إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة البلوغ. كما أنه في 15 سنة يوجد إمكانية لتحسين: _ سرعة رد الفعل _ السرعة القصوى	* تحسين الدقة بسبب استقرار الحركات. * تحسين قدرات التعلم الحركي. * تطوير قدرات الإتقان والملاحظة.
16-17 سنة	- ظهور متغيرات جنسية. - ارتفاع قدراته واستعداداته التدريبية نظرا للتسارع في النمو -تزداد القدرات اللاهوائية	- يمكن فيها الرفع من مستوى التدريب ليمائل في محتواه وخصائصه تدريبات البالغين. -إمكانية العمل على تنمية صفة السرعة وجميع مكونات اللياقة البدنية دون تردد.	-زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة. - إتقان الأداء الفني والخططي.
		- بلوغ الطفل لاستعدادات تدريبية معتبرة فيما يخص تنمية القوة العضلية. - تنمية القوة الإنفجارية. -تنمية القوة المميزة بالسرعة.	

جدول رقم 04: يوضح خصائص المرحلة العمرية حسب الصفات البدنية

#### 4-4 - مشكلات المراهق:

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

##### المشاكل الذاتية:

وتتمثل فيما يلي:

أ- **مشاكل الذات والجسد:** يهتم المراهق بذاته إلى حد النرجسة، فيراقب مختلف التغيرات العضوية والفيزيولوجية التي تنتاب جسمه بشكل تدريبي، كما يشعر بتقلبات جسده عبر المرأة التي تكشف له حقائق شخصية، وفي هذه المرحلة بالذات يدخل المراهق في حالة صراع مع جسده.

ب- **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 إذ 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.

ج- **مشكلة عدم التوافق النفسي:** يعد عدم التوافق النفسي من أهم المشاكل التي يتخبط فيها المراهق والمراهقة ويترتب عن ذلك أحاسيس ومشاعر سلبية مثل: القلق، الضيق، الارتباك، 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. (بلحسن، 2008، ص13)

#### 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 و جانحة يكون فيها المراهق عدوا لنفسه وغيره. (عيسوي، 1993، ص80)

#### 4-5- أهمية ممارسة كرة القدم في المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعده على النمو الجيد والمتوازن. ومن الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم نجد:

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة، خاصة من الجانب الصحي، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة.
- تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء.
- تساعد على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة.
- تساعد على استغلال وقت فراغه إيجابيا، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي (عبدلي، 2006-2005).

## خلاصة:

تعتبر المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد حيث يكون غير ناضج كلياً وتتأثر هذه الأخيرة بعوامل داخلية فيزيولوجية، عقلية، نفسية تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته في المستقبل، وخاصة هي المرحلة التي تتجبر فيها طاقات المراهق، ومن أجل ذلك اهتم العلماء في ميدان التدريب الرياضي بهذه المرحلة وذلك حتى يكون صالحاً في مجتمعه يفيد ويستفيد حيث تعتبر المراهقة مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد، وتتميز بخصائص وتغيرات حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها ونمط التدريب المتبع.

---

# الجانب التطبيقي

---

---

## الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية و الميدانية  
للدراسة

---



تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من جانبه التطبيقي، وذلك بالقيام بدراسة ميدانه لتدعيم الخلفية النظرية لبحثنا، وذلك بتحديد مفاهيمه، ودقة الأدوات المستخدمة لقياس الظاهرة، لأنه لا يمكن للباحث القيام بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأدوات المناسبة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نقدم أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية، فما يميز أي بحث علمي هو قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة وإجراءات البحث الميدانية لاختبار مدى صدق وثبات الاختبارات وتحدد مفردات نوعية وكذا معرفة الصعوبات المحتملة من إجراءاتها. (محبوب، 1993، ص223)

وقد شملت الدراسة على مجموعة من الخطوات:

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

\_ الاتصال بمدرّب الفريق وأخذ موافقته من إجراء الاختبارات.

\_ تحديد مكان وزمان إجراء الاختبارات.

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

\_ ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات.

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

## 5-2- المنهج المتبع:

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

لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلول إضافية باستخدام مجموعة واحدة وذلك بتطبيق الاختبار القبلي والبعدي على هاته العينة. (محمود، 1997، ص198)

## 5-3- مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر العينة جزء من النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني بغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع دراسته فهي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية. (زرواتي، 2007، ص334)

إذ أن المجتمع يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها، وبعد تحديد المجتمع الأصلي الذي تمثل في فريق كرة القدم لشباب جيجل، ومنه فإن:

- **مجتمع البحث:** هو فريق (شباب جيجل) لكرة القدم لأقل من 17 سنة.

- **عينة البحث:** تم اختيارها بطريقة قصدية حيث بلغ عدد اللاعبين 18 لاعبا فئة أقل من 17 سنة، ونظرا لصغر مجتمع البحث أخذناه كعينة ممثلة.

## 5-4- مجالات الدراسة:

## 5-4-1- المجال الزماني:

لقد تم البدء في إجراء الدراسة ابتداء من شهر أكتوبر 2017، ومن هنا بدأت الدراسة النظرية وجمع المعلومات والبيانات المناسبة حول الموضوع.

أما بالنسبة للاختبارات فقد أجريت اختبارات قبلية وبعديّة.

- تم إجراء الاختبار القبلي في 09 جانفي 2018.

- وبعده انطلقت عملية التدريب وفق هذا البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه وذلك يوم 15-01-2018.

- إجراء الاختبار البعدي يوم 15-04-2018.

#### 5-4-2- المجال المكاني:

أجريت الاختبارات البدنية القبلية والبعدية على مستوى ملعب الشهيد العقيد عميروش لولاية جيجل.

وأجريت وحدات البرنامج التدريبي على نفس الملعب.

#### 5-5- متغيرات الدراسة:

#### 5-5-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض على الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي

إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (علاوي، كامل راتب، 1999، ص219)

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.

#### 5-5-2 المتغير التابع:

هو المتغير الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيمة متغيرات أخرى، أو الظاهرة التي توجد أو

تختفي أو تتغير حيث يطبق الباحث المتغير المستقل أو بديله. (الشافى، عابدين، 2009، ص74)

- المتغير التابع: ويتمثل هذا المتغير في تنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه.

#### 5-6- أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكفيها مع المنهج

الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وللحصول على

المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا. (الشافى، مرسللي، دس، ص205)

حيث اعتمدنا على:

1\_ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2\_ الوسائل البيداغوجية المتمثلة في طباشير، 4 كرات طبية 3 كغ، شواخص عددها 15 شاخصا، ميقاتي من نوع CASIO HS 30W شريط ديكامتر من نوع بلاستيكي، صفارة، ملعب كرة قدم قانوني، بساط.

5-7- طرق البحث:

5-7-1- طريقة جمع المادة الخبرية:

هي عملية جمع وسرد وتحليل المعطيات النظرية التي لها صلة مباشرة بموضوع الدراسة وهذا بالاعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية وآراء ومحاضرات الدكاترة المختصين.

5-7-2- طريقة الاختبارات:

تعتبر من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية وأنها أساس التقييم الموضوعي للتوصل إلى نتائج دقيقة وموضوعية وتمثلت في اختبارات البدنية التي تساهم في معرفة مستوى القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

5-7-3- طريقة إجراء الاختبارات:

تم تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة في الملعب البلدي لكرة القدم بجيجل (العقيد عميروش) مع إشراف الباحثان بنفسهما على إنجاز الاختبارات القبلية والبعدية على المجموعة بمساعدة فريق العمل، في نفس الظروف والتوقيت وفي جو ملائم، أما وسائل القياس المستخدمة لم يطرأ عليها أي تبديل على ممر مراحل تنفيذ الاختبارات القبلية والبعدية للتجربة الاستطلاعية والأساسية.

## 5-8- الاسس العلمية للاختبار:

## أ- ثبات الاختبار:

ويقصد بثبات الاختبار هو محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف. (عبد المجيد ابراهيم، 1999، ص75)

وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 05 لاعبين، وأعيد الاختبار بعد 10 أيام على نفس العينة وفي نفس الظروف، ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط سبيرمان عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (n-1).

## ب- صدق الاختبار:

ويدل الصدق على مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله.

(السيد علي، 2011، ص391)

ومن أجل أن نتأكد من صدق الاختبار قمنا باحتساب الصدق الذاتي "بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات". (السيد علي، 2011، ص393) وقد تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول رقم 05.

ومن خلال الصدق الذاتي توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول رقم 05 عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية (n-1) .

الاختبار	الدراسة الاحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية	اختبار الوثب الطويل من الثبات	05	0.94	0.96	0.05
	اختبار الوثب العمودي من الثبات	05	0.93	0.95	0.05
	اختبار رمي الكرة الطبية 3كلغ	05	0.99	0.99	0.05
سرعة تغيير الإتجاه	اختبار كازورلا(كروشي)	05	0.98	0.98	0.05
	اختبار جري 20متر	05	0.99	0.99	0.05

الجدول رقم 05: يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات

ج - موضوعية الاختبار:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين إلى انه" يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، والموضوعية العالية للاختبار ما تظهر حينما تقوم المجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه العملية بدرجة عالية ومتكافئة "الموضوعية إذن هي وصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريد أن تكون، ويجب على من يقوم بتطبيق الاختبارات أن يحدد التعليمات لكل إختبار وأن تكون واضحة، وقد استخدم الباحثان القوة الانفجارية وهو اختبار يتميز بالسهولة والوضوح وذلك من خلال بساطة العتاد. (حسنين، 1995، ص183)

#### 5-8- مواصفات الاختبارات:

تم اجراء الاختبارات البدنية لمعرفة مستوى اللاعبين، وقد قمنا بإجرائه بمساعدة فريق عمل مختص لاعبين ومدربين والتي تضمنت كالاتي:

#### 5-8-1- الاختبارات البدنية:

بعد إحماء جيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات بالترتيب.

#### أ- إختبارات القوة الانفجارية:

- أولاً: اختبار: الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.

- الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستخدمة: حائط أملس لا يقل إرتفاعه عن 3,60 م، شريط لقياس المسافة طباشير قطعة

قماش لإزالة أثر الطباشير.

- طريقة الأداء : يمسك المختبر الطباشير ثم يقف بجانب الحائط ويمد ذراعيه أقصى ما يمكن ويضع

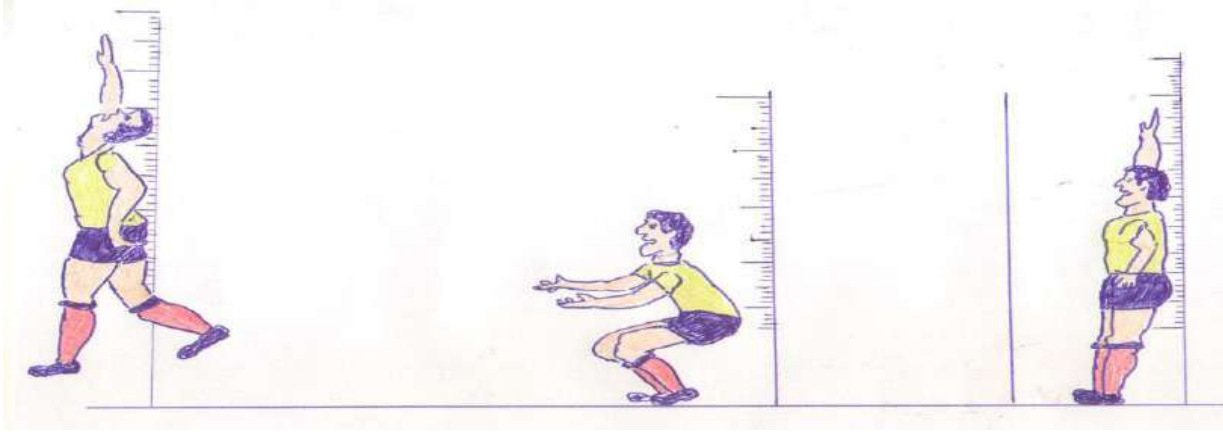
علامة بالطباشير مع مراعاة ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير ليقف بجانب الحائط ويقوم بمد الركبتين



ورفع القدمين معا للوثب عاليا مع مرجحة الذراعين بقوة للوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن ووضع علامة بالطبشور في أقصى نقطة ممكنة.

- شروط الأداء : لكل مختبر 3 محاولات بين كل محاولة وأخرى راحة بينية مناسبة ويحسب له أفضل محاولة.

- طريقة التسجيل : يحسب عدد السنتيمترات بين العلامتين اللتين وضعهما المختبر قبل الوثب وبعده.  
(السايع محمد وأنس محمد، 2000، ص81)



الشكل رقم 02: يوضح كيفية أداء إختبار الوثب العمودي من الثبات

- ثانيا: اختبار الوثب الطويل من الثبات:

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستخدمة : أرض مسطحة، شريط لقياس المسافة.

- وصف الأداء: القيام بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك الوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل.

- التسجيل : تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية. (kohler,2001,p21)



الشكل رقم 03: يوضح طريقة إجراء اختبار saut longueur sans élan

- ثالثاً: اختبار رمي الكرة الطبية (3كغ):

- الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

- الأدوات المستعملة: مساحة رمي مفتوحة، كرة طبية 3 كغ، شريط لقياس المسافة.

- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والكرة الطبية محمولة باليدين على مستوى الصدر، ثم

يحاول رمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة، حيث لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له أفضلهما.

- طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين خط البداية ونقطة سقوط الكرة على الأرض.

(علاوي، نصرالدين رضوان، ص 349 )



الشكل 04: يوضح طريقة إجراء اختبار رمي الكرة الطبية من الصدر.

