



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الميدان: علوم النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب الرياضي تنافسي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (Imd)

مذكرة بعنوان:

**أثر التدريب الدائري على تنمية صفتي القوة والسرعة
لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر**

- الدراسة الميدانية لفريق كرة لقدم شباب غزالة صنف أكابر -

إشراف الأستاذ (ة):

إعداد الطلبة:

➤ آيت وازو

➤ شعابنة أسامة

➤ بن حمودة مفيد

➤ بوزرورة زكرياء

➤ بوضاموز زيد

السنة الجامعية: 2017-2018



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الميدان: علوم النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب الرياضي تنافسي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (Imd)

مذكرة بعنوان:

**أثر التدريب الدائري على تنمية صفتي القوة والسرعة
لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر**

-الدراسة الميدانية لفريق كرة لقدم شباب غزالة صنف أكابر -

إشراف الأستاذ (ة):

إعداد الطلبة:

➤ آيت وازو

➤ شعابنة أسامة

➤ بن حمودة مفيد

➤ بوزرورة زكرياء

➤ بوضاموز زيد

السنة الجامعية: 2017-2018

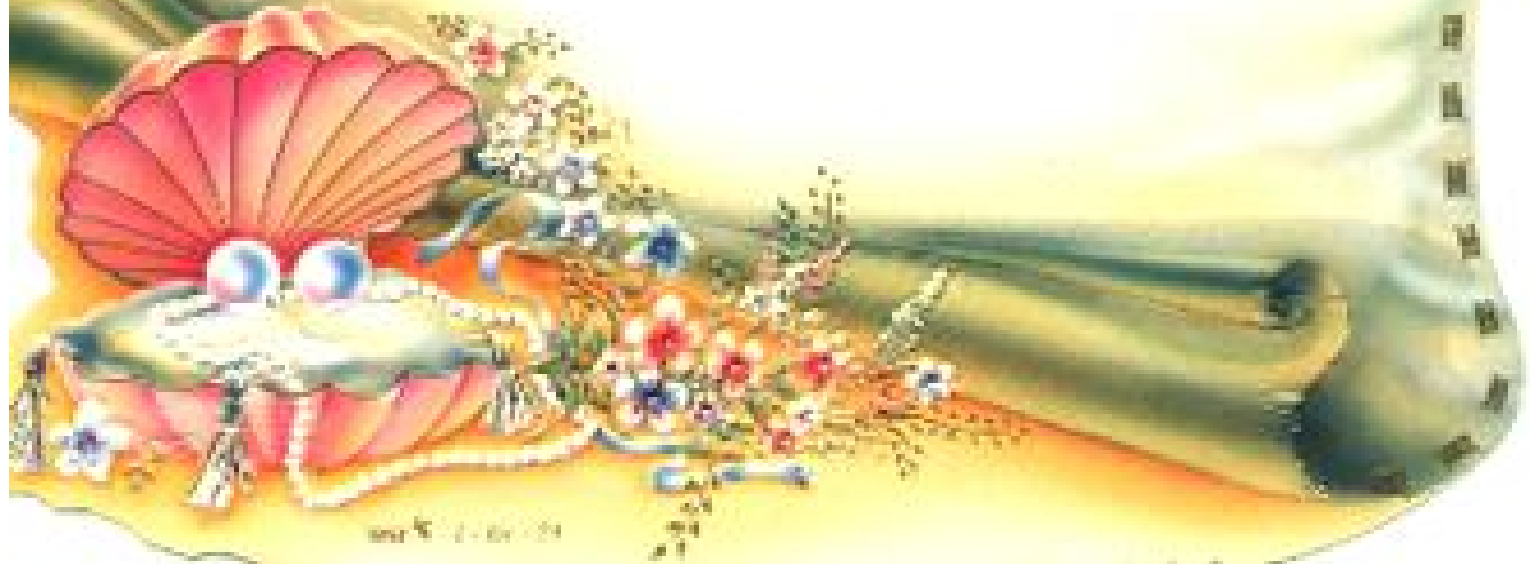
شكر و عرفان

نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان الصادق:

للأستاذ الفاضل والمحترم محند وعمر آيت وازو على
تشجيعه ومساعدته وإشرافه على إنجاز هذا البحث
في كل مرحله.

كما لا أنسى كل الأساتذة وخيرهم ، كل من ساعد
بجهد من قريب أو من بعيد في إخراج هذا العمل

فبارك الله فيكم جميعا وجزاكم خيرا



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعران
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ ، ب	مقدمة

الجانب النظري

الفصل التمهيدي

5	الإشكالية
6	الفرضيات
6	أسباب اختيار الموضوع
7	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	مفاهيم الدراسة
12	الدراسات السابقة
17	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الأول : التدريب الرياضي

20	تمهيد
21	1- التدريب الرياضي
21	1.1- تعريف التدريب الرياضي
21	2.1- مفهوم التدريب الرياضي
22	3.1- خصائص التدريب الرياضي
26	4.1- أنواع التدريب الرياضي

27	2- التدريب الدائري
27	1.2- تعريف التدريب الدائري
28	2.2 - مفهوم التدريب الدائري
28	3.2- أهداف التدريب الدائري
29	4.2- خصائص ومميزات التدريب الدائري
29	5.2- أسس ومبادئ التدريب الدائري
30	6.2- طرق تشكيل الوحدة التدريبية الدائرية
31	7.2- الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري
32	8.2- اساليب التدريب الدائري
35	خلاصة

الفصل الثاني : اللياقة البدنية

38	<u>تمهيد</u>
39	ا. اللياقة البدنية
39	1- تعريف اللياقة البدنية
39	2- خصائص اللياقة البدنية
40	3- مكونات اللياقة البدنية
40	اا. القوة العضلية
40	1- تعريف القوة العضلية
41	2- انواع القوة العضلية
41	1.2- القوة الانفجارية
41	1.1.2- تعريفها
41	2.1.2- الاختبارات الخاصة للقوة الانفجارية
41	3.1.2- تنمية القوة القصوى الانفجارية واساليبها وطرق تدريبها
42	2.2- القوة المميزة بالسرعة
42	1.2.2- تعريفها
42	2.2.2- الاختبارات للقدرة المتميزة بالسرعة
43	3.2.2- تنمية القوة المميزة بالسرعة وأساليبها وطرق تدريبها
44	3.2- تحمل القوة
44	1.3.2- التعريف

44	2.3.2- الاختبارات الخاصة لتحمل القوة
45	3.3.2- تنمية تحمل القوة واساليبها وطرق تدريبها
46	3- المبادئ الاساسية لتدريب القوة
47	4- أهمية القوة العضلية
47	5- أهمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم
48	III. السرعة
48	1- تعريف السرعة
48	2- أنواع السرعة وطرق تنميتها
48	1.2- سرعة الانتقال
48	1.1.2- تعريفها
48	2.1.2- تنمية السرعة الانتقالية
49	2.2- سرعة الأداء الحركي
49	1.2.2- تعريفها
49	2.2.2- تنمية سرعة الأداء الحركي
50	3.2- سرعة ردة الفعل
50	1.3.2- تعريفها
50	2.3.2- تنمية سرعة ردة الفعل
50	3- اختبارات السرعة
51	4- العوامل المؤثرة على السرعة
52	5- أهمية السرعة للاعبين كرة القدم
53	خلاصة

الفصل الثالث: كرة القدم

56	تمهيد
57	1- تعريف كرة القدم
57	2- تاريخ كرة القدم وانتشارها
58	3- اهم المحطات التاريخية
59	4- طرق اللعب
59	4-1 تعريف
60	4-2 اهمية طرق اللعب

60	3-4 نماذج طرق اللعب
61	5- قوانين كرة القدم
65	6- كرك القدم الجزائرية
66	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

70	1- منهج البحث
70	2- الدراسة الاستطلاعية
70	3- مجتمع وعينة البحث
71	4- ادوات جمع البيانات
73	5- الاساليب الإحصائية
74	6- صعوبات البحث

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

77	تمهيد
78	1- عرض النتائج
80	2- تحليل النتائج
81	3- مناقشة النتائج
81	4-مقارنة النتائج بالفرضيات
82	5-الاستنتاجات العانة
83	6-اقتراحات وتوصيات
85	خاتمة

قائمة الأشكال

رقم	العنوان	صفحة
1	مخطط لاهم طرق التدريب الرياضي	24
2	الأسس والمبادئ المرتبطة بالتدريب الرياضي	27

قائمة الجداول

رقم	العنوان	صفحة
1	بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة الانفجارية	41
2	بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة المميزة بالسرعة 1	43
3	بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة المميزة بالسرعة 2	44
4	بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية قوة التحمل	45
5	بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية السرعة الانتقالية	49
6	بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية سرعة الأداء الحركي	49
7	بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية سرعة رد الفعل	50
8	جدول يمثل نتائج اللاعبين في إختبار السرعة (30 م)	78
9	جدول يمثل نتائج اللاعبين في إختبار القوة	79
10	جدول يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T ودلالاتها بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة	80
11	جدول يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T ودلالاتها بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة	80

مقدمة

مقدمة

تلعب التربية الرياضية دورا في حياتنا المعاصرة كونها مجال من مجالات التربية الموجهة نحو تنمية الفرد ، هذا ليس من الناحية البدنية فقط بل من جميع النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية .

وإيماننا بالدور الذي تلعبه التربية الرياضية في مختلف مجالات حياتنا نجد أن دول العالم المتحضر قد اعطت عناية كبيرة واهمية بالغة لهذا المجال ، حيث وجهت كل جهودها من أجل العمل على تطور وازدهار هذا المجال وأصبح التقدم في المحيط الرياضي يصنف كمعيار لنهضة المجتمعات .

ومن أجل الوصول إلى نتائج و أرقام قياسية في أي اختصاص رياضي و تحقيق الأهداف المرجوة لابد ان تكون هناك وسيلة فعالة وهادفة ومدروسة بطريقة علمية تراعى فيها كل الظروف والمعطيات والتي تتمثل في جملة الطرق التدريبية و لنجاح هذه العملية يفترض وجود مدربين ذوي كفاءات وامكانيات رياضية عالية لأجل تجسيد هذه الطرق في الميدان واسقاطها وملائمتها لكل صفة من الصفات البدنية التي تتاسبها وهذا لما لها من أهمية في المجال الرياضي ومن بين هذه الطرق س نتطرق في دراستنا هذه إلى طريقة التدريب الدائري كطريقة من طرق التدريب الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة ، السرعة) ومحاولة فك الغموض واللبس الموجود حول أثر طريقة التدريب الدائري على تنمية صفات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

في هذه الدراسة قسمنا البحث الى فصل تمهيدي وخمسة فصول أخرى مما تتطلبه منهجية البحث العلمي، حيث تطرقنا في الفصل التمهيدي الذي يمثل الاطار العام للدراسة بما يحويه من تعريفات لغوية و اجرائية للكلمات المفتاحية لمتغيرات الدراسة، وقمنا بصياغة اشكالية للدراسة ربطناها بتساؤل عام و تساؤلات فرعية، إلى جانب ذلك تطرقنا إلى أهداف و أهمية الدراسة وكذا الفرضيات .اما الفصل الأول فكان عن التدريب الدائري حيث تحدثنا مجملا حول التدريب الرياضي ثم تخصصنا فالتدريب الدائري وانواعه و...الخ اما الفصل الثاني فقد تناولنا في صفحاته تعريف واهمية اللياقة البدنية وتعمقنا في الحديث حول السرعة والقوة

لأهميتهما في دراستنا أما الفصل الثالث فكان يتحدث عن كرة القدم وتاريخها وقوانينها وبهذا يمكن البدء في الجانب التطبيقي الذي كان الفصل الرابع فيه يتحدث عن منهج البحث والدراسة الاستطلاعية والمجتمع والعينة وأدوات جمع البيانات والاساليب الاحصائية وبعض الصعوبات التي واجهتنا ثم في الفصل الخامس حولنا المعلومات اي نتائج جدولية ثم قمنا بتحليلها ومناقشتها ومما سلف تحصنا على نتائج تجيب على بحثنا ، ثم اختتمنا العمل ب إقتراحات وتوصيات وخلاصة عامة .

البجاب الأول : الجاتب النظري

الفصل التمهيدي:

أولاً: الإشكالية

ثانياً: الفرضيات

ثالثاً: أسباب اختيار الموضوع

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: أهمية الدراسة

سادساً: مفاهيم الدراسة

سابعاً: الدراسات السابقة

ثامناً: التعليق على الدراسات السابقة

الإشكالية:

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية وهي أبرز الرياضات انتشارا في العالم ، بحيث عرفت تطورا ملحوظا عبر الزمن وملكت قلوب الملايين من البشر، فهي تسعى لخلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد.

فبعدها كانت في القديم هواية تمارس للتسلية أصبحت في يومنا هذا مهنة بحد ذاتها، فقد كانت في القديم تعتمد على التدريب البدني العشوائي بطرق غير منظمة. أما في الوقت الحالي وبفضل التطورات الحديثة وبفضل جهود الباحثين والمختصين في هذا الميدان أصبح " التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو اعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطورالمختلف (بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وعقليا ونفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة وتوظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل"¹ ولا يمكن الوصول لتحقيق ذلك الانجاز الرياضي أو الوصول إلى أعلى المستويات إلا إذا كان المدرب عارفا وملما بمختلف أنواع وطرق التدريب الحديثة، فمن هذه الطرق طريقة التدريب الدائري.

ظهر مصطلح التدريب الدائري في ساحة التدريب الرياضي في أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في ذلك إلى مورغان وأداسون بجامعة ليدز بإنجلترا وقد أصبح "التدريب الدائري واحدا من الأساليب المهمة في التدريب الرياضي التي تعمل وفق طريقة تدريبية معينة مختارة من قبل المدرب بغرض الوصول الى الهدف المطلوب من التدريب، والتميز في التدريب الدائري بأنه أسلوب تنظيمي في تعاقب أخذ التمارين بما ينفع أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة وكذلك العمل فيه يكون حسب اختيار الطرق التدريبية الملائمة للرياضيوفعاليتة"² فمهما اختلفت طرق وأساليب التدريب فهي تهدف حتما إلى تطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية التي تلعب بمجملها دورا هاما وفعالا في تحديد مستوى الرياضي حيث أن تطورها يزيد في مستوى اللاعب مما يسمح له بالوصول إلى أعلى المستويات في مختلف الأنشطة الرياضية ، ومن أهم هذه الصفات القوة والسرعة التي يتطلب وجودهما في جميع الأنشطة الرياضية. وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

¹ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، دار النشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2014، ص25

² مصطفى حسن عبد الكريم: محاضرة أولى؛ طرق التدريب الرياضي، ص21 (31-01-2017 / 09:43:50 / نسخة الكترونية).