ب- إختبارات سرعة تغيير الإتجاه:

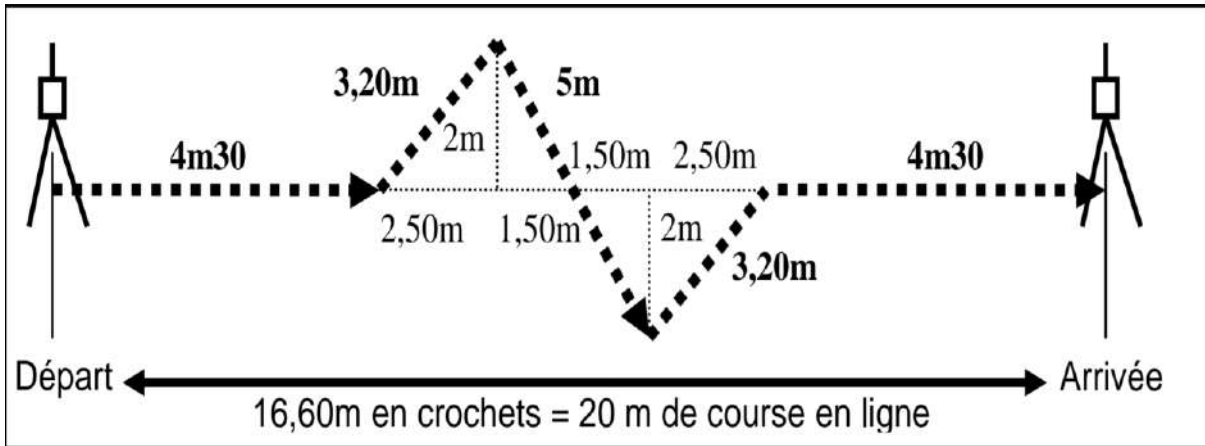
- أولاً: إختبار CROCHET

- الغرض من الاختبار: قياس مستوى سرعة تغيير الإتجاه.

- الأدوات المستعملة: ستة أقماع، شريط قياس، ميفاتي، منطقة مستوية وغير زلجة، صفارة، دفتر لتسجيل النتائج.

- وصف الاختبار: يقف اللاعب وراء خط الانطلاق في وضع التأهب ومع سماع إشارة البدء يقوم بالجري بين الأقماع الستة كما هو موضح في الشكل لمسافة 20 متر بأقصى سرعة ممكنة.

- التسجيل : يعطى للمختبر محاولتين ويتم تسجيل أحسن نتيجة.



الشكل 05: يوضح إختبار سرعة تغيير الإتجاه

- ثانيا: اختبار الجري 20م.

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

- العتاد: استمارة للتسجيل لكل لاعب، أرضية مسطحة.

- أداء الاختبار: يقف اللاعب على خط البدء الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني ب 10 متر وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها وفي نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة ويكون هو زمن الجري لمسافة 20م. (أبو عبده، 2008، ص151)

- تعليمات الاختبار: - تعطي محاولتين وتحسب الأفضل.
- تسخين الجيد للأطراف السفلي.
- على الرياضي استخدام أقصى سرعته.



الشكل 06: يوضح إختبار السرعة 20متر

#### 5-9- الاختبارات القبلية:

أجري الاختبار على العينة مستخدما في ذلك اختبارات البدنية وفي ملعب كرة القدم بالعقيد عميروش واستغرق الاختبار 01 يوم.

#### 5-10- طريقة استخدام عينة البحث للبرنامج التدريبي مقترح:

بعد انتهاء من إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث باشر الباحثان مع فريق العمل في استخدام برنامج تدريبي لمدة شهرين حيث استخدم في هذا البرنامج القوة الانفجارية والسرعة في خط مستقيم ومع تغيير الإتجاه في كرة القدم.

5-10-1- البرنامج التدريبي:

- أولاً: الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

لقد اعتمد الباحثان على البرامج العلمية والدراسات السابقة وأحدث الدراسات على شبكة الأنترنت المتخصصة في تدريب فئة أقل من 17 سنة بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي وانطلاقاً من هذا أمكن التوصل لوضع أسس البرنامج التدريبي والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة العمرية قصد البحث.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق عمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد . . . الخ.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.

- ثانياً: بناء البرنامج التدريبي:

لقد سطر لهذا الغرض النقاط التالية:

أ- تحديد الأهداف:

- الهدف العام:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير الصفات البدنية القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه عند لاعبي

كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

ب- الأهداف الخاصة:

-تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

-تطوير سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

ج- تحديد محتوى البرنامج:

يضم البرنامج تمارين خاصة بالقوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه التي تجسدت خلال الوحدات

التدريبية.

- ثالثا: وسائل تنفيذ البرنامج:

قام الباحثان بتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف وتمثلت في:

- تحديد العينة

- تحديد الوسائل المستخدمة في الدراسة.

- توفير أفضل الأدوات والمستلزمات لأداء التمارين.

- تحديد ساعة التدريب والأماكن المخصصة لذلك.

- تحديد المبادئ وطرق التدريب المتبعة في ذلك.

- إخراج الإختبارات في صورتها النهائية.

- ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

- رابعا: تنفيذ البرنامج:

بعد ضبط كل الإجراءات الخاصة بالبرنامج تم تنفيذه على العينة على النحو التالي:

ثلاث حصص في الأسبوع ولمدة ثلاث أشهر تقريبا.

### 5-11- الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على العينة مستخدمين في ذلك الاختبارات نفسها التي استخدمت في الاختبار القبلي بالوسائل نفسها.

### 5-12- الوسائل الإحصائية:

استعملنا في بحثنا هذا التحليل والتفسير بالنتائج المتحصل عليها من عدة عمليات إحصائية وكان الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا في التفسير والتحليل، تمثلت هذه المعادلات الإحصائية في:

### 5-12-1- المتوسط الحسابي: La moyenne

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 على الشكل التالي:

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

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي.

$\Sigma x$  : المجموع الكلي.

$n$  : عدد العينة (القيم). (الطالب، السامرائي، دس، ص، 87، 88).

### 5-12-2- L'écart\_type : 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.

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي.

**N** : عدد الأفراد. (حلمي، 1992، ص98)

### 5-12-3- 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:

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



## 5-12-4- معامل الارتباط:

- هو من المقاييس المهمة والشائعة الاستخدام لسهولة  
 التي هي بهيئة صفات ولا يمكن قياسها كميًا وتعطي تلك المتغيرات رتبا لتحل محل القياس الكمي ويلزم  
 لحسابه ترتيب هذه القيم تصاعديا او تنازليين ومن ثم استخدام الصيغ الاتية. (حسين، 2016، ص08)

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

## 5-13- صعوبات الدراسة:

خلال إنجاز دراستنا واجهتنا مجموعة من الصعوبات تمثلت فيما يلي:

- قلة الدراسات السابقة خاصة المطابقة.
- صعوبة إيجاد نادي يعطي لنا الحرية الكاملة في تطبيق البرنامج التدريبي.
- تأخر ساعات التدريب ( التدريب ليلا ).
- كثرة الفرق التي تتدرب في نفس الملعب وفي نفس الوقت مما شكل عائقا أمامنا في بعض الأحيان.
- إكتظاظ المباريات بالنسبة لفريق موضوع دراستنا بسبب المنافسة على عدة جبهات(البطولة والكأس).

**خلاصة:**

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث، فنجاح التجربة مرتبط بالتخطيط والترتيب والضبط الجيد لحدود البحث الرئيسية، ومن هذا المنطلق تمحور هذا الفصل حول الاجراءات الميدانية الضرورية التي يتطلبها البحث، انطلاقا بالدراسة الاستطلاعية مرورا بتحديد المنهج واختيار العينة واختيار الأدوات والوسائل والطرق المناسبة للتجربة، دون أن ننسى البرنامج التدريبي المسطر لتطوير صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه، كذلك الوسائل الاحصائية الملائمة في تحليل وتفسير النتائج وأخيرا أهم صعوبات الدراسة.

---

## الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

---

تمهيد:

إن متطلبات البحث العلمي يقتضي عرض و تحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية و على أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الجانب النظري، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض حول النتائج المسجلة خلال الدراسة الميدانية وحتى لا تبقى مجرد أرقام، ويحتوي هذا الفصل على تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها و وتمثيلها البياني ولتوضيح الاختلافات في الإختبارات البدنية المطبقة في دراستنا.

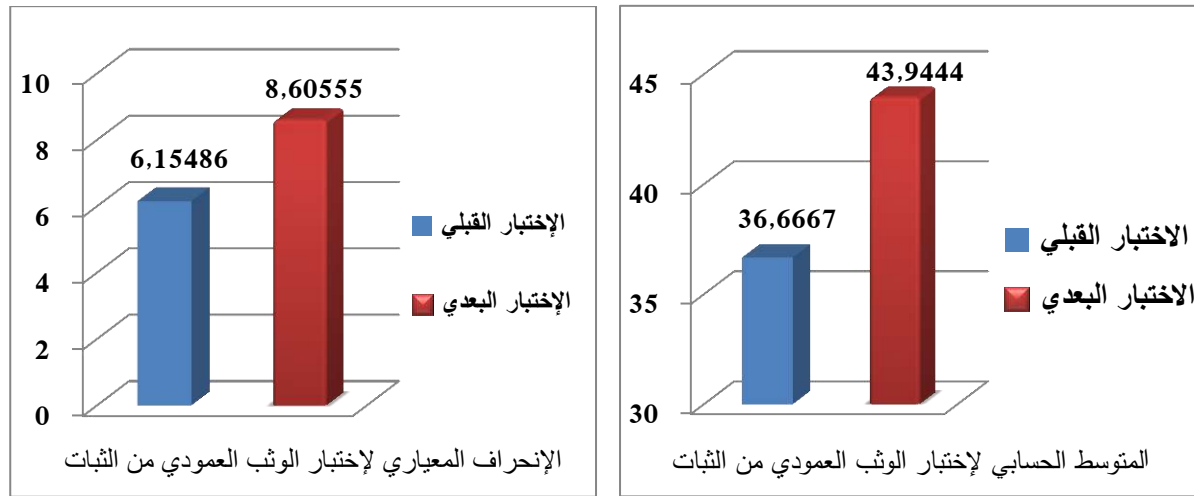
6-1- عرض وتحليل النتائج:

6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

6-1-1-1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لإختبار الوثب العمودي من الثبات:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدالة الإحصائية عند $\alpha = 0.05$
18	36.66	6.15	8.87	2.10	دالة إحصائياً
18	43.94	8.60			

الجدول رقم(06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في إختبار الوثب العمودي من الثبات.



الشكل رقم(07): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإختبار الوثب العمودي من الثبات.

6-1-1-2- تحليل نتائج إختبار الوثب العمودي من الثبات:

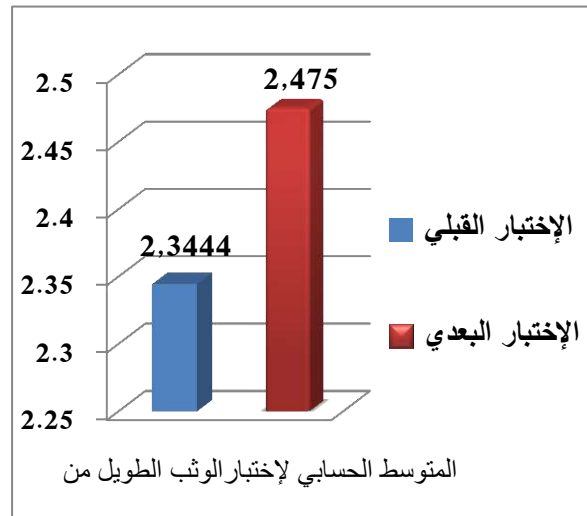
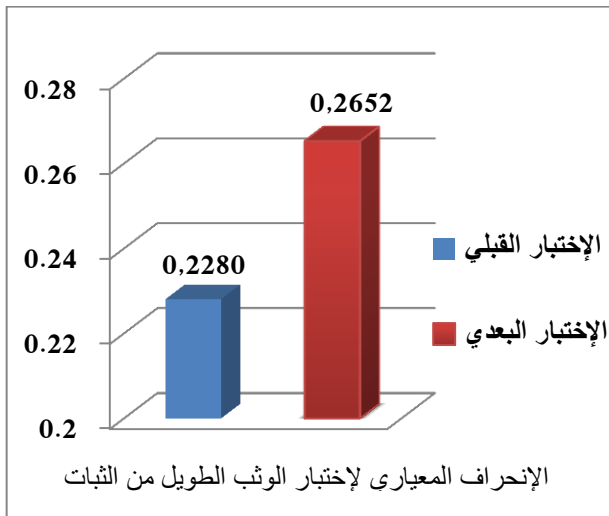
من خلال الجدول رقم (06)، يتضح لنا أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الإختبار القبلي كانت على التوالي 36.66 سم و 6.15 سم، أما في الإختبار البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي 43.94 سم و قيمة الانحراف المعياري 8.60 سم، وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  وجدناها 8.87 أكبر من T الجدولية التي تساوي 2.10 ما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً،

وعليه يمكن القول بأن للبرنامج التدريبي المطبق أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي شباب جيجل لكرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

**6-1-1-3- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في إختبار الوثب الطويل من الثبات:**

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند $\alpha = 0.05$
18	2.34	0.22	8.58	2.10	دالة إحصائية
18	2.47	0.26			

الجدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبار الوثب الطويل من الثبات.



الشكل رقم (08): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإختبار الوثب الطويل من الثبات.