• **التساؤل الرئيسي:**

هل لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

• **السؤالين الفرعيين:**

هل لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

هل لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

ثانياً: الفرضيات:

1- **الفرضية الرئيسية:** لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

2- **الفرضيتين الفرعيتين:**

أ- لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

ب- لطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

ثالثاً: أسباب اختيار الموضوع:

1- **أسباب ذاتية:**

- الميل إلى المواضيع التي لها علاقة بالتدريب .
- معرفة المدرب واللاعبين مما يسهل عملية تطبيق الإختبارات.
- قرب المسافة بين مكان التدريب ومكان إقامة أحد الباحثين.

2- **أسباب موضوعية:**

- تناسب موضوع الدراسة مع التخصص
- انتشار أسلوب (طريقة) التدريب الدائري.

رابعاً: أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعريف بطريقة التدريب الرياضي.
- إبراز أثر طريقة التدريب الدائري على تنمية صفة القوة.
- إبراز أثر طريقة التدريب الدائري على تنمية صفة السرعة.

خامساً: أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في:

- اثبات فعالية استخدام أسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة القوة.
- اثبات فعالية استخدام أسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة.
- اثبات أن أسلوب التدريب الدائري له أثر كبير في تطوير مستوى الفرد.

سادسا: مفاهيم الدراسة:

لمفاهيم الدراسة دور كبير وله أهمية بالغة في تحديد وتعريف مايجب تناوله والتطرق إليه من خلال البحث وحصر الدراسة داخل المجال المخصص لعنوان البحث فالمصطلحات تعتبر نقطة انطلاق القارئ، وتمثلت مفاهيم الدراسة فيمايلي:

1- التدريب الرياضي:

1.1- لغة: التدريب من درب أي "درب تدريبا على الشيء أي مرنه عليه"¹

2.1- اصطلاحا: "هو عملية تربوية مبنية على أسس ومبادئ علمية تهدف إلى اعداد الفرد من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في أنواع الرياضة وضمن استعدادات وقدرات وامكانيات الفرد"².

" عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساسا إلى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في أي نوع من أنواع الرياضة"³

3.1- إجرائيا: التدريب هو عملية تربوية مخططة ومنظمة تقوم على أسس ومبادئ علمية بغية تنمية القدرات البدنية وبلوغ الفرد إلى أعلى المستويات.

2- التدريب الدائري:

1.2- الدائري: لغة: "ما كان على شكل دائرة - سطح دائري-"⁴

2.2- اصطلاحا: هو " عبارة عن طريقة تنظيمية تشكل باستخدام اسس، أي طريقة من طرق التدريب المختلفة وذلك لتطوير وتكامل التدريب عند أداء التمرينات المختلفة، وذلك لتطوير وتكامل الصفات البدنية الأساسية وأيضا الحركية بحيث تنظم طريقة الحمل عن طريق استخدام تمرينات سهلة غير معقدة

¹ معجم الطلاب: دار المجاني، بيروت ، ط5 ، 2001، ص 228.

² أكرم خطايبية: أسس وبرامج التربية الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع- الاردن، 2011، ص25.

³ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص17.

⁴معجم الطلاب: مرجع سابق، ص230.

وتطبق لفترة زمنية محددة على أن يكون اختيار وترتيب التمرينات الدائرة لها تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية وأيضا الخاصة¹.

ويعرفه (Harre) " كونه طريقة تنظيمية للتمارين بأداء وبدون أداء وبراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارين وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية²

" التدريب الدائري واحد من الأساليب المهمة في التدريب الرياضي التي تعمل وفق طريقة تدريبية معينة مختارة من قبل المدرب بغرض الوصول الى الهدف المطلوب من التدريب، والمميز في التدريب الدائري بأنه أسلوب تنظيمي في تعاقب أخذ التمارين بما ينفع أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة وكذلك العمل يكون فيه حسب اختيار الطريقة التدريبية الملائمة للرياضي وفعاليته³.

3.2- إجرائيا: التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية تقسم فيها التمارين على شكل ورشات يقوم المتدربين بأدائها بالتناوب وبشكل دوري مع مراعات وقت العمل والراحة والتكرار.

3- الصفات البدنية:

1.3- لغة: من الصفة وهي " الحالة التي يكون عليها الشيء"⁴.

2.3- اصطلاحا: هي " القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون عناء زائد مع توفير الجهد للتمتع بأوقات الفراغ"⁵.

3.3- إجرائيا: هي صفات يكتسبها الفرد ويتميز بها كل لاعب عن لاعب اخر ويمكنها أن تتطور من خلال مواصلة التدريبات ولها علاقة بالحالة البدنية ومن أهم هذه الصفات القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة.

¹محمد ابراهيم شحاته: ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2015، ص 124.

²مفتي ابراهيم حماد: الجديد في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009، ص125.

³مصطفى حسن عبد الكريم: مرجع سابق، ص21.

⁴عيسى مومني: المنار قاموس لغوي، دار العلوم للنشر، عنابة، 2008، ص681.

⁵يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011، ص31.

4- القوة:

1.4 - القوة: لغة: "ضد العنف ومبعث النشاط والنمو والحركة في البدن والعقل"¹.

2.4 - إصطلاحا: "يعرفها(ماتيف) أنها القدرة العضلية في التغلب على مقاومات مختلفة مثل (الثقل الخارجي، وزن الجسم، المنافس، قوة الإحتكاك وغيرها).

ويعرفها - هارا- أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم"²

"مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الإحتكاك"³.

3.4 - إجرائيا: هي قدرة الجسم وأجهزته المختلفة على القيام بمختلف الأنشطة وقدرتها بالتغلب على المقاومات الخارجية.

5- السرعة:

1.5 - لغة: "السرعة ميزة ماهو سريع -سرعة الانجاز - سرعة الحصانوالصاروخ-"⁴.

2.5 - اصطلاحا: "يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ومن ناحية أخرى يعرفها بيوكر بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة"⁵.

" وعرفها لارسن وبوركام بكونها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن، وقد عرفها (هاره) بكونها سرعة انتقالية تشمل القدرة على التحرك الى الامام بأسرع ما يمكن"⁶.

3.5 - إجرائيا: هي القدرة على التنقل والقيام بحركات في أقل فترة زمنية ممكنة.

¹ عيسى مومني: المنار قاموس لغوي ، مرجع سابق، ص 512.

² أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 113

³ محمد يابريقع، ايهاب فوزي البدوي: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العظلي، منشأة المعارف، الاسكندرية، ص14.

⁴ معجم الطلاب:، مرجع سابق، ص441.