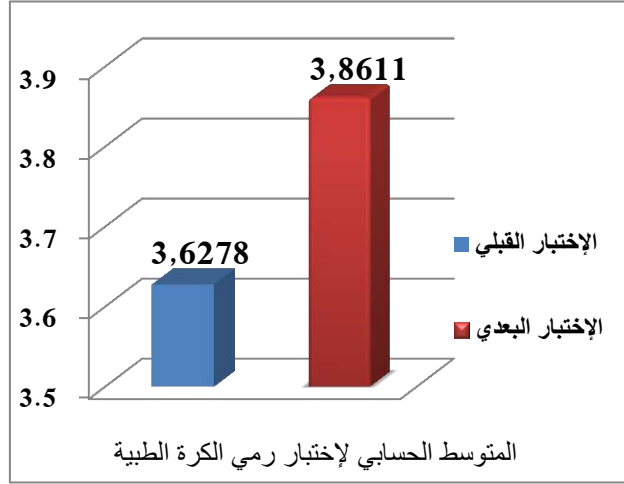
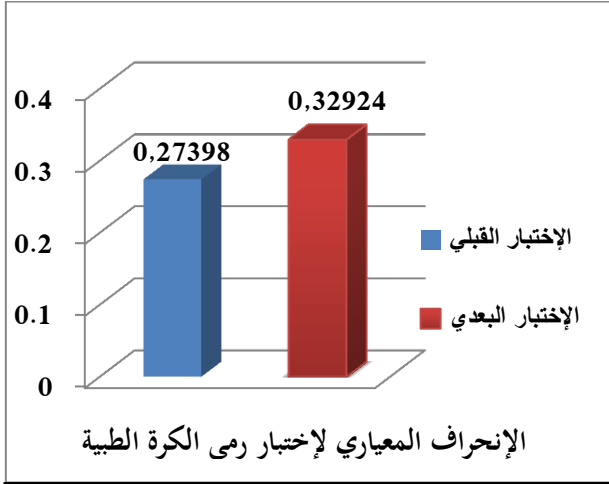
6-1-1-4- تحليل نتائج إختبار الوثب الطويل من الثبات:

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا في الإختبار القبلي أن كلاً من قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كانتا 2.34 م و 0.22 م على التوالي، أما في الإختبار البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي 2.47 م والانحراف المعياري 0.26 م وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  وجدناها 8.58 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه ومن هذا المنطلق يمكننا القول بأن للبرنامج التدريبي المطبق مردود إيجابي في زيادة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى عينة البحث.

6-1-1-5- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في إختبار رمي الكرة الطبية (3كغ):

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند $\alpha = 0.05$
18	3.62	0.27	10.90	2.10	دالة إحصائياً
18	3.86	0.32			

الجدول رقم(08): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبار رمي الكرة الطبية ( 3 كغ) .



الشكل البياني رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإختبار رمي الكرة الطبية (3كغ).

### 6-1-1-6- تحليل نتائج إختبار رمي الكرة الطبية (03 كغ) :

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا في الإختبار القبلي أن قيمة المتوسط الحسابي كانت 3.62 م والانحراف المعياري 0.27، أما في الإختبار البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي 3.86م والانحراف المعياري 0.32 وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  وجدناها 10.90 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً، ما يعني التطور الملحوظ في صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى عناصر العينة.

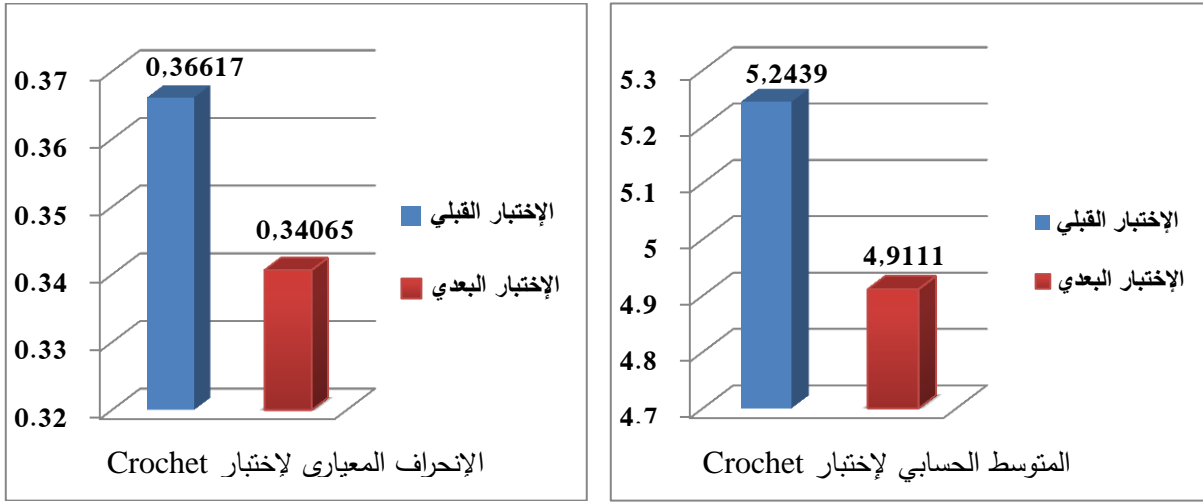
### 6-1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

#### 6-1-2-1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في إختبار CROCHET:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند $\alpha = 0.05$
18	5.24	0.36	8.70	2.10	دالة إحصائياً
18	4.91	0.34			

الجدول رقم(09): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبار CROCHET.





الشكل البياني رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإختبار CROCHET.

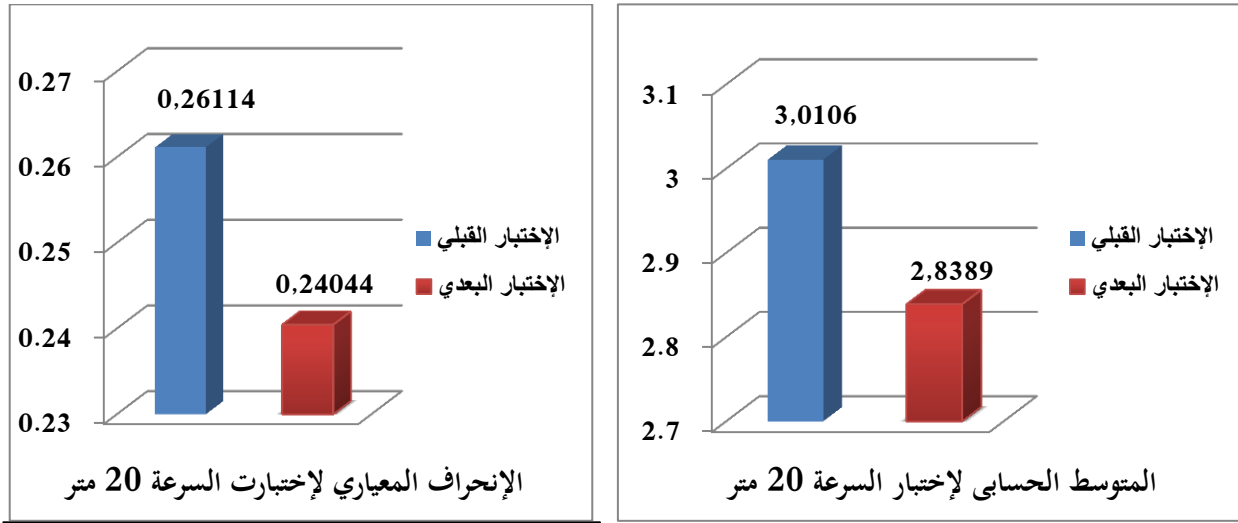
### 6-1-2-2- تحليل نتائج إختبار CROCHET :

من خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا في الإختبار القبلي أن قيمة كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كانتا على التوالي 5.24 و 0.36، أما في الإختبار البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي 4.91 و الانحراف المعياري 0.34، وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  وجدناها 8.70 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن هذه الأخيرة أقل من المحسوبة، مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً، وعليه المنهج التدريبي المعتمد في تدريب عينة الدراسة، ساعد في تنمية صفة سرعة تغيير الإتجاه لدى هاته الفئة.

### 6-1-2-3- عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبار السرعة 20 متر:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدالة الإحصائية عند $\alpha = 0.05$
18	3.01	0.26	9.06	2.10	دالة إحصائياً
18	2.83	0.24			

الجدول رقم (10): يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار السرعة 20متر.



الشكل البياني رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإختبار السرعة 20 متر.

#### 6-1-2-4- تحليل نتائج إختبار السرعة 20 متر :

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا في الإختبار القبلي أن كلاً من قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كانتا على التوالي 3.01 و 0.26، أما في الإختبار البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي 2.83 و الانحراف المعياري 0.24، وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) ومستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  وجدناها 9.06 إذ أنه وبمقارنتها مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن هذه الأخيرة أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً، وبالتالي للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية كل من سرعة رد الفعل، السرعة الحركية والقوة الانفجارية لدى عناصر العينة (شباب جيجل لكرة القدم صنف أقل من 17 سنة).

## 6-2- مناقشة نتائج الدراسة:

لقد وضعنا فرضيات تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، والتي قسمناها إلى فرضية رئيسية وفرضيتين جزئيتين، وبعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في الجداول والتمثيلات البيانية السابقة، نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المتحصل عليها:

## 6-2-1- الفرضيات الجزئية:

## - الفرضية الأولى:

من أجل التحقق من الفرضية الأولى والتي تقر بالأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي شباب جيجل لكرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

إذ أنه و بالعودة إلى الجداول الإحصائية (7،8،9) نلاحظ تحسن في القيم لصالح الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي، فعلى سبيل المثال نأخذ قيم التحليل الإحصائي لإختبار الوثب العمودي من الثبات ممثلاً في الجدول رقم (7)، والذي يهدف إلى قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي كانت 36.66 سم و الإنحراف المعياري 6.5 سم، في حين شهدت قيم الإختبار البعدي تحسناً ملحوظاً حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 43.94 سم والإنحراف المعياري 8.60 سم.

نفس الشيء فيما يخص إختبار رمي الكرة الطبية (3 كغ) ممثلاً في الجدول (9) الذي يهدف إلى قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية، فالتحليل الإحصائي لنتائج هذا الإختبار أقر بوجود تحسن بين الإختبار القبلي والبعدي، لصالح هذا الأخير، إذ أن قيمة المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي سجلنا على

التوالي 3.62 م و0.27 م، أما في الإختبار البعدي فكانتا 3.86 م بالنسبة للمتوسط الحسابي و0.32 م بالنسبة للانحراف المعياري، وبالمقارنة بين T المحسوبة والجدولية في كلا الإختبارين كانت المحسوبة أكبر من الجدولية ما يعطي دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي.

ويرى الباحثان أن سبب التحسن في النتائج يعود إلى تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبلهما والذي تدرت عليه العينة محل الدراسة بشكل جيد ومستمر مراعين في ذلك الفروقات البدنية بين اللاعبين .

ويضيف الباحثان أن التطور الكبير في نتائج الإختبارات البعدية للعينة من خلال تطور القوة الانفجارية لكل من الأطراف العلوية والسفلية، راجع إلى إستخدام الأسلوب العلمي الصحيح في التدرج في شدة الحمل التدريبي، من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المعقد في تنفيذ التمارين المدرجة ضمن الوحدات التدريبية .

كما كان لاختيار طريقة التدريب التكراري واعتمادها في المنهج التدريبي المطبق الأثر الكبير في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي شباب جيجل لكرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وهذا ما ذهب إليه (أحمد بسطويبي 1999)، الذي يقر بأن طريقة التدريب التكراري تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية كالسرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية، وتعمل هذه الطريقة على الإرتقاء بمستوى اللاعب، إذ يكون المنهج التدريبي المستخدم قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في نسب تحسن إختبارات القدرات العضلية المختارة إلى إستخدام التدريبات الباليستية بالبار الحديدي وأجهزة الأتقال مختلفة الوزن والتي تتماشى مع الخصوصيات المورفولوجيا للعينة لتفادي أي خطر على النمو الطبيعي السليم للعينة، بالإضافة إلى تدريبات الكرة الطبية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (bascoc 1993)، إذ أن برنامج التدريب الباليستي يظهر تحسنا كبيرا للأداء في القدرة العضلية من خلال زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع، ما يؤثر بطريقة إيجابية في بعض المتغيرات البدنية، وهذا ما يتفق مع نتائج هذه الدراسة، إذ شهدنا على تطور ملحوظ في بعض الصفات البدنية كمستوى

القوة الانفجارية وكذلك السرعة الإنتقالية وسرعة الأداء الحركي للاعبين، والتحليل الإحصائي لنتائج الإختبارات البدنية يثبت ذلك.

وبنوه الباحثان أيضا إلى الدور الكبير للتمرينات البليومترية المعتمدة في الوضعيات التدريبية في تنمية القدرات البدنية لعناصر العينة، من خلال تجنيد عدد أكبر من الوحدات العضلية العاملة عن طريق تحفيز عصبي أكبر للعضلات العاملة بسبب الطبيعة الانفجارية لهذه التمارين، ما يحسن تزامن الوحدات الحركية حيث كلما كانت متوافقة أكثر، كلما كانت القوة أكبر (Carrio.C, 2008, p138-139)، وقد تم العمل على ذلك باستعمال صناديق وحواجز للوثب متعددة الإرتفاعات لضمان إحترام مبدأ التدرج في شدة الحمل التدريبي.

وهذا ما توصلت إليه دراسة بوكراتم بلقاسم (2008/2007) حيث أقر على أن التدرجات البليومترية تعمل على زيادة القوة في الأطراف السفلية التي بدورها تؤثر في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. وبذلك نقول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، وأن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي شباب جيجل كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

#### - الفرضية الثانية:

من أجل التحقق من الفرضية الثانية والتي مفادها أن هناك أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي شباب جيجل لكرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

ومن منطلق الإستدلال بنتائج الجدول (10،11)، سجل التحليل الإحصائي تحسن في نتائج الإختبارات البدنية لصالح الإختبار البعدي، إذ سجلت قيم كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الإختبار القبلي لإختبار CROCHET تواليًا 5.24 ثا، 0.36 ثا ليكون في الإختبار البعدي المتوسط الحسابي 4.91 ثا، 0.34 ثا، وذهبت نتائج إختبار السرعة 20 متر في نفس مسار الإختبار السابق لتشهد تحسن في الإختبار البعدي، حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 3.01 ثا، والانحراف المعياري

0.26 ثا، في حين كانت في الإختبار البعدي تواليا 2.83 ثا، و0.24 ثا، وبمقارنة T المحسوبة مع الجدولية كانت هذه الاخيرة أصغر من الأولى ما يعني أن هناك دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي.

ويرى الباحثان التحسن في النتائج بين الإختبارين القبلي و البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح، إذ كان لإختبار طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة دور كبير في تحسن نتائج العينة، لما تقضيه هذه الطريقة من أداء قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة، الحجم وفترات الراحة، هذه الأخيرة تسمح بالإستشفاء ما يمكن اللاعب من القيام بتكرارات عديدة و بشدة متقاربة.

وتتفق نتائج دراستنا مع النتائج التي توصلت إليها دراسة مساليتي لخضر (2014)، حيث يرى بأن إستخدام تدريبات السرعة وفق أسس علمية من تقنين شدة التمرينات و فترات الراحة بين التكرارات ما يسمح بإعادة مخازن الطاقة داخل الخلية العضلية (ATP-CP)، الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بنفس الكفاءة و بنفس السرعة تقريبا.

ويعزو الباحثان هذا التحسن (نقصان زمن قطع هذه المسافة في الإختبارات البعدية) إلى تدريبات السرعة المصحوبة بتغيير الإتجاه، والتي أدت إلى تطوير الإستجابات الحركية المركبة، وهي إحدى الصفات البدنية الهامة التي تحتاج للمزيد من التدريب حتى يمكن تطوير زمن الرجوع، وهذا ما أكده محمد حسن علاوي 1990، إذ يرى بأن لكل نشاط طريقته وأسلوبه وتمريناته المرتبطة بالناحية المهارية والخطوية الخاصة به حيث يقوم اللاعب بالتدريب على مواقف سهلة الإستجابة، ثم التدريب على سرعة الإستجابة بحركة معينة معروفة للاعب، والتي يؤديها المنافس بطريقتين مختلفتين، ثم التدريب على سرعة الإستجابة لعدة مواقف حقيقية (غير معلومة) تحدث في المنافسات، كحركات الخصم و حركة الكرة داخل الملعب.

كما يرجع الباحثان هذا التطور في إختبار الجري المتعرج وسرعة تغيير الإتجاه، إلى تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة، والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي (تغيير الإتجاه

السريع)، وهي عنصر فعال في خلق الفارق بين اللاعبين داخل الملعب، وهذا بانتهاج طريقة الإنقباض العضلي المركزي، اللامركزي وطريقة الإنقباض العضلي الإيزومتري، ما يخلق الثبات والتوازن والقوة لدى اللاعب، أيضا يرى الباحثان أن العمل على الجوانب الفنية والميكانيكية للركض السريع المقرون بتغيير سريع في الإتجاه له دور كبير في تحسن نتائج عينة البحث إذ من خلا هذه الجوانب يتحتم على اللاعب التركيز على ميلان الجسم وأن يباعد تموضع قدم الإرتكاز مع تموضع الحوض، ما يسمح له بالكبح السريع ثم تغيير الإتجاه دون خسارة وقت كبير.

وذهبت نتائج دراستنا في نفس إتجاه دراسة عبد الله حويل فرحان 2010، والذي توصل إلى أن لاعبي كرة القدم ليسو فقط في حاجة إلى الركض السريع وفق مسار مستقيم، بل هم في حاجة أيضا إلى الركض في مسار منعرج، وذلك بالتدريب على التقليل من الزمن اللازم لإنقباض الألياف العضلية، والعمل أيضا على الكبح السريع وإعادة الإنطلاق بسرعة، ما يساعد في خلق فروق مهارية و إستراتيجية أثناء المباراة.

وبذلك نقول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، وأن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي في تنمية سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي شباب جيجل كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

#### 6-2-2- مناقشة الفرضية الرئيسية:

مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي نقول بأن " للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة" قد تحققت.

## - إستنتاجات عامة:

في حدود العينة وفي ضوء الاجراءات العلمية لهذا البحث وفي حدود الأسلوب المنهج المستخدم والخصائص العمرية لهذه المرحلة، وبناء على البرنامج التدريبي وأسلوب التطبيق العلمي واعتمادا على عرض النتائج وتفسيرها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

1- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا في تنمية القوة الانفجارية وبصورة أفضل في الإختبارات البدنية لصالح الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي وهذا ما يؤكد اختبار الوثب العمودي من الثبات واختبار الوثب الطويل ورمي الكرة الطيبة، حيث دلت النتائج على التحسن في الإختبار البعدي للعينة ونتيجة فاعلية التمارين التي إستخدمت في المنهج التدريبي، بما عزز القوة الانفجارية لعضلات الرجلين اليدين، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

2- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر بشكل إيجابي في تنمية سرعة تغيير الإتجاه وهذا ما دل في اختبار CROCHET، حيث كان هناك تطور ملحوظ في الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي، وهذا راجع إلى العمل بصورة خاصة في تحسين سرعة تغيير الإتجاه من خلال العمل على تطوير المجاميع العضلية العاملة والمقابلة ورفع كفاءتها والعمل على تحسين تقنية الركض السريع وتغيير الإتجاه، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.



---

خاتمة

---

## خاتمة

### خاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطور المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء برامج تدريبية بأسس علمية، يكون فيها المدرب الحجر الأساس في نجاح هذه العملية، فهو المسؤول الوحيد عن تطور قدرات اللاعبين بدنيا وتحسن أدائهم، وهذا التطور لا يتحقق إلا بإتباع مناهج وأساليب علمية يراعى فيها جوانب عديدة، كفترات التخطيط الرياضي والحالة البدنية العامة للرياضيين، إذ أن نظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة والوحيدة بوصول اللاعب خاصة المراهق إلى المستوى العالي، من خلال اعتماد جرعات تدريبية مدروسة تتماشى ومستوى النمو الطبيعي للاعب، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية تقويم البرامج التدريبية من أجل الحصول على نتائج جيدة على المستوى البعيد.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة. وما لهاتين الصفتين من دور في خلق فروقات في الأداء البدني والمهاري في كرة القدم، وبموجب هذا فقد اقترحنا برنامج تدريبي مبني وفق أسس ومناهج علمية لتطوير القوة الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه، مراعين في ذلك خصوصيات الفئة العمرية وما تتطلبه من عناية للوصول إلى المستوى العالي. والجدير بالذكر أن إنتهاج هذا البرنامج التدريبي وتطبيقه أعطى أثر إيجابي في تحسن نتائج الإختبار البعدي، وهو ما يتجلى في التحسن الملحوظ لصفتي القوة الانفجارية وسرعة تغير الإتجاه لعينة البحث. وفي الأخير يمكن القول أن للبرنامج التدريبي المطبق، أثر إيجابي في تنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي شباب جيجل لكرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

كما نأمل أن يكون بحثنا هذا بمثابة مقدمة تفتح المجال أمام دراسات أخرى مستقبلا.

### فرضيات مستقبلية:

بعد القيام بهذه الدراسة والتطرق إلى مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، والتي على ضوءها توصل الباحثان إلى مجموعة من الإقتراحات والتوصيات من الممكن الإستفادة منها مستقبلا:

1- توفير جميع الإمكانيات المادية، أجهزة، وسائل بشرية ومدربين مختصين في المجال للقيام بأحسن التدريبات للحصول على نتائج أفضل.

2- القيام بدورات تحسيسية لمعرفة ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ومواكبة الحداثة في طرق التدريب الخاصة بكرة القدم.

3- القيام بوضع برنامج تدريبي يضم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة الانفجارية.

4- الاعتماد على التمرينات البليومترية والباليستية لتطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية.

5- استعمال طريقة التدريب التكرارية لأنها أحسن طريقة لتنمية سرعة الجري وسرعة تغيير الاتجاه.

6- وضع برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تتماشى وكل فئة عمرية تفاديا للضغط الكبير على اللاعب واحترام نموه الطبيعي.

7 - تناول موضوع الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى وعلى عينات أخرى.

---

# المصادر و المراجع

---

## قائمة المراجع باللغة العربية:

### - الكتب:

- 1- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972.
- 2- أبو العلاء حمد عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2003.
- 3- أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 4- أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008.
- 5- أحمد زاكي صالح: علم النفس التربوي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1972.
- 6- أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.
- 7- أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008.
- 8- أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- 9- أسامة كامل راتب : النشاط البدني والإسترخاء، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2014.
- 10- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 11- أمين خزل عبد: تدريب كرة القدم (المتطلبات الفنية والفسيولوجية)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان، الأردن، 2014.
- 12- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 13- بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، د ط، دار المعارف، الاسكندرية، 1994.
- 14- تركي رابح: أصول التربية والتعليم ، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، 1989.
- 15- ثامر محسن إسماعيل : كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة أركان، بغداد، 1974.

- 16- ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى :التمرينات التطورية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان،1999.
- 17- حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو، ط5، عالم الكتب، القاهرة، 1990.
- 18- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، بدون طبعة، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر،1998.
- 19- حسن أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسللي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة.
- 20- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية 2002.
- 21- حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين لكرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر، مصر.
- 22- حسن علي حافظ ومحمد الخطاب: المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1972.
- 23- حسين أحمد الشافي، محمد حسين عابدين، سوزان أحمد علي موسى: مبادئ البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2009.
- 24- حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الاطاحة والمرونة (وصف تشريحي واختبارات)، ط1، دارالكتاب للنشر، القاهرة،2012.
- 25- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 26- حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 27- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ،ط1، شركة دارالهدى لطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة الجزائر، 2007.
- 28- رومي جميل: فن كرة القدم، الطبعة الثانية، دار النفائس، بيروت، 1986.

- 29- زكية أحمد فتحي، محمود عبد الحافظ نجار: فيزيولوجيا الرياضة التطبيقية، ط1، مكتبة ومطبعة الغد، 2001.
- 30- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم لطلاب كليات التربية الرياضية، ط1، جامعة الموصل، العراق، 1989.
- 31- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، الموصل، 1999.
- 32- سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
- 33- سيد محمد بلحسن، سيكولوجية العلاقات بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى المراهقين، منشورات المعارف الرباط، المغرب، ط1، 2008.
- 34- السيد عبد المقصود: تطور حركة الإنسان وأسسها، دار المعرفة، 1985.
- 35- صبحي قبلان: كرة اليد (مهارات، تدريبات، إصابات)، ط1 دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005.
- 36- طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، عمان، 2008.
- 37- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.
- 38- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.
- 39- عامر فاخر شغاتي، فاضل كامل مذكور: إتجاهات حديثة في تدريب (التحمل، القوة، الإطالة، التهدئة)، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2011.
- 40- عبد الحميد شرف: البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، دس.
- 41- عبد الرحمان العيسوي: علم النفس الفيزيولوجي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، 1989.
- 42- عبد الرحمان العيسوي: مشكلات الطفولة والمراهقة، أسسها الفيزيولوجية والنفسية، دار العلوم العربي، ط1 بيروت، لبنان، 1993.
- 43- عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

- 44- علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، ط1، نشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 2008.
- 45- علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 46- علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية-نظريات-تطبيقات، ط1، جامعة الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003.
- 47- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق للألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2005.
- 48- فاطمة عبد المالح وآخرون: التدريب الرياضية لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات، ط1 جامعة بغداد، 2011.
- 49- فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قاريونس، بنغازي، ليبيا 2002.
- 50- فؤاد البهي السيد: الأسس الفكرية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 51- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- 52- فيصل عياش: الموجز في علم الحركة، منشورات ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية مستغانم، 1987.
- 53- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر، الأردن، 1998.
- 54- قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد: التدريب العضلي الإيزومتري، دار ينبع الفكر، القاهرة، 1978.
- 55- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1984.
- 56- كمال جميل الرباطي: التدريب الرياضي للقرن 21، دار وائل، عمان، 2004.
- 57- كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: الثقافة الصحية للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2008.



- 58- كمال ياسين لطفي: تأثير بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطوير بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، 2004.
- 59- كورت مانيل: التعليم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، جامعة بغداد، 1987.
- 60- ليلي السيد فرحات: القياس والإختبار في التربية الرياضية، ط4، مركزالكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2007.
- 61- محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، ط1، دار ماهي للنشر والتوزيع الإسكندرية، مصر، 2014.
- 62- محمد إبراهيم شحاتة محروس محمد قنديل وفؤاد الشادلي: أساسيات التمرينات البدنية، نشأة المعارف الإسكندرية، 1996.
- 63- محمد أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: تخطيط، برامج الإعداد للاعبين كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2003.
- 64- محمد أبو عوده: مفهوم القدرات البدنية، دار الفكر العربي، 2003.
- 65- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، دار المعارف، الإسكندرية، 1992.
- 66- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، ط1 دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2008.
- 67- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 68- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ط11، دار المعارف، مصر، 1990 .
- 69- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، مصر، 1994.
- 70- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، طبعة6، مصر، 1986.
- 71- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1986.
- 72- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.

- 73- محمد سعد زغول ومحمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 74- محمد سلمان الخزاعلة، وصفي محمد الخزاعلة: التربية الرياضية الفاعلة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان الأردن، 2009.
- 75- محمد صبحي حسين: القياس والتقويم في التربية ، جزء1، طبعة 3، دار الفكر العربي، 1995.
- 76- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
- 77- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986.
- 78- مصطفى كامل محمود: الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 79- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، ط1، المختار للنشر، القاهرة، 2002.
- 80- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 81- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن 1998 .
- 82- مفتي إبراهيم حماد: جمل السرعة والمهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2014.
- 83- ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2 ، سوريا، 1985.
- 84- مهند البشتاوي وأحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2005.
- 85- مهند حسن البشتاوي، أحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2006.
- 86- موفق إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.

87- نايف مفضي الجبور: الرياضة النسوية الفردية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2012.

88- نوال مهدي لعبيدي، فاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.

89- نزار الطالب، محمد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر جامعة الموصل.

90- هاشم ياسر حسن: تحمل الاداء للاعبي كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2011.

91- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2005.

92- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.

93- وجيه محمود: طرق البحث العلمي، دار الكتاب الكويت، 1993.

94- يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي، ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2002.

95- يوسف لازم كماش، صالح أبو خيط: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.

96- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2011.

97- يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن، 2011.