⁵ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط13، 1994، ص 151

⁶ ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997، ص187

6- كرة القدم:

1.6- لغة: " كرة القدم football: هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيين يعتبرون (الفوتبول) مايسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى "soccer"¹.

2.6- اصطلاحاً:هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف والأجناس كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب بواسطة كرة منفوخة فوق الأرض المستطيلة في نهاية كل طرف من أطرافها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا للحارس بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المبارات حكم وسط وحكمان للتماس، توقيت المباراة 90 دقيقة مع بين 45 دقيقة مدتها 15دقيقة"².

3.6- إجرائياً: هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقين لكل فريق 11 لاعب اساسي ولاعبين احتياطيين، ويدير هذه المباراة 5 حكام في ملعب مستطيل ولمدة 90 دقيقة في شوطين بينهما فترة راحة 15 دقيقة، تلعب المباراة وفق قوانين محددة.

تعريف صنف أكابر

اجرائياً: هو الصنف الذي يتجاوز أعمارهم 21 سنة حتى سن الاعتزال، والذي يحظى بأكبر شعبية في كرة القدم.

¹ روجي جميل: فن كرة القدم ، دار النفائس، بيروت، ط 21986، ص05.

²Le petit la rousse ; illiste ; paris ; 2005 ; p75.

سابعا: الدراسات السابقة والمشابهة :

1. الدراسة الأولى: بعنوان دور طريقة التدريب الدائري في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (صنف أواسط)، دراسة ميدانية لنيل شهادة ليسانس بملعب متعدد الرياضات ورتال البشير ولاية المسيلة، 2014/2013، جامعة مسيلة من اعداد الطالب غشام محمد، تحت اشراف شنافي ميلود

1- الهدف من الدراسة:

- التعرف على طريقة التدريب الدائري وكيفية تطبيقه ومجال استعماله.
- معرفة أثر التدريب الدائري على تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة، التحمل).
- ابراز أهمية تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (فئة أواسط)

2- الاشكالية:

1.2- التساؤل الرئيسي: هل لطريقة التدريب الدائري دور في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة لفئة أواسط؟

2.2-التساؤلات الفرعية:

- هل لطريقة التدريب الدائري فعالية في تنمية وتطوير صفة القوة لعدائي المسافات المتوسطة لفئة أواسط؟

- هل لطريقة التدريب الدائري فعالية في تنمية وتطوير صفة التحمل لدى عدائي المسافات المتوسطة لفئة أواسط؟

- هل لطريقة التدريب الدائري فعالية في تنمية وتطوير صفة السرعة لدى عدائي المسافات المتوسطة لفئة أواسط؟

3- مجتمع الدراسة: 30مدرّب على مستوى بلديات ولاية مسيلة.

4- منهج الدراسة: المنهج الوصفي

5- عينة الدراسة: تحتوي عينة البحث على 12 مدرّبين (الرئيسيين والمساعدين).

6- اداة الدراسة: الاستمارة (الاستبيان)

7- أهم النتائج:

- مساهمة التدريب الدائري في تنمية عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة لدى عدائي المسافات المتوسطة.
- مساهمة التدريب الدائري في تنمية صفة القوة لدى عدائي المسافات المتوسطة.
- مساهمة التدريب الدائري في تنمية صفتي التحمل والسرعة لدى عدائي المسافات المتوسطة.

II. الدراسة الثانية:

تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الثاني هواة الشرقية والوسطى وقسم الجهوي الأول، جامعة جيجل، 2016/2015، من اعداد الطلبة: دبز رياض/مكبرشة الدراجي/فرخي عبد الله، تحت اشراف الاستاد أيت وازومحمد وعمر.

1- الهدف من الدراسة:

- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى اداء اللاعبين.
- ابراز دور واهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق تحقيق أقصى النتائج ومعالجتها.

2- الإشكالية:

1.2- التساؤل الرئيسي: هل لكثافة المنافسة الرياضية دور كبير في التأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم؟.

2.2- الأسئلة الفرعية:

- هل أداء ومردود لاعبي كرة القدم أثناء المباراة مرتبط بحجم وكثافة المباريات الرياضية؟
- هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين اداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة ؟
- هل يتأثر تحسن الأداء العام لدى لاعبي كرة القدم بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفة المميزة للعينة؟

3- مجتمع الدراسة:

400 لاعب أي 25 لاعبا في كل نادي من أندية القسم ال وطني الثاني هواة الشرقية والوسطى وقسم الجهوي الاول .

4- منهج الدراسة: المنهج الوصفي

5- عينة الدراسة: عينة عشوائية شملت 100 لاعب لكرة القدم و 4 مدربين.

6- أداة الدراسة: الاستبيان

7- أهم النتائج:

- التحضير البدني الجيد يلعب دورا كبيرا في تحسين اداء ومردود لاعبي كرة القدم وذلك من خلال قدرتهم على تحمل كثرة المباريات.
- كثافة المنافسة عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وهذا ما يتجلى في ارهاق اللاعبين وكثرة الإصابات.
- تأثر الحالة النفسية للاعبين نتيجة تدني اللياقة البدنية يؤثر على الأداء العام للفريق.

III. الدراسة الثالثة:

دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة)، شهادة مكملة لنيل درجة الماجستير، دراسة ميدانية، بمتوسطة الأمير عبد القادر الميلية جيجل، جامعة قسنطينة2، من اعداد الطالب بورتقيد هشام، تحت اشراف د: مسعود بورعدة محمد،2015/2014.

1- أهداف الدراسة:

- معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضات الجماعية.
- معرفة دور عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضات الجماعية.

2- الإشكالية:

- هل هناك تأثير لعناصر اللياقة البدنية (المداومة، القوة، السرعة) على المستوى التحضيري للتلاميذ في النشاطين المدروسين؟
- ما مدى تأثير البرنامجين المفتوح والتقليدي في تطوير المستوى التحضيري في كرة اليد وكرة الطائرة؟
- هل هناك تأثير لعناصر اللياقة البدنية (المداومة، القوة، السرعة) على نسبة التطور للتلاميذ في النشاطين المدروسين؟

3- مجتمع الدراسة: يشمل مجتمع البحث على 172 تلميذ سنة ثانية بمتوسطة الأمير عبد القادر الميلية بجيجل.

4- منهج الدراسة: تجريبي وصفي.

5- عينة الدراسة: تم اختيارها عشوائيا وكانت 64 تلميذا (32 تجريبية، 32ضابطة).

6- اداة الدراسة:الإستمارة.

7- أهم النتائج:

- لعناصر اللياقة البدنية (السرعة والقوة) تأثير كبير على المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاط كرة اليد.
- لعناصر اللياقة البدنية تأثير كبير على نسبة تطور المستوى .

ثامنا: التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة نجد أنها تحدثت عن صفات السرعة والقوة والمداومة في رياضات مختلفة وكان المنهج المستعمل في الدراسات المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث في جميع الدراسات بطريقة عشوائية مع مراحل سنوية مختلفة، حيث تمت دراستين مع صنف الأواسط ودراسة مع صنف الأكبر، كما أثبتت الدراسة الأولى مدى فعالية استخدام طريقة التدريب الدائري في تنمية هذه الصفات.

- وما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة أنها ركزت واختصت بدراسة صفتي القوة والسرعة فقط.

- تمت دراستنا ميدانيا باستخدام المنهج التجريبي والعينة القصدية.

- لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر إلى جوانب فيما يخص عناصر اللياقة البدنية في مختلف الرياضات فقد تناول الطالب غشام محمد دراسة تحت عنوان: دور طريقة التدريب الدائري في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (صنف أواسط).

أما الطلبة دبز رياض و مكيرشة الذرابي وفرخي عبد الله تحت عنوان: تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

أما الطالب ورشيد هشام دراسة تحت عنوان : دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة).

ومن هذه الدراسات استقننا من معرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثين في هذه المواضيع وهذا ما يسمح لنا اجتنابها، وقد أفادت أيضا هذه الدراسات فيمايلي:

- الوصول الى الصياغة النهائية للإشكالية.
- تحديد المنهج المناسب للدراسة.
- تحديد أدوات البحث.

الفصل الأول: التدريب الرياضي

الفصل الأول: التدريب الرياضي

تمهيد

1- التدريب الرياضي

1.1- تعريف التدريب الرياضي

2.1- مفهوم التدريب الرياضي

3.1- خصائص التدريب الرياضي

4.1- أنواع التدريب الرياضي

2- التدريب الدائري

1.2- تعريف التدريب الدائري

2.2- مفهوم التدريب الدائري

3.2- أهداف التدريب الدائري

4.2- خصائص ومميزات التدريب الدائري

5.2- أسس ومبادئ التدريب الدائري

6.2- طرق تشكيل الوحدة التدريبية الدائرية

7.2- الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري

8.2- اساليب التدريب الدائري

خاتمة

تمهيد

بانتشار الرياضة اصبح التدريب الرياضي علم وفن وأسلوب من أجل إعداد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، والاعتقاد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقاً تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية، كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص. تختلف التدريبات الرياضية باختلاف عدة عوامل مثل العمر، والجنس، والتدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الاستمرارية، ولا ترتبط بمواسم معينة، ويعود التدريب الرياضي بفوائد عديدة على الأفراد والمجتمع، وللتدريب الرياضي خصائص ومميزات عديدة.

1- التدريب الرياضي:

1.1- تعريف التدريب الرياضي:

يعرفه العالم الروسي مات فيف (MATVIEW) على أنه "عبارة عن اعداد الفرد الرياضي من الناحية الرظيفية والفنية والخطوية والنفسية والخلفية عن طريقة ممارسة التمرينات البدنية".

2.1- مفهوم التدريب الرياضي:

هو "عملية تربوية هادفة طويلة المدى للإرتقاء بمستوى الأداء الفردي والجماعي إلى أعلى مستوى، والتدريب يعني تنظيم العمل طوال العام والتدريب يعني التنظيم والعمل طوال العام والتدريب العملي طويل المدى ويتضمن أيضا تطوير كل المحددات المتداخلة التي تسهم في تطوير الحاجات الاجتماعية والنفسية التي تسهم في تطوير الأداء بما في ذلك العوامل المحددة للأداء"¹.

ويمكن فهم التدريب الرياضي على أنه "عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى اعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول الى مستوى لائق من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة كما يتحسن التوافق العصبي العضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد"². وهو أيضا عبارة عن "جمع العمليات التي تشتمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك وتطوير القبليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الممكنة"³.

كما يحدد علماء التدريب مفهوم التدريب كعملية تربوية تخضع لقواعد علمية تهدف الى اعدادالفرد لتحقيق مستوى أفضل في نوع النشاط الرياضي"⁴.

¹ عمر نصر الله قشطة: المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، ط1، 2011، ص5.

² قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان -الأردن-، ط1، 1997، ص78.

³ ناهد رين سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية: دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان -الأردن-، 2002، ص9.

⁴ لمجد محمد السديري: مذكرة علم التدريب الرياضي، جامعة الملك سعود، 2009/2008، ص2.

3.1- خصائص التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الأخرى للتربية الرياضية فهو يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية ولذلك يجب على المدرب أن يكونا عارفا وملما بمختلف خصائص ومميزات التدريب الرياضي والتي نذكر أهمها :

1- يهدف التدريب الرياضي إلى تحسين القدرات النفسية البدنية العقلية : " يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه أي تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني ، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا وفعال في المجتمع ، وعلى ذلك يمكن القول بان التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس. وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأحمال التدريبية وطرق التدريب بالنسبة لأنواعه المختلفة (رياضه المستويات - الرياضة المدرسية - الرياضة الشعبية - الرياضة العلاجية الخ). حيث تتميز رياضه المستويات العالية بارتفاع حجم وشده البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضيات الأخرى والتي تطلب بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب ."¹

2- يعتمد التدريب الرياضي على أسس تعليمية و تربوية نفسية : " عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب ، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية ، و الرياضية والقدرات الخطية لنوع النشاط الرياضي التخصصي ، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ، ورياضة التخصص بصفة خاصة

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضية، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء ما بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق

¹ امر الله احمد البساطي :قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف، الإسكندرية ،1998م ، ص ص6.5

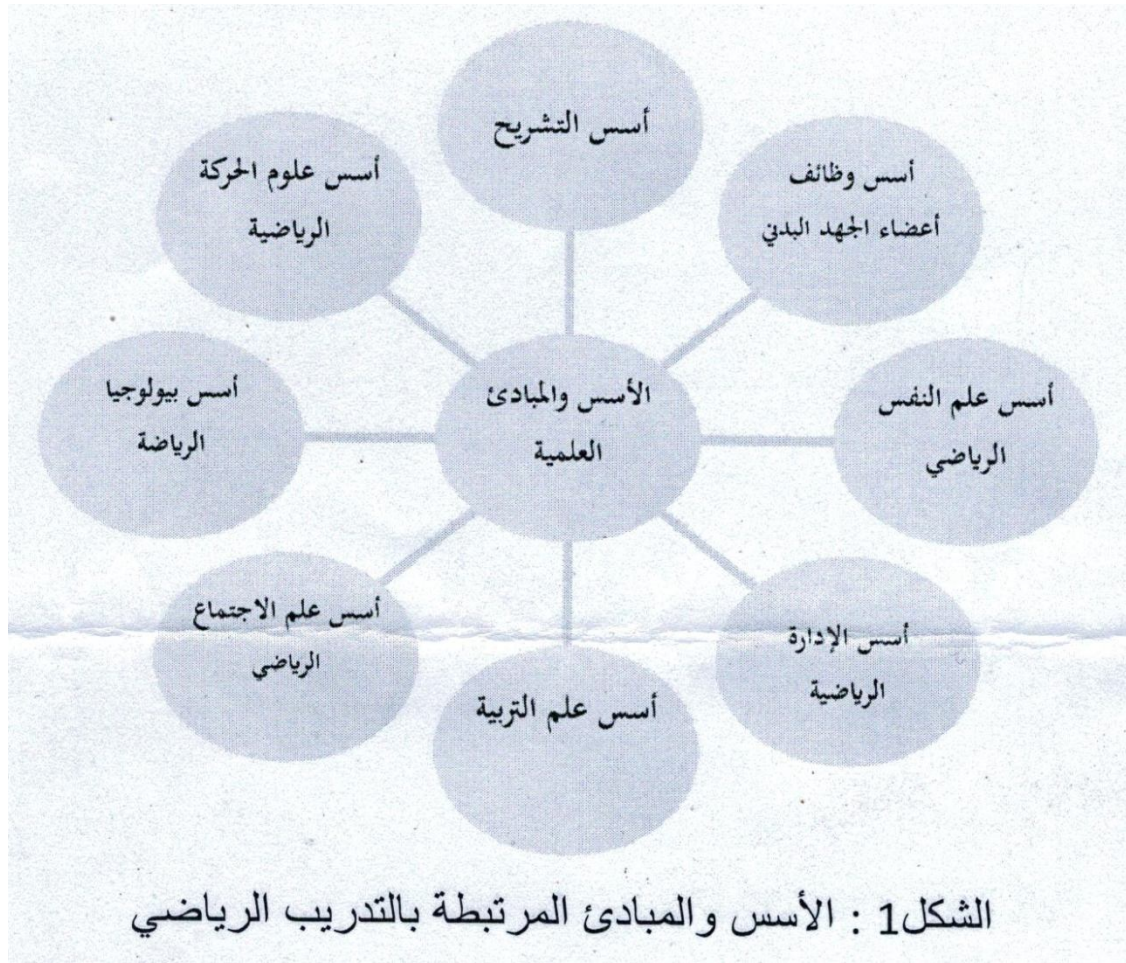
الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم.¹