#### - الموسوعات والمعاجم:

98- أنا سكارودوموفيا: الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، ط1، ج2، ترجمة هشام ياسر حسن، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2008.

99- محمد صبحي حسنين، أحمد كسر بمعاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ط1  
مصر الجديدة، 1998 .

100- هبة محمد عبد المجيد: معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، ط1، دار الهداية ناشرون وموزعون عمان،  
2008.

#### - قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 101- Batte (A): le Football et devenus, meilleur, édition, vigot, paris, 1969.
- 102- Bompa.t :périodisation de l'entraînement,vigot,paris,2003.
- 103- Driss bouzid : football (concepts et méthodes) office des publication  
universitaire,alger,2009.
- 104- E.HAHN entrainement sportif de l'enfant édition vigot paris 1981.
- 105- Edgarthil et Ant" manuel de éducation sportif".1992..
- 106- Francis trilles :les tecniques et méthodes de l'entraînement sportif, édition de  
concept,2002.
- 107- Hervé. A:L'éducateur sportif préparation au brevet d'état 1er et 2em degrés, édition  
vigot, paris 2005.
- 108- Jurgen weinek :manuel d'entraînement , edition vigot ,paris,1997.
- 109- Jurgen weinech manuel d'entraînement, édition vigot paris, 1986.
- 110- Jurgen weinech manuel d'entraînement,4<sup>ème</sup>, édition vigot , francs, 2004.
- 111- Philipe leroux :planification et entrainement pour atteindre la performance ;édition  
amphore ,2006.
- 112- R.A. akramov: Sélection et préparation des jeunes footballeurs office des  
publications, alger, 1981.
- 113- George cazorla ,Evaluation physique et physiologique du footballeur et  
l'orientation de sa préparation physique, université victor segalem, bordeaux ,2006.

## - المذكرات ورسائل التخرج باللغة العربية :

- 114- محمد عشوش، محال عبد الناصر: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، أطروحة ماستر تخصص تدريب وتحضير بدني، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، 2014-2015.
- 115- فاتح عبدلي: أثر خدمات ومهارات الإعداد النفسي في تحسين النتائج الرياضية - كرة القدم - مذكرة ماجستير، التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله الجزائر، 2005/ 2006.
- 116- عماد عباس حسين: البحث الإرتباطي، تقرير ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة المستنصرية، 2016.
- 117- مساليتي لخضر: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 03، 2013-2014.
- 118- مفتي عبد المنعم: أثر برنامج تدريبية مفتوح باستخدام ألعاب صغيرة على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد، أطروحة الدكتوراه، جامعة الجزائر 03، 2016-2017.
- 119- بكلي عيسى: تأثير التدريب التبادلي قصير قصير باستعمال التمارين البليومترية على صفة القوة الانفجارية لدى ناشئ كرة القدم، مذكرة ماجستير جامعة الجزائر، 2009-2010.
- 120- عبد الله حيول فرحان: تأثيرات تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في سرعة تطوير الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن 19 سنة، مذكرة ماستر، 2010-2011.

-- المذكرات ورسائل التخرج باللغة الأجنبية:

121- Abdel hamidmenigel :méthodologie de la préparation physique chez les jeunes judokas, mémoire de la insfs /ists,1989.

122- Bernard (T)- Préparation en entrainement du football, édition amphora, Paris, année1998.

123- Mizi Ouallaoua Nourdine, Evaluation de la force explosive, mémoire ISTS, 2005/2006.

- المواقع الإلكترونية:

124- <https://www.preparation physiquefootball.com>.

---

الملاحق

---

---

# البرنامج التدريبي

---



## دورة تدريبية متوسطة

دورة صغرى رابعة

دورة تدريبية صغرى مخصصة  
للاسترجاع  
(خفض في حمولة التدريب)

دورة صغرى ثالثة

دورة صغرى ثانية

دورة صغرى أولى

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
التحمل العام والتوافق	الحركية	مباريات	مباريات	مباريات	مباريات	مباريات
+راحة تامة	+راحة تامة	+راحة تامة	+راحة تامة	+راحة تامة	+راحة تامة	+راحة تامة
تقوية العضلات	تنمية	تنمية	تنمية	تنمية	تنمية	تنمية

## الدورة التدريبية المتوسطة رقم 01

### الدورة التدريبية الصغرى رقم 01

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الإثنين: 2018/01/15

المدة: 1سا و 45 د

الهدف: التحمل العام + تقوية العضلات.



الإحماء: 30 دقيقة جري خفيف + تمرينات المرونة و الإطالة.

- 60 x 6 متر جري (50%) والعودة بالمشي كراحة بينية.

- أبجديات الجري abc de course



2- تقوية العضلات:

- العمل على تقوية عضلات الفخذ الأمامية والخلفية.

الوضعية الأولى: عضلات الفخذ الأمامية

- الوقوف والارتكاز على الحائط في وضعية الجلوس على الكرسي،



الظهر ملامس للحائط ويبقى اللاعب ثابت في هذه الوضعية

حتى نعطي إشارة الإنتهاء (30x3) بعد الإنتهاء من كل سلسلة

يقوم اللاعب بالركض المتوسط مسافة 40متر.

- يقف اللاعب مقابل الحائط، يديه في وضعية مستقيمة (تشكلان زاوية قائمة مع جسمه ومع الحائط) يقوم



بكسر ركبتيه نحو الأسفل دون ملامسة الأرضية،

يبقى على هذه الحال حتى تعطى إشارة الإنتهاء (30x3)"

الوضعية الثانية: عضلات الفخذ الخلفية.

- التمدد في الأرض على الظهر، يقوم اللاعب بثني ركبتيه إلى الأعلى مع الحفاظ على تموضع

القدمين في الأرض، بمجرد إعطاء إشارة البدء يرفع اللاعب حوضه ويبقى ثابت في هذه الوضعية إلى



غاية صفارة التوقف (3\*30)"، الركض مسافة 40 متر بعد كل سلسلة

الوضعية الثالثة: عضلات الصدر والأكتاف

- القيام بتمارين الضغط (15x3)

- رمي الكرة الطبية 2 كلغ باليدين إلى الأمام (5x3)



الوضعية الرابعة: العضلات المقربة.

وضع swiss-ball بين الركبتين والضغط عليها لمدة 3"،



وبعدها راحة 3"، 10 مرات ، وهكذا تعد سلسلة. (10 x 3).

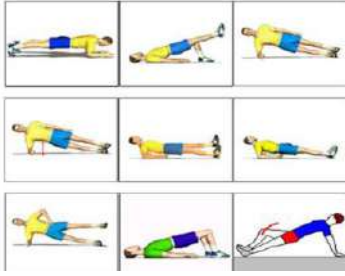
-الوضعية الخامسة: عضلة التوأمان والكاحل.

- الوقوف على الدرج (السلام) بالنصف الأمامي للقدم،

يقوم اللاعب بإنزال العقب إلى الأسفل،

ثم الصعود إلى الأعلى (3 x 10).





الوضعية الخامسة: العضلات المثبتة.(البطن، الظهر)

- تمارين على طريقة الإنقباض العضلي الإيزومتري (gainage)

- تمرين البطن (3 x 20") + تمرين الظهر (3 x 20"). الراحة 1 و 30"

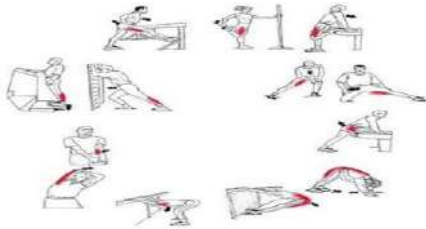
الإسترجاع: دورتين حول الملعب.

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الأربعاء: 2018/01/17

المدة: 1 سا و 45د

الهدف: التوافق الحركي + تنمية السرعة الإنتقالية والحركية.



الإحماء: 10' ركض خفيف حول الملعب + إحماء بالكرة.

1- التوافق الحركي: العمل على تمارين فوق سلاالم التوافق الـ



كل تمرين يعاد 03 مرات، الراحة بين التمارين (2') (السرعة الحركية).

2- السرعة الإنتقالية:

الركض السريع مسافة 30 متر (30x3 متر)، وقت الراحة بين السلسلات (2')

الركض السريع مسافة 40 متر (40x2 متر)، (3')

الركض السريع مسافة 50 متر (50x 1 متر)، (3')

الركض السريع مسافة 60 متر (60x1 متر)، (4')

الركض السريع مسافة 80 متر (80x1 متر)، (4')

الخميس: 2018/01/18

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل -

الهدف: مباريات تطبيقية (العمل التكتيكي) + تطوير القوة الانفجارية (بليومتري) المدة: 1سا و 45 د

الإحماء : 10 دقائق جري حول الملعب + إحماء بالكرة.



1- مباريات تطبيقية مصغرة:

2- تطوير القوة الانفجارية:

- الوثب على 5 حواجز منخفضة نسبيا: يقوم اللاعب بالوثب بصفة متتالية دون التوقف،

وعند تجاوز الحاجز الأخير، يركض و يقذف الكرة، (3x5)، الراحة (2)

- الوثب على طريقة الحجل: الوثب بخطوات عملاقة، على مسافة 30متر (4 x 30 متر) وقت الراحة (1)

- الوثب على رجل واحدة وبخطوات كبيرة ، على مسافة 40 متر : 20متر الأولى تنفذ على القدم اليمنى،

20 متر المتبقية على القدم اليسرى. (3x40متر)



الإسترجاع: 5' جري حول الملعب

## الدورة التدريبية الصغرى رقم 02

الإثنين: 2018/01/22

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل -

هدف الحصة : التحمل العام + تقوية العضلات. المدة: 1سا و 45 د

الإحماء: (التحمل العام) 30 دقيقة جري خفيف حول الملعب + تمرينات المرونة والإطالة.

- 6 x 6م جري متوسط السرعة (50%) والعودة بالمشي كراحة بينية.

تقوية العضلات: تمارينات في مدرجات الملعب .



- رفع الركبة صعودا في الدرج (élévation de genou)

20 درجة، (4 x 20 درجة)، (50" راحة).

- الوثب على رجل واحدة (20 درجة، دون تغيير الرجل)

الرجل اليمنى (3 x 20 درجة) واليسرى كذلك.

- الوثب على السلالم بأرجل متلاسقة و مستقيمة 20x4 درجة (50" راحة)



- الوثب الطويل من الثبات في المدرجات،

الوثب على 4 درجات بصفة مستمرة. (4 x 20 درجة).

- الركض السريع صعودا في المدرجات (3 x 20 درجة).

- الركض بمسافة 50 متر بسرعة متوسطة (4 x 50).



- المشي على طريقة الحجل على مسافة 20 متر (3 x 20 م)، (1)

- رمي الكرة الطبية (3 كغ) إلى الأمام (3 x 6)، (1).

- رمي الكرة الطبية (3 كغ) إلى الخلف (3 x 6).

- تمارين شد البطن (3 x 15).



- تمارين شد الظهر (3 x 15).

الإسترجاع: جري دورتين حول الملعب.

هدف الحصّة : التوافق الحركي + تطوير تقنية العدوفي إتجاهات مختلفة. المدة: 1سا و 45 د

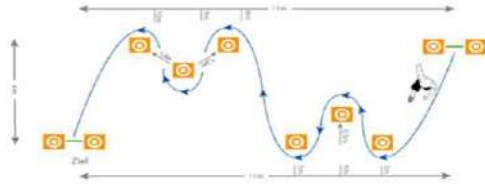
الإحماء: 10 دقائق جري حول الملعب + إحماء بالكرة + تمارينات الإطالة والمرونة.



التوافق الحركي:

- أبجديات الجري ABC de course

- تمارينات التوافق الحركي على سلاّم التوافق (5 تمارين، كل تمرين يعاد 3 مرات).



- تنمية سرعة تغيير الإتجاه:

- نقوم بتعيين 4 مثلثات على أرضية الملعب،

توضع أقماع على كل زاوية من المثلثات الأربع، يقوم اللاعب بالركض إلى الأمام وعند وصوله إلى الزاوية الثانية يقوم بتغيير إتجاه الجري إلى الخلف، ويكمل الوضعية بهذا الشكل إلى غاية الزاوية الأخيرة (يقوم



بتكرار العمل 5 مرات) مع راحة 1' و 30".

- السرعة بالكرة مع تغيير الإتجاه بين الشواخص.

- الترويض بالكرة دون سقوطها.

- تمارين شد البطن و الظهر (الإنقباض العضلي الإيزومتري)، (gainage). (4 x 3)، 25" لكل

تمرين. وقت الراحة 1' و 30"

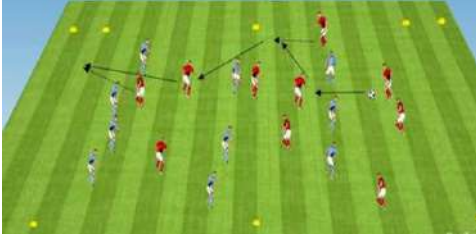
الإسترجاع: دورتين جري خفيف حول الملعب.

الخميس: 2018/01/25

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل -

الهدف: مباراة تطبيقية + تدريبات بليومترية لتنمية صفة القوة الانفجارية. المدة: 1سا و 45 د

الإحماء : 10 دقائق جري حول الملعب + إحماء بالكرة + تمرينات الإطالة الديناميكية.



مباراة التطبيقية للتحضير لمباراة البطولة.

التدريب البليومتري: تطوير القوة الانفجارية

- الوثب على 5 حواجز منخفضة نسبيا: يقوم اللاعب بالوثب بصفة متتالية دون التوقف وعند تجاوز الحاجز الأخير، يركض و يقذف الكرة، (5x3) الراحة بين السلسلة والأخرى (2').



- الوثب على طريقة الحجل: الوثب بخطوات عملاقة،

(4 x 30 متر) وقت الراحة (1').

-الوثب على رجل واحدة وبخطوات كبيرة ، على مسافة 40 متر : ال 20متر الأولى تنفذ على القدم اليمنى، (3x40 متر) و 20 متر المتبقية على القدم اليسرى.



الإسترجاع: 5' جري حول الملعب.