3- يبني التدريب الرياضي على أسس ومبادئ علمية :

"يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ، كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية و التشريح والفسولوجي ، والاختبارات والمقاييس ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل كثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وتشكيلها وأكثرها فاعلية ، وأفضل وسائل التخلص من آثار الأحمال التدريبية لاستعادة القوة (استعادة الشفاء) لزيادة عدد مرات التدريب و حدوث التكيف الوظيفي والنفسي مع متطلبات المستويات العالية ."² ويعتقد مفتي إبراهيم حماد إن التدريب الرياضي الحديث يرتبط بثمانية أسس ومبادئ علمية مختلفة تساهم في تطويره وهي : علم التشريح ، وظائف الأعضاء الجهد البدني ، علم الحركة الرياضية ، بيولوجيا الرياضة ، علم النفس الرياضي ، علوم التربية ، علم الاجتماع الرياضي ، الإدارة الرياضية.

¹محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر ، 2002، ص 19

²امر الله احمد البساطي :مرجع سابق ،ص 6



4- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية :

"يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (الكبار - الصغار) والجنس (البنين والبنات) ، وكذا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى . كما يختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية بالنسبة للرياضيات المختلفة سواء كانت جماعية أو فرديه ، ويتضح ذلك جليا في اختلاف اتجاهات التدريب وتوزيعه الزمني ، وعلى سبيل المثال تختلف طرق إعداد وتنظيم وتشكيل الأحمال التدريبية لرياضات التحمل عن الرياضات التي تعتمد على القوة والسرعة ، وخصوصية التدريب فيما يحتاجه حارس المرمى في لعبة جماعية وما يحتاجه المدافع أو لاعب الوسط أو المهاجم في نفس اللعبة ، ولا يقف الأمر عند مرعاه الفروق الفردية عند تصنيف متطلبات الأنشطة الرياضية أو مراكز اللعبة الواحدة . بل يتميز التدريب الرياضي أيضا بمراعاة

الفروق الفردية خلال مراحل تطور الحالة التدريبية بين أفراد المسابقة الواحدة أو اللاعبين ذات المركزالتخصصي الواحد في الألعاب الجماعية إذ يمكن أن تتناسب الأحمال التدريبية حدوث تقدم لمستوى أحد اللاعبين ولا تتناسب لاعب آخر إذ تؤدي هي نفسها إلى حدوث تدهور في مستوى هذا اللاعب " 1.

5- **يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية :** "يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنوية المختلفة . حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثم اختلاف نسبه تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب وطفرات نمو هذه القدرات خلال مراحل العمر والذي يختلف من دولة لأخرى تبعاً لاختلاف الظروف البيئية والمناخية " 2

6- **يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية :** "أن التدريب الرياضي عملية تتميز . بالامتداد ، أر . الاستمرار . وليس بالموسمية، - أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تتقضي وتزول . وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب - أولاً الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها . إذ أننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركن للراحة التامة ، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد ويتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء والراحة . وبطبيعة الحال يتأسس ذلك كله على التخطيط المنظم لعملية التدريب الرياضي (خطط التدريب طويلة المدى - خطط التدريب قصيرة المدى - خطط التدريب السنوية - خطط التدريب المرحلية - خطط التدريب الأسبوعية) 3.

7- **يتميز بعملية التقييم والمراقبة الطبية الدورية :** "يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد ، إذ أن تقييم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني أمر بالغ الأهمية للارتقاء بمستوى الأحمال التدريبية وكذا المراقبة الطبية لضمان استقرار الحالة الصحية للاعب ، ولا تقل المراقبة التربوية أهمية عن التقييم والمراقبة الطبية في تحقيق مستويات الانجاز ويتطلب ذلك من القائمين على العملية التدريبية توثيق الصلة مع كل

¹ امر الله احمد البساطي :مرجع سابق ، ص 7.6

² امر الله احمد البساطي :مرجع سابق ، ص 7.8

³ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 3839

الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسة والأسرة ومراكز البحوث الرياضية والطبية الضمان التقييم والمراقبة الطبية والتربوية السليمة.¹

8- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب الحياة :

يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد ، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي التحقيق هدف التدريب تشكيل أسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية - والعادات الصحية وتنظيم الحياة اليومية (نوم - عمل - تدريب الخ)².

9- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب : "تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب"³

4.1- أنواع التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي في يومنا هذا يختلف عن التدريب الرياضي في الماضي تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي من أجل تطوير مستوى الرياضي خلال المنافسات والحصول على أفضل الإنجازات ، فعلى المدرب معرفة كل طرق التدريب وأنواعه . مهما اختلفت طرق التدريب المتبعة فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب الهوائي و اللاهوائي :

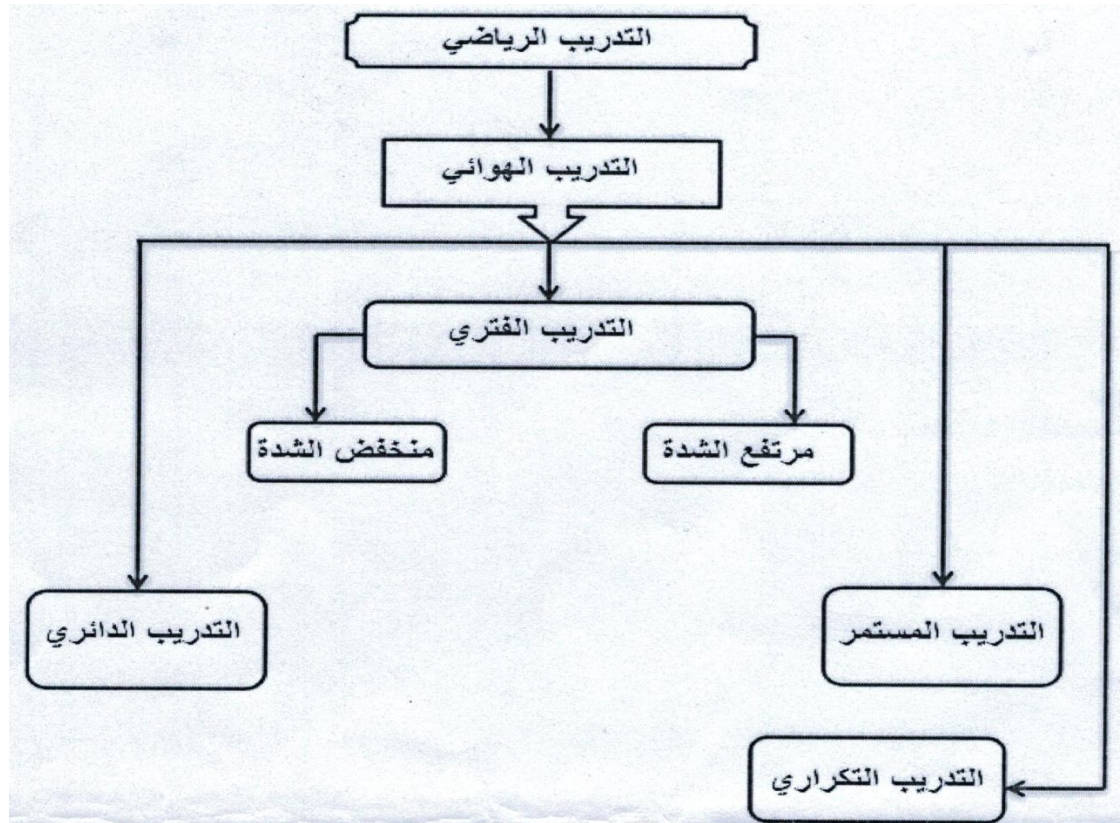
1- التدريب اللاهوائي : في هذا النوع من التدريب لا يساهم النظام الهوائي مساهمة معتبرة وذات معنى فتكون فيها التمارين ذات شدة عالية في زمن قليل .

2- التدريب الهوائي : في هذا النوع من التدريب تكون التمرين ذات شدة أقل ولزمن أطول وهناك عدة طرق تدريبية نذكر أهمها : التدريب باستخدام الحل المستمر ، التدريب الفئري (منخفض الشدة أو مرتفع الشدة) ، التدريب التكراري ، والتدريب الدائري

¹ امر الله احمد البساطي :مرجع سابق ، ص8

² امر الله احمد البساطي : نفس المرجع ، ص 8

³ حسنا السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب الكرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة 1 ، الإسكندرية، مصر، 2001 ، ص ص 27، 28



مخطط لاهم طرق التدريب الرياضي

2- التدريب الدائري:

التدريب الدائري circuit training كان أول ظهور له في المدارس كطريقة تنظيمية في سنة 1958م من اجل رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ وكان ذلك بفضل مورغان Morgan وأدمسون Adamson

الذي هو أستاذ في جامعة ليدز الانجليزية. ثم بدأ استخدامه من طرف الكثير من المدربين والمدرسين وبدأ تطوره عندما دخلت عليه التعديلات حتى أصبح يعتمد على أسس ومبادئ تدريبية تنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند وضع البرامج التدريبية في شتى الأنشطة الرياضية لتحقيق مختلف الأهداف .

1.2- تعريف التدريب الدائري:

لقد تم التعريف بطريقة التدريب الدائري بأشكال مختلفة "فيقول شولش (SCHOLICH) أن التدريب الدائري هو شكل تنظيمي لتدريب اللياقة. أما أنتوني (ANTONY) فقد وضع تعريف أكثر ايضاحا فقال أن التدريب الدائري هو - طريقة للياقة منتظمة على تكرارات التمرينات بقصد زيادة الحمل

المتدرج- وزاد مورجان وادامسون (MORGAN AND ADAMSOUN) في تمويل تعريفها لتوضيح العديد من مقوماته فقالا : أن التدريب الدائري شكل من أشكال التدريب على السياقة العامة الذي يقوم على أساس المبادئ الفزيولوجية السليمة هادفا إلى نوع النشاط المختلف والتحدي المستمر الذي يجذب الأعداد الكبيرة من الناشئين والشباب الذين لا يظهرون أي حماس بالنسبة للأشكال العادية" ¹.

2.2- مفهوم التدريب الدائري:

التدريب الدائري هو عبارة عن أسلوب أو طريقة تنظيمية تسعى بالمقام الأول الى تحسين الحالة التدريبية للاعب، ويسمى أيضا بالتدريب بالورشات وتوزع فيه التمارين مختلفة (تمرين في كل ورشة) بحيث كل تمرين يختص بمجموعة عضلية مختلفة يقوم الرياضي بأدائها في كل دورة. " لايعتبر التدريب الدائري بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة يمكن مقارنتها بطرق التدريب الاخرى (المستمر، الفتري، التكراري) ولكنه عبارة عن طريقة تنظيمية تشكل باستخدام أسس ، أي طريقة من طرق التدريب عند أداء التمرينات المختلفة، وذلك لتطوير وتكامل الصفات البدنية والاساسية وأيضا المركبة، بحيث تنظم طريقة الحمل عن طريق استخدام تمرينات سهلة غير معقدة وتطبيق لفترة زمنية محددة على أن يكون اختيار وترتيب تمرينات الدائرة لها تأثير ايجابيا على الصفات البدنية وأيضا الخاصة" ².

3.2- أهداف التدريب الدائري:

لا يختلف الهدف من التدريب الدائري كثيرا عن أهداف التدريب الرياضي فهو أيضا يسعى الى تنمية القدرات البدنية الاساسية والحركية.

- تحسين الحالة التدريبية ورفع من مستوى الرياضي.
- تحسين الأخلاق التربوية للفريق، والعمل الجماعي والمنافسة..... الخ
- زيادة دافعية الممارسة وخاصة للرياضيين الذين يظهرون حماسة اتجاه التدريب.
- يساعد على توفير الجهد والمال.

¹ محمد ابراهيم شحاته: مرجع سابق ، ص122.
²محمد ابراهيم شحاته: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2014، ص 126-127.

4.2 - خصائص ومميزات التدريب الدائري:

يتميز التدريب الدائري بعدة خصائص عن بقية طرق التدريب وقد أشار مفتي ابراهيم حماد إليها ولخصها كما يلي:¹

- يطبق من خلاله أي طريقة من طرف التدريب الثلاثة الأساسية.
- تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي السرعة والقوة والمرونة والرشاقة، كما تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية المركبة منها.
- إمكانية تشكيل تمرينات بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف لتطوير المهارات الحركية والخطوية بجانب عناصر اللياقة البدنية.
- تطور القدرات البدنية فرديا.
- يشترك عدد كبير من اللاعبين/ اللاعبات في الأداء في وقت واحد.
- تسهم في اكتساب اللاعبين/ اللاعبات السمات الارادية.
- يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة.
- التشويق والاثارة.
- توفير الجهد والوقت
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين/ اللاعبات في الأداء .
- توفير التقويم الذاتي للاعب/ اللاعبة.
- استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتاحة.