## الدورة التدريبية الصغرى رقم 03

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الإثنين: 2018/01/29

المدة: 1سا و 45 د

هدف الحصّة : التحمل العام + تقوية العضلات.

الإحماء:(التحمل العام) 30' جري خفيف حول الملعب + تمرينات المرونة والإطالة.



تقوية العضلات: تمرينات في مدرجات الملعب .

- رفع الركبة صعودا في الدرج (élévation de genou)،

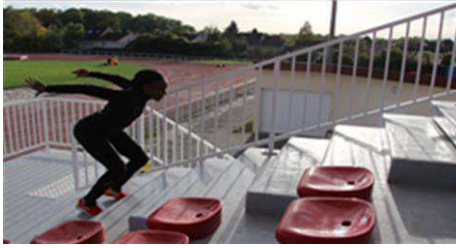
4 x 20 درجة، (50" راحة).



- الوثب على رجل واحدة (20 درجة، دون تغيير الرجل)

الرجل اليمنى (3 x 20 درجة) واليسرى كذلك.

- الوثب على السلالم بأرجل مستقيمة 4 x 20 درجة (50")



- الوثب الطويل من الثبات في المدرجات،

الوثب على 4 درجات بصفة مستمرة. (4 x 20 درجة).

- الركض السريع صعودا في المدرجات (3 x 20 درجة).

تمارين الضغط للرجلين (squat)، (4 x 10).

- الجري 60 متر بسرعة متوسطة (4 x 60 متر).



الإسترجاع: هرولة حول الملعب لمدة 5'.

الأربعاء: 2018/01/31

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل -

هدف الحصّة: التوافق الحركي + العمل على تنمية سرعة تغيير الإتجاه.

المدة: 1سا و 45 د

الإحماء: 10 دقائق جري حول الملعب + إحماء بالكرة + تمارينات الإطالة والمرونة.

### التوافق الحركي: - أبجديات الجري ABC DE COURSE.

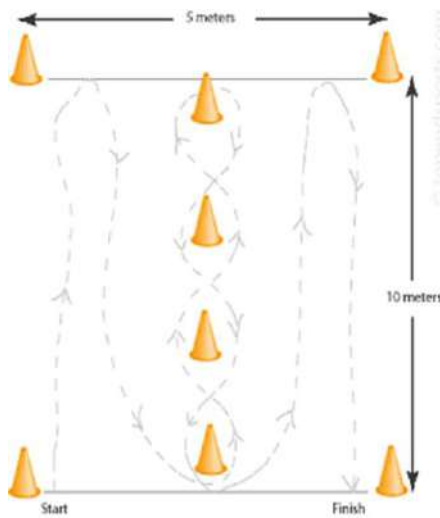
- تمارينات التوافق الحركي على سلام التوافق (5 تمارين، كل تمرين يعاد 3 مرات)، الراحة بين كل تمرين 2'

تنمية سرعة تغيير الإتجاه: ألعاب ميدانية مصغرة:

- الهجمة المعاكسة: وضعيات تكتيكية، تعتمد على الأداء الحركي السريع وتغيير الإتجاه.



- سرعة تغيير الإتجاه:

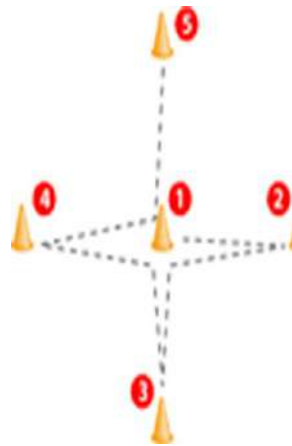


\*التركيز على التقنية

الحركية من خلال تموضع

قدم الإرتكاز قبل الحوض،

قوة الكبح والإنطلاقة القوية.



6 تكرارات لكل تمرين (الراحة 1' بين كل تكرار)

- الإسترجاع: 5' هرولة حول الملعب

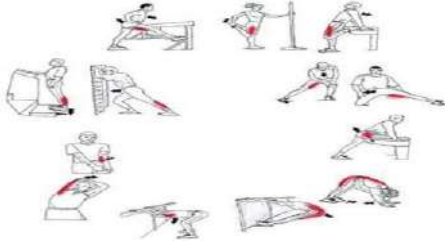
الخميس: 2018/02/01

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل -

الهدف: مباراة تطبيقية + تدريبات بليومترية لصفة القوة الانفجارية .

المدة: 1سا و 45 د

الإحماء : 10 دقائق جري حول الملعب + إحماء بالكرة + تمرينات الإطالة الديناميكية.



المباراة التطبيقية للتحضير لمباراة البطولة.

التدريب البليومتري: تطوير القوة الانفجارية.

- الوثب على 5 حواجز منخفضة نسبيا: يقوم اللاعب بالوثب بصفة متتالية دون التوقف وعند،

تجاوز الحاجز الأخير، يركض و يقذف الكرة، (5x3) وقت الراحة بين السلسلة والأخرى (2).

- الوثب على طريقة الحجل: الوثب بخطوات عملاقة على مسافة 30متر (30x4 متر) وقت الراحة (1).

- الوثب على رجل واحدة وبخطوات كبيرة ، على مسافة 40 متر: 20متر الأولى تنفذ على القدم اليمنى



و 20 متر المتبقية على القدم اليسرى (30x40 متر).

الإسترجاع: 5 دقائق جري حول الملعب.

#### الدورة التدريبية الصغرى رقم 4

الهدف: تقليل الضغط على اللاعبين، مايسمح بعملية الإستشفاء والراحة (العضلية و النفسية)

شهدت هذه الدورة بشكل عام، انخفاض نسبي في شدة الأحمال التدريبية في بدايتها، بالإعتماد على تمرينات

الإطالة والمرونة، كوسيلة للإسترجاع وزيادة تمطيط العضلة، ما يسمح بزيادة قدرتها على استيعاب أحمال

تدريبية كبيرة، مع المحافظة على المستوى البدني المكتسب من خلال القيام ببعض تمارين تقوية العضلات،

والركض على أن تكون شدة المثير منخفضة وثابتة، لتزداد تدريجيا شدة هذا الأخير مع نهاية هذه الدورة

الصغرى، تحضيرا للدخول في دورة تدريبية متوسطة 2.

## الدورة التدريبية المتوسطة رقم 02

### الدورة التدريبية الصغرى رقم 01

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

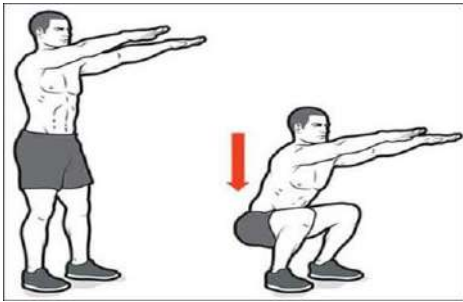
الإثنين: 2018/02/12

المدة: 1سا و 45 د

الهدف: التحمل العام+ت قوية العضلات.

-الإحماء: 30 دقيقة ركض خفيف حول الملعب+ تمرينات المرونة والإطالة

2- تقوية العضلات:



- عضلات الفخذ الأمامية والخلفية:

تمارين الضغط لعضلات الفخذ 15×4 skwat (3' راحة)

المشي بخطوات كبيرة نزولا وصعودا مع التوقف لمدة 3" عند النزول



وتغيير الرجل (marche en fente)، (4×20 متر)، (2' راحة).

عضلات الصدر والكتف والذراعين:

تمارين الضغط للأطراف العلوية ( 3×15 )، (الراحة: 1' و30")



- العضلات المقربة+الكاحل:

المشي على الجهة الأمامية للقدم دون وضع العقب على الأرض مسافة 20م

1' راحة نسبية المشي إيابا). (20 x 3)



المشي على العقب دون وضع مقدمة القدم على الأرض مسافة 20م

1' راحة نسبية المشي إيابا). (20 x 3)

الاستلقاء على الأرض ووضع كرة Swiss بين الركبتين،

والضغط مدة 5 ثوان ثم الراحة، تستمر هذه العملية إلى 10 تكرارات (10×3)، (1' راحة)



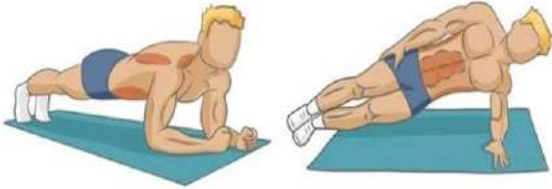
وضع مقدمة القدم على السلالم على أن يبقى العقب في الهواء،

يقوم اللاعب بانزال العقب إلى الأسفل ثم يصعد إلى الأعلى

بالدفع بالمنطقة الأمامية للقدم (12×3 لكل قدم).

د-عضلات الحوض: الإنقباض العضلي الإيزومتري.

(25×3) (راحة 1')، لكل تمرين.



الاسترجاع: دورتين كاملتين حول الملعب.

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل -

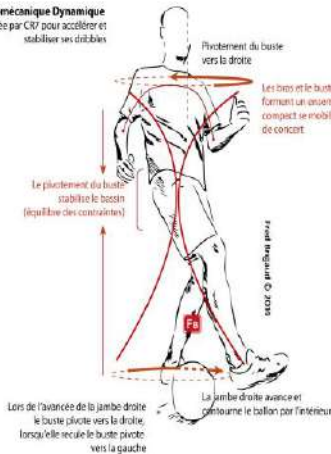
الأربعاء: 2018/02/14

المدة: 1سا و30د

الهدف: التوافق الحركي + تنمية السرعة.

الإحماء: 10 دقائق ركض خفيف حول الملعب + 10 دقائق إحماء بالكرة. + تمارين الإطالة والمرونة.

Stratégie biomécanique Dynamique  
employée par CRF pour accélérer et  
stabiliser ses dribbles



التوافق الحركي: أبجديات الركض + تقنية الركض المتعرج.

إستعمال تمارين متعددة على سلالم التوافق

الإعتماد على 05 تمارين كل تمرين يعاد 04 مرات.

-التسديد على المرمى.



- الركض السريع مسافة 30 متر (30x3متر) وقت الراحة '2
- الركض السريع مسافة 40 متر (40x2متر) وقت الراحة '2
- الركض السريع مسافة 60 متر (60x1متر) وقت الراحة '3
- الركض السريع مسافة 80 متر (80x1متر) وقت الراحة '4
- الركض السريع مسافة 100 متر (100x1متر)

- الإسترجاع: دورتين حول الملعب.

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الخميس: 2018/02/15

المدّة: 1سا و 30د

الهدف: العمل التكتيكي + تطوير القوة الانفجارية ( البليومتري)

الإحماء: الركض 5 دقائق حول الملعب + الإحماء بالكرة 10 دقائق.

- مباريات تطبيقية مصغرة

- التدريب البليومتري: القوة الانفجارية

- الوثب على حواجز مرتفعة نسبيا ثم الركض السريع مسافة 15م.

نستعمل 05 حواجز علوها يصل إلى 70 سم، يقوم اللاعب بالوثب

على الحواجز بصفة متتالية ثم الركض السريع مسافة 15 سم (3×6)، (الراحة '3)

-الوثب بأسلوب الحجل على مسافة تقدر ب 20 متر (4×20متر).



## -الوثب على صناديق مرتفعة:



يقوم اللاعب بالوقوف على صندوق يبلغ إرتفاعه 60 سم،

ثم يقوم بالوثب إلى الأرض ثم يصعد إلى الصندوق الثاني 70سم

(3×6 تكرارات) بين السلسلة والأخرى وقت الراحة 1' و30".

\_الجري المتوسط السرعة مسافة 80 متر (4×80م) وقت الراحة 1' و30".

\_الاسترجاع: دورتين هرولة حول الملعب.

## الدورة التدريبية الصغرى رقم 02

المكان: شاطئ كتامة - جيجل-

الإثنين: 2018/02/19

المدة: 1سا و 45 د

الهدف: التحمل العام+ تقوية العضلات.

- الإحماء: 30 د جري في الشاطئ + 4×80 متر جري 50 بالمئة في خط مستقيم+ تمارين

الإطالة



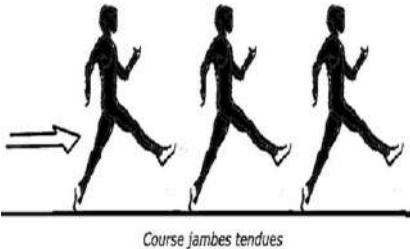
- تقوية العضلات: عضلات الفخذ الأمامية والخلفية

- أبجديات الجري ABC de courses

\_تمرين رفع الركبة، على مسافة 30 م (4×30 متر)

بعد استكمال السلسلة يركض اللاعب مسافة 40 م (الراحة 1')

- تمرين المقص 4×30 م و الوثب بالحجل 4×30 م



- أخذ وضعية الجلوس على الكرسي مع ثبات الجذع، يقوم اللاعب بالمشي إلى الأمام دون رفع الحوض والوقوف (الحفاظ على الوضعية الإبتدائية). (4 × 25 متر) وقت الراحة 1'.

- نفس الوضعية في التمرين السابق (وضعية الجلوس على الكرسي) لكن مسار اللاعب يكون إلى الخلف (4 × 25 متر) وقت الراحة 2'



\_التوازن: الوقوف على رجل واحدة مع الحفاظ على التوازن

وثني خفيف للركبة (3×30") لكل قدم، الراحة 30"

\_يؤخذ اللاعب وضعية الحجل ويضع الرجل الأولى على نصف كرة التوازن والرجل الأخرى توضع على صندوق 40 سم (3×30") لكل رجل مع الضغط على عضلات الرجلين والعضلات المثبتة.



\_مسك الكرة باليدين (توضع منطقة الصدر)

يقوم اللاعب بالنزول إلى الأسفل، وعند الصعود يقوم

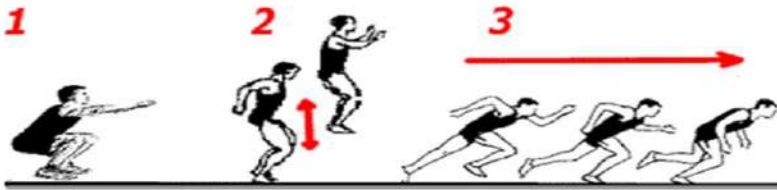
برمي الكرة الطيبة إلى زميله الذي بدوره يقوم بإرجاع الكرة إليه، (3×10)

\_يقوم اللاعب بالوثب العمودي 3 مرات متتابة ثم يقوم مباشرة بوثبة أفقية إلى الأمام ثم الركض، هذه

الوضعية تشكل وحدة (4×5 وحدات) وقت الراحة 1' و30"

### Musculation Puissance 10

3 phases



الاسترجاع: دورتين حول الملعب.



الأربعاء: 2018/02/21

المكان: ملعب روبيح حسين - جيجل-

الهدف: تحسين القذف على المرمى + تنمية السرعة

المدة: 1سا ونصف

الإحماء: 10' جري خفيف حول الملعب + 10' إحماء بالكرة + تمارين الإطالة الديناميكية



تنمية السرعة: الأنتباض العضلي المركزي واللامركزي

\_ العدو السريع في مرتفع صعودا (4×40متر)

(وقت الراحة 2')

للاعبين 5' راحة بعد إتمام العدو صعودا.

\_ العدو السريع في المنحدر نزولا على مسافة 40م،

(4×40متر)، وقت الراحة 2'.

\_ الركض في مسلر مستوي على مسافة 60متر (3×60متر)

الإسترجاع: دورتين حول الملعب.



الخميس: 2018/02/22

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الهدف: مباراة تطبيقية + القوة الانفجارية (الطريقة الباليستية والبليومترية)

المدة: 1سا ونصف

الإحماء: 10د جري حول الملعب + 10د إحماء بالكرة + تمارين الإطالة

- مباراة تطبيقية:

- القوة الانفجارية:



\_ رمي الكرة الطبية 2 كغ إلى الأعلى دون استعمال الرجلين،

(وضعية الجلوس على الركبة) (3×10) الراحة '2

\_ الوثب على 05 حواجز (60 سم) الفراغ بينهما 80 سم



(3×6) 5 حواجز تمثل تكرار (6) 3 تمثل السلسلات

\_ رمي الكرة الطبية 03 كغ إلى الأعلى (3×10)

\_ الوثب على الصناديق: الوقوف على صندوق ارتفاعه 60 سم،

ثم الوثب إلى الأسفل والإرتقاء إلى فوق الصندوق الثاني،



وهكذا نستعمل 4 صناديق (3 سلسلات ×6)

الإسترجاع: الهرولة '5 حول الملعب.

## الدورة التدريبية الصغرى رقم 03

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل -

الإثنين: 2018/02/26

المدة: 1 سا و 45 د

الهدف: التحمل العام+تقوية العضلات.

الإحماء: 40 دقيقة ركض خفيف مع الزيادة في إيقاع الجري كل 15' + تمارين الإطالة

تقوية العضلات: العمل على تمارين تقوية العضلات بالسحب باستعمال حبل مطاطي.

\_أبجديات العدو باستعمال الحبل المطاطي، تكرارين لكل تمرين(04 تمارين)

\_تمرين رفع الركبة 25×4م



\_ 25×4 marche en fente م

\_تمرين المقص 25×4 dixo م

\_تمرين الوثب بالحبل 30×3م



\_تقوية عضلات الرجلين الخلفية باستعمال شريط مطاط.

\_التوازن والثبات ( شريط مطاطي)



\_الجري (60%) مسافة 100 متر.

\_. (4×100 متر) الراحة (02 دقائق).

\_. الإسترجاع: 5' هرولة حول الملعب.

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الأربعاء: 2018/02/28

المدة: 1سا و30 د

الهدف: التوافق الحركي +الكبح والإنطلاقة

الإحماء: 10 د خفيف حول الملعب + إحماء بالكرة 10 د + تمرينات الإطالة الديناميكية



التوافق الحركي: سلم التوافق والرشاقة.

السرعة: وضعيات تغيير الإتجاه، الركض مسافة 120 م على أن يكون تقسيم شدة السرعة كالآتي:

\_40 م الأولى سرعة قصوى- 40 م الثانية تباطيء و 40 م الأخيرة سرعة قصوى.



- رمي الكرة الطيبة الى الأمام والخلف (10×3) الراحة (2).

الإسترجاع: الهرولة 5' حول الملعب

المكان: ملعب العقيد عميروش -جيجل-

الخميس: 2018/03/01

المدة: 1سا و 15د

الهدف: العمل التكتيكي الخاص بكرة القدم + بليومتري.



الإحماء: 10 دقائق ركض + 10د إحماء بالكرة.

العمل التكتيكي :

\_التدريب البليومتري: القوة الانفجارية.



\_الوثب على صناديق البليومتري. (06×4) الراحة 2'

\_الوثب على الكرسي (10×3) الراحة 2'

\_الوثب على الحواجز 05 حواجز (06×4) الراحة 2'



الإسترجاع: دورتين حول الملعب

## الدورة التدريبية الصغرى رقم 4

### (الراحة النشطة)

**الهدف:** تقليل الضغط على اللاعبين، مايسمح بعملية الإستشفاء والراحة (العضلية و النفسية)

شهدت هذه الدورة بشكل عام، انخفاض نسبي في شدة الأحمال التدريبية في بدايتها، بالإعتماد على تمرينات الإطالة والمرونة، كوسيلة للإسترجاع وزيادة تمطيط العضلة، ما يسمح بزيادة قدرتها على استيعاب أحمال تدريبية كبيرة، بحكم ما تقتضيه الدورة المتوسطة القادمة، والمحافظة على المستوى البدني المكتسب من خلال القيام ببعض تمارين تقوية العضلات(الأطراف العلوية والسفلية)، الركض و الوثب، على أن تكون شدة المثير منخفضة وثابتة، لتزداد تدريجيا شدة هذا الأخير مع نهاية هذه الدورة الصغرى4، تحظيرا للدخول في دورة

تدريبية متوسطة 3

## الدورة التدريبية المتوسطة رقم 03

### الدورة التدريبية الصغرى رقم 01

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الإثنين: 2018/ 03/12

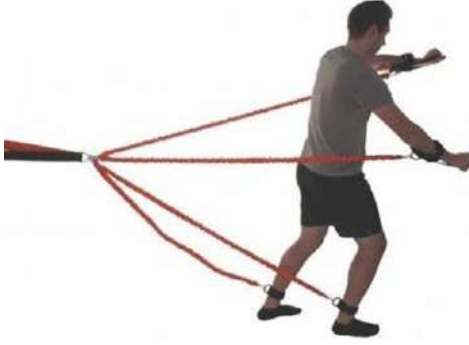
المدة: 1سا و 30 د

هدف الحصّة : التحمل العام + تقوية العضلات.

الإحماء: 35 دقيقة جري، مع زيادة السرعة كل 5 دقائق بعد 20 دقيقة الأولى + تمرينات المرونة والإطالة.

تقوية العضلات: بإستعمال حبال مطاطية.

- أبجديات الجري:



رفع الركبة، (4 x 30 متر)، (1' و 30" راحة)

\_المشي بطريقة الحجل (4 x 30 متر)، (1' و 30" راحة)

- المقص (sixo) 4 x 30 متر، (1' و 30" راحة)



- التوازن على الكرة: الوقوف على الركبة (3 x 40")

- الوثب و السقوط على الكرة برجل واحدة (الكبج). 3 x 8 لكل رجل

- المشي على المنطقة الأمامية للقدم، 3 x 30م بالحبل المطاطي

- المشي على العقب فقط 30م

- تقوية العضلات الخلفية والظهر: (3 x 10)

الإسترجاع: دورتين حول الملعب.



المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الأربعاء: 2018/03/14

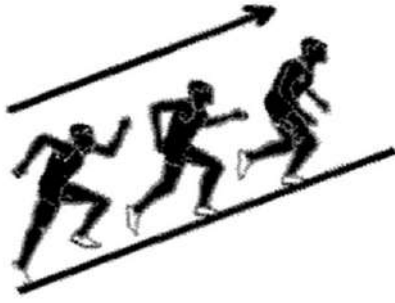
المدة: 1سا و 45 د

هدف الحصة : التوافق الحركي + السرعة

الإحماء: 10دقائق جري حول الملعب+ إحماء بالكرة .

التوافق الحركي: تمارينات التوافق الحركي على سلالم التوافق (3 تمارين، كل تمرين يعاد 3 مرات).

وضعية تكتيكية:



السرعة: (الراحة بين الصعود والنزول '5)

- الركض السريع صعودا في مرتفع (4 x 50متر)، الراحة '3،

الركض السريع نزولا في منحدر (4 x 50متر)،

الراحة '3.



الجري في مسار مستوي ( 60% ) على مسافة 60 متر.

الإسترجاع: '5 حول الملعب.

الخميس: 2018/03/15

المدة: 1سا و 45 د

الهدف: مباراة تطبيقية + تدريبات بليومترية لصفة القوة.

الإحماء : 10 دقائق جري حول الملعب + إحماء بالكرة.



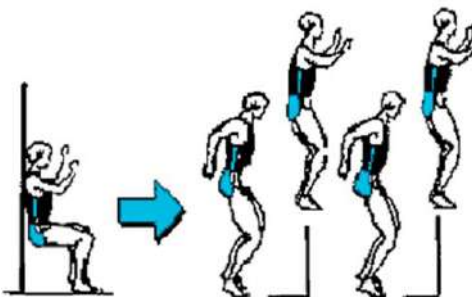
التدريب البليومتري:

- تمرينات في المدرجات:

- الوثب على السلالم بأرجل مستقيمة 20x4 درجة (1' راحة)

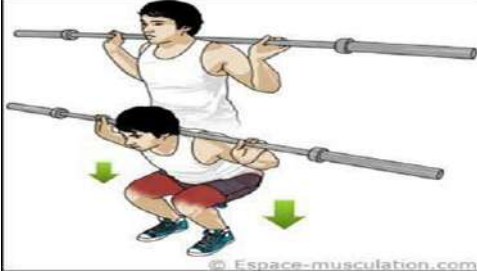
- الوثب الطويل من الثبات في المدرجات، الوثب على 4 درجات بصفة مستمرة. (4 x 20 درجة).

- يقف اللاعب متكأ على الحائط في وضع الجلوس على الكرسي ،



لمدة 20" و عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالوثب

على الحواجز 3 x 5 ( 5 هو عدد التكرارات في السلسلة) .



- تمرين (squat) ببار حديدي (3 x 8).

- تمرين المشي بطريقة الحجل باستعمال بار حديدي (3 x 20 متر).

- الوثب العمودي من الثبات باستعمال بار حديدي (3 x 10).



- الوثب على الصناديق (3 x 3) 3 صناديق.

الإسترجاع: 5 دقائق جري حول الملعب.

## الدورة التدريبية الصغرى رقم 02

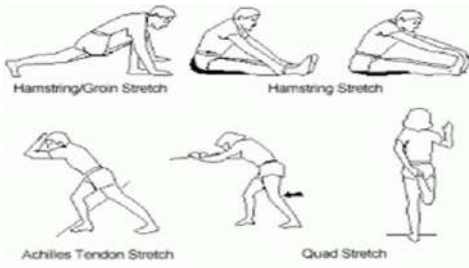
المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الإثنين: 2018 /03/19

المدة: 1سا و 30 د

هدف الحصة : التحمل العام + تقوية العضلات.

الإحماء: (التحمل العام) 35 دقيقة جري، مع زيادة السرعة كل 5 دقائق بعد 20 دقيقة الأولى + تمرينات



المرونة والإطالة.

تقوية العضلات: باستعمال حبال مطاطية.

- أبجديات الجري



- رفع الركبة (élévation de genoux) ،



(30x4 متر) ، ( 1' راحة)



- المقص (sixo) 30 x 4 متر، ( 1' راحة)

- التوازن على الكرة: (30 x 3) (1' راحة)

- المشي على المنطقة الأمامية للقدم (30 x 4 متر)

بالحبل المطاطي، الراحة: لاعب يعمل و الآخر يستريح

- المشي على العقب فقط 30 x 4 م



- تقوية عضلات الأطراف العلوية والسفلية (gainage)

الإسترجاع: 5' هرولة حول الملعب.

المكان: ملعب العقيد عميروش - جيجل-

الأربعاء: 2018/03/21

المدة: 1سا و 20 د

هدف الحصّة : التوافق الحركي + السرعة في تغيير الإتجاه.

الإحماء: 10 دقائق جري حول الملعب + إحماء بالكرة .

التوافق الحركي: تحسين تقنية الجري المصحوب بتغيرات سريعة في الإتجاه.

وضعية تكنيكية:



السرعة: تقنية الجري مع تغيير الإتجاه + سرعة تغيير الإتجاه

\*التركيز على التقنية



الحركية من خلال تموضع

قدم الإرتكاز قبل الحوض،

قوة الكبح والإنطلاقة القوية.

6 تكرارات لكل تمرين (الراحة '1' بين كل تكرار)

- الإسترجاع: '5' هرولة حول الملعب

الخميس: 2018/03/22

المدة: 1سا و 15 د

الهدف: مباراة تطبيقية + القوة الانفجارية ( البليومترية، الباليستية) .

الإحماء : 10 دقائق جري خفيف + إحماء بالكرة + تمارين الإطالة.



مباراة تطبيقية

- رمي الكرة الطبية (3 كغ) إلى الأعلى : (3 x 10)

- الوثب على الحواجز (5 حواجز) (3 x 8) باستعمال احمال باليستية

- رمي الكرة الطبية (3 كغ) إلى الأمام : (3 x 10)



- الوثب على الصناديق (3 x 8) باستعمال احمال باليستية

- رمي الكرة الطبية (3 كغ) إلى الخلف : (10 x 3)



- الوثب على طريقة الحجل السريع لمسافة 40 م ، 4 x 40م

الإسترجاع: دورتان هرولة حول الملعب.

### الدورة التدريبية الصغرى رقم 03

المكان: شاطئ كتامة - جيجل-

الإثنين: 2018/03/26

المدة: 1سا و 30 د

هدف الحصّة : تقوية العضلات + التحمل العام .

الإحماء: 15 دقيقة ركض حول الملعب ، إحماء بالكرة + تمارين الإطالة.

تقوية العضلات: بإستعمال حبال مطاطية و كرات طبية. و أوزان باليستية.



- أبجديات الجري

- رفع الركبة (4 x 35 متر)، (1' و 30" راحة)

- الوثب على رجل واحدة (يمين و شمال ) 3 x 35 م لكل رجل.



- المشي على طريقة الحجل: (4 x 35متر)، ( 1'، و30" راحة)

بأوزان باليستية توضع على مستوى الكاحل.

- تمرين المقص (sixo) 4 x 35 م ، ( 1'، و30" راحة)(أوزان باليستية)



- التوازن على الكرة: الوقوف على رجل واحدة مع ثني الركبة قليلا (50 x 5)

- الوثب و السقوط على الكرة برجل واحدة ( الكبح و التوازن ) (8x3) لكل رجل.

**التحمل العام:** العمل بطريقة الفارتلاك (30x5) يقوم اللاعب بالركض بالطريقة الآتية : الركض (70%)

مدة 30"، وبعد الصفارة يتوقف لمدة راحة 30" ( العمل 30" والراحة 30")

الإسترجاع: دورتين حول الملعب.

**المكان:** ملعب العقيد عميروش - جيجل-

**الأربعاء: 2018/03/28**

**المدة:** 1سا و 25 د

**هدف الحصة :** التوافق الحركي + السرعة.

**الإحماء:** 10دقائق جري خفيف حول الملعب+ إحماء بالكرة + تمارين الإطالة.



**التوافق الحركي:** تمارينات التوافق الحركي على سلالم التوافق

بإستعمال شريط مطاطي يربط حول الفخذ (3 تمارين x 3).

الراحة بين التمرين 1 و 2 '1

**السرعة:** -الركض السريع بالمظلات: الركض بالمظلات (3x40 متر )



وقت الراحة: 2'

- الركض مسافة 30 متر ثم محاولة الكبح في مسافة 10 أمتار، 3 د



الإسترجاع: 5 دقائق هرولة حول الملعب.

الخميس: 2018/03/29

ملعب حسين رويح -جيجل-

المدة: 1سا و 45 د

الهدف: مباراة تطبيقية + القوة الانفجارية (البليومترية، الباليستية) .

الإحماء : 10 دقائق جري خفيف + إحماء بالكرة + تمارين الإطالة.



القوة الانفجارية:

- تمرين نصف سكواط (demi squat) بالبار الحديدي 30 كغ (8x3)،

بعد كل سلسلة يقوم اللاعب بالوثب على الحواجز ( 5 حواجز 80 سم)



(3 x 3 حواجز)، مدة الراحة 1' و 30".

-تمرين الصدر والذراعين: بالبار الحديدي (20كغ)

- الوثب العمودي من الثبات بالبار الحديدي (20 كغ )



على طريقة الحجل (3 x 12) بعد كل سلسلة للوثب

يقوم اللاعب بحجلات كبيرة وسريعة على مسافة 40 متر.

- تمرين النزول بالبار الحديدي (20كغ) من الأعلى إلى أسفل الركبة

(طريقة الإنقباض العضلي اللامركزي) (3 x 10).

- الركض (60%) على مسافة 60 متر (4مرات)



الإسترجاع: 5 دقائق جري حول الملعب.

## الدورة التدريبية الصغرى رقم 04

### (الراحة النشطة)

**الهدف:** تقليل الضغط على اللاعبين، مايسمح بعملية الإستشفاء والراحة (العضلية و النفسية)

شهدت هذه الدورة بشكل عام، انخفاض نسبي في شدة الأحمال التدريبية في بدايتها، بالإعتماد على تمرينات الإطالة والمرونة، كوسيلة للإسترجاع وزيادة تمطيط العضلة بالإضافة إلى وسائل الراحة ،الصونا،السباحة،مع مراجعة كيفية إجراء بطارية الإختبارات كتحضير للقيام بالإختبار البعدي.

جامعة محمد الصديق بن يحي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تحضير بدني رياضي

إستمارة إستطلاع الخبراء حول بعض الاختبارات البدنية للقوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه

إعداد الطالبان:

-زبيلة وليد

-بوسفيرة عقبة

تحت إشراف :

الأستاذ: آيت وازو محند وعمر

السنة: 2018/2017

جامعة محمد الصديق بن يحي

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

استمارة تحكيمية

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني رياضي

يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة من أجل تحكيم الاختبارات التدريبية الصالحة والمناسبة لتطوير صفتي

القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه والمطابقة على لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

تحت موضوع : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي

كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

نرجو منكم قراءة الإختبارات والإدلاء بأرائكم بتحديد الاختبارات المناسبة لتطوير كل صفة أجل الوصول إلى

نتائج تخدم هذه الدراسة العلمية.

في الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والإحترام.

من إعداد الطالبين:

زبيبة وليد

بوسفيرة عقبة

السنة الجامعية: 2018/2017



جامعة محمد الصديق بن يحي

قسم التربية البدنية والرياضية

استبيان رأي السادة المختصين حول بعض الاختبارات البدنية

الملحق رقم

الأستاذ المحترم.....:

تحية وتقدير

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التحضير البدني تحت عنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص

ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال يرجى تأشير الاختبار الملائم الذي يخدم لعبة كرة القدم كما يمكنكم إضافة اختبارات ترونها مناسبة لخدمة هذا البحث... مع تشكراتنا المسبقة.

الأستاذ:.....

الاختصاص:.....

الجامعة:.....

التوقيع:.....

الباحثان: زبيبة وليد - بوسفيرة عقبة



الإختبارات البدنية المطبقة

درجة التقييم		إختبارات القوة الانفجارية
غير مناسب	مناسب	1- إختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت
		2- إختبار الوثب الطويل من الثبات sans élans
		3- رمي الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر
		4- رمي الكرة الطبية باليدين من خلف وفوق الرأس
		5- إختبار five jump
		إختبارات سرعة تغيير الإتجاه
		1- إختبار جري 20م
		2- إختبار كروشي لكازورلا vitesse avec changement direction
		3- إختبار t
		4- إختبار نافات (جري 5متر ذهابا وإيابا 10مرات)

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضة

جيجل في: 11/01/2021

إلى السيد رئيس النادي: بنية جيجل (S.A)

الموضوع: طلب تسهيل إجراء الدراسة الميدانية

يشرافنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات و عون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء الدراسة الميدانية في إطار متطلبات نيل شهادة ماستر LMD

تخصص: تحضير بدني

التخصص الرياضي المختار:

أسماء الطلبة:

01/ .....  
02/ .....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المسؤول على المقياس: .....

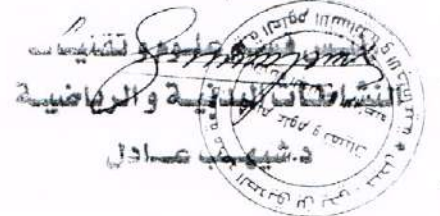
إمضاء المدرب (ة): .....

موافقة رئيس النادي

عبد العالي بن مراد

بالموافقة

رئيس القسم



اختبار السرعة 20 متر	اختبار كازورلا		اختبار سارجن		اختبار الكرة الطبية		اختبار الوثب الطويل من التبات		الإسم	
	الاختبار القلبي	الاختبار البعدي	الاختبار القلبي	الاختبار البعدي	الاختبار القلبي	الاختبار البعدي	الاختبار القلبي	الاختبار البعدي		
2,90	3,00	4,90	5,30	48,00	40,00	4,00	3,70	2,60	2,50	يوسيس أنيس
2,85	3,02	5,00	5,40	40,00	35,00	3,90	3,70	2,40	2,30	رزيق وليد
2,75	2,90	5,00	5,40	35,00	30,00	4,00	3,80	2,30	2,20	زويد مسعود
2,95	3,05	5,40	5,30	28,00	30,00	3,20	3,10	2,00	2,00	طيش وائل
2,60	2,80	5,20	5,60	52,00	42,00	4,20	3,90	2,75	2,60	كحل حسام
2,90	3,10	5,05	5,30	41,00	35,00	3,60	3,40	2,50	2,40	بلترش م الطاهر
2,55	2,72	5,20	5,87	40,00	32,00	3,70	3,50	2,20	2,00	صالح أمين
3,05	3,20	4,30	4,80	50,00	40,00	3,90	3,70	2,60	2,40	لعور ياسر
3,05	3,10	4,70	4,84	31,00	27,00	3,30	3,20	1,95	1,90	هولي ياسر
2,50	2,75	5,20	5,70	53,00	44,00	4,20	3,90	2,65	2,40	عكاف احمد
2,60	2,70	4,50	4,83	55,00	45,00	4,40	4,00	2,75	2,60	بركات أسامة
2,95	3,10	4,50	4,80	50,00	43,00	4,00	3,80	2,60	2,50	بن قديح أيوب
2,45	2,60	5,50	5,84	52,00	43,00	4,00	3,60	2,70	2,50	دفاص عصام
2,60	2,85	5,05	5,41	54,00	45,00	4,10	3,80	2,75	2,60	جمووني ع الرزاق
3,20	3,60	4,60	4,96	40,00	32,00	3,30	3,10	2,50	2,40	عبيدة وليد
2,90	3,00	5,10	5,32	32,00	30,00	3,80	3,60	2,05	2,00	براية أمين
3,10	3,25	4,60	4,89	41,00	30,00	4,00	3,90	2,65	2,50	اسلام نجيب
3,20	3,45	4,60	4,83	49,00	37,00	3,90	3,60	2,60	2,40	بوئصل م أمين









## ملخص الدراسة باللغة العربية:

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفتي القوة الانفجارية و سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

### التساؤلات:

التساؤل الرئيسي: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفتي القوة الانفجارية و سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

التساؤلات الجزئية: 1- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ؟

2- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية سرعة تغيير الاتجاه لدى

لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ؟

### الفرضيات:

الفرضية الرئيسية: للبرنامج التدريبي أثر في تنمية صفتي القوة الانفجارية و سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية: 1- للبرنامج التدريبي أثر إيجابي في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

2- للبرنامج التدريبي أثر إيجابي في تنمية سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم

صنف أقل من 17 سنة.

أهداف الدراسة: 1- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة

القدم.

**المنهج المتبع:** المنهج المتبع هو المنهج التجريبي.

**مجتمع الدراسة:** هو فريق كرة القدم (شباب جيجل) لأقل من 17 سنة.

**عينة الدراسة:** تم اختيارها بطريقة قصدية من فريق شباب جيجل والبالغ عددهم 18 لاعبا فئة أقل من 17 سنة ونظرا لصغر مجتمع البحث أخذنا هكينة ممثلة.

**أدوات البحث: 1 \_** المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2\_ الوسائل البيداغوجية

3- الإختبارات البدنية: إختبار الوثب العمودي من الثبات، إختبار الوثب الطويل من

الثبات، إختبار رمي الكرة الطبية، إختبار CROCHET، إختبار السرعة 20 متر.

**أساليب البحث:** المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري، إختبار T ستودنت، معامل الارتباط سبيرمان، برنامج SPSS.

**الإستنتاجات:**

1- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا في تنمية القوة الانفجارية وبصورة أفضل في الإختبارات

البدنية لصالح الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي.

إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر بشكل إيجابي في تنمية سرعة تغيير الإتجاه وهذا ما دل في

إختبار CROCHET.

## **Résumé de l'étude en langues étrangères**

**Titre:** impact d'un programme d'entraînement proposé, sur le développement de la force explosive et la vitesse avec changement de direction chez les footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans.

### **Questions:**

**La question principale:** le programme d'entraînement proposé a un effet positif sur le développement de la force explosive et la vitesse avec changement de direction, chez les footballeurs du club J. S Jijilienne U17ans .

### **Questions partielles:**

1. le programme d'entraînement proposé a un impact positif sur le développement de la force explosive chez les footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans ?
2. le programme d'entraînement proposé représente un impact positif sur le développement de la vitesse avec changement de direction, chez les footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans

### **Hypothèses:**

**la principale prémisse:** le programme d'entraînement a un impact sur le développement de la puissance explosive et la vitesse de changement de direction, chez les footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans

### **Hypothèses partielles:**

1. le programme d'entraînement a un impact positif sur le développement de la force explosive chez les footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans.
2. le programme d'entraînement a un impact positif sur le développement de la vitesse avec changement de direction, chez les footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans.

### **Objectifs de l'étude:**

1. avoir une connaissance sur l'impact d'un programme d'entraînement proposé pour but d'un développement harmonieux de la force explosive chez les footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans

2. connaissance sur l'impact d'un programme d'entraînement proposé, sur le développement de la vitesse avec changement de direction chez les footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans

**Approche adoptée:** le curriculum est l'approche expérimentale.

**Communauté d'étude :** 18 joueurs footballeurs du club Jeunesse Sportive Jijilienne U17ans.

**Echantillon d'étude:** il a été choisi d'une manière du groupe de 18 jeunes de jigl, une catégorie de moins de 17 ans, et en raison du petit nombre de la communauté de recherche, en tant que son représentant.

**Outils de recherche:**

1 \_ sources et références bibliographiques en langues arabes et étrangères.

2\_ moyens pédagogiques : 4 medecine-balls (3 kg), y compris 15 plots, deux Chronomètres, metre ruban, sifflet, Legal Soccer Stadium, tapis, la crée.

3. tests physiques: saut vertical sans élan, saut en longueur sans élan, lancer de medecine-ball (3kg) positionne assise, test crochet, sprint 20 mètres.

**Méthodes de traitement statistique des donnés :**

moyenne arithmétique, écart-type, test T-Student, coefficient de corrélation Sperman, programme SPSS.

**Conclusions:**

1. L'application du programme d'entraînement nous a révélé un impact positif sur le développement de la force explosive et fait apparaitre une améliore des tests physiques en faveur des tests ultérieurs par rapport aux tests préalables.

2. L'application du programme d'entraînement a révélé un impact positif sur le développement de la vitesse avec changement de direction, présenté dans le test de crochet.