5.2 - أسس ومبادئ التدريب الدائري:

لنجاح أسلوب التدريب الدائري يجب مراعاة أسس ومبادئ مهمة من الضروري التركيز عليها:

1.5.2 - مبدأ زيادة الحمل:

"مبدأزيادة الحمل من الأسس الضرورية لتنمية الصفات البدنية وتطويرها ويختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعا لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم الذي يتم بواسطة:

1- انقاص زمن الأداء مع ترتيب حجمه وشدته.

¹مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، 2001، ص216.

ب- زيادة حجم وشدة الحمل أو الإثنين معا.

ج- تقصير مدة الراحة بين تمارين المحطات.¹

2.5.2- مبدأ تحديد جرعة التدريب:

"تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الإختبار الأقصر الذي يتم في فترات من 4-6 أسابيع لتمارين محطات الدائرة، على أن يتم أول اختبار أقصر قبل البدء في تطبيق نظام التدريب الدائري وتسجيل نتائج هذه الاختبارات بطاقة تسجيل، ثم تتخلص منها جرعة التدريب، وأن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج والاسترشاد بها للعمل على الارتقاء بالأحمال التدريبية بالإضافة الى النتائج الفزيولوجية للتمارين المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة لذلك يجب التأكيد على وضع أقصر تكرار لكل تمرين من هذه التمارين المختلفة طبقا للنتائج الفزيولوجية."²

6.2- طرق تشكيل تمارين الوحدة التدريبية الدائرية:

يجب ان يتم مراعات اشتراك جميع عضلات الجسم الرئيسية بصورة متتابعة المتمثلة في عضلات البطن والذراع والرجل والظهر....الخ، مع مراعات الترتيب في تمارين الدائرة. بحيث كل تمرين يقوم بإشراك مجموعة عضلية لم تعمل في التمرين السابق، مثلا:

التمرين الأول أو الورشة رقم 01: عضلات الرجلين

التمرين الثاني أو الورشة رقم 02: عضلات الذراعين

التمرين الثالث أو الورشة رقم 03: عضلات البطن

التمرين الرابع أو الورشة رقم 04: عضلات الظهر

التمرين الخامس أو الورشة رقم 05: عضلات الكتفين

يمكن في بعض الأحيان وضع تمرينين أو ثلاث تمارين متتالية لنفس المجموعة العضلية وذلك من أجل زيادة التأثير على هذه المجموعة.

¹ أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2014، ص80.
² محمود لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب، دار الهدى، مصر، ط1، 2002، ص43.

7.2- الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري:

من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب الدائري (الدائرة التدريبية) يجب الإعداد المسبق والتنظيم الجيد بالخطوات اللازم اتباعها والمتمثلة فيما يلي:

- **التعريف بالدورة:** "يجب على المدرب شرح المفهوم العام للدورة كاملة والهدف منها في ضوء ذلك يتم ايضاح التمرينات المختارة وأسلوب أدائها والتي يتعين على الفرد تنفيذها فقد تكون موجهة للنصف العلوي أو السفلي من الجسم أو الاثنين معا ويوضح ذلك شرحا مفصلا للاعب ثم تجربتها عمليا أو كاملة بنفس ترتيبها في الدورة وبعد الإحماء الجيد والمناسب للتعرف عليها والإحساس بها قبل ممارستها تمهيدا لقياس المستوى الفعلي"¹
- **الاختبار وقياس المستوى:** يعد الاختبار وقياس المستوى أمرا ضروريا بعد التعرف على تمرينات الدائرة لتحديد الجرعة التدريبية المناسبة ويجب أن تنظم الاختبارات بنفس ترتيب التمرينات في الدورة الكاملة والذي سوف يتسع أثناء التدريب فيما بعد، حيث يتم قياس الحد الأقصى لعدد مرات التكرار لكل تمرين من تمرينات الدائرة خلال 30 ثانية يعقبها 30 ثانية راحة بينية ثم أداء الاختبار بنفس الزمن والراحة البينية وهكذا، وفي التمرينات السهلة يجوز القياس في زمن 60 ثانية واعطاء راحة بينية ماثلة 60 ثانية ثم تنفيذ الاختبار التالي بنفس الزمن والترتيب السابق للدورة حتى الانتهاء من جميع التمرينات وبدون ذلك"².
- **تحديد الجرعة التدريبية:** يمكن معرفة الجرعة التدريبية لكل تمرين بعد معرفة الحد الأقصى لمرات تكرار ذلك التمرين في الزمن المحدد ويكون مرات التكرار هي عدد مرات التكرار الأقصى قسمة 2 أو 3 أو 4 مثال:

عدد التكرارات الاقصى في تمرين الضغط هو 24 خلال 30 ثانية، اذن فالجرعة المناسبة هي :

$$\frac{\text{التكرار 24}}{4} = 6 \text{ تكرار} \quad \frac{\text{التكرار 24}}{3} = 8 \text{ تكرار} \quad \frac{\text{التكرار 24}}{1} = 24 \text{ تكرار}$$

¹ أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص 105.

² امر الله أحمد البساطي: نفس المرجع، ص 105.

ويتم الاختيار على حسب أعمار اللاعب ومستوياتهم الرياضية وأسلوب تكتيل الحمل بإحدى الأساليب المذكورة سلفاً.

2.8 - أساليب التدريب الدائري:

1.8.2 - التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

يجب اختيار تمارينات بسيطة وغير معقدة وتكون بثلاث طرق:

- **لتسجيل أداء مستهدف أقل (الزمن المستهدف):** بعد تحديد نوع التمارين وعدد التكرارات الأقصى لكل تمرين (يستحسن أن تكون عدد التكرارات 2/1 عدد التكرارات الأقصى، بحيث يقوم اللاعب بأداء تمارين الدائرة مرتين أو ثلاث بدون توقف ويسجل الزمن ال=ي حققه كل لاعب في بطاقة قياس ويقوم المدرب بتحديد الزمن اللازم تحقيقه في اكمال الدورات (الزمن المستهدف) ويكون أقل من الزمن المحقق من طرف اللاعب ويستمر التدريب حتى تحقيق الزمن المستهدف ثم يتم تكرار الأمر لتحقيق لأقل زمن ممكن.
- **لتسجيل أكبر عدد من التكرارات (التكرار المستهدف):** بعد تحديد نوع التمارين وعدد التكرارات في كل تمرين، يستحسن أن تكون عدد التكرارات 3/1 أو 4/1 عدد التكرارات الأقصى، بحيث يقوم اللاعب بأداء تمارين الدائرة مرتين أو ثلاث بدون توقف ويتم تسجيل الزمن المحقق، ويقوم اللاعب بالتدريب مع زيادة تكرار واحد في كل تمرين ومحاولة اتمام الدورات في الزمن المحقق سابقاً وبعد نجاح ذلك يقوم باضافة تكرار اخر ويحاول اتمام الدورات مرة أخرى.
- **لتسجيل أكبر عدد من الدورات (مع تحديد الزمن وعدد التكرارات):** بعد تحديد عدد التكرارات الأقصى لكل تمرين ونوع التمارين، يقوم المدرب بتحديد زمن الأداء الكلي وعدد التكرارات لكل تمرين، ومن ثم يقع اللاعب بالتدريب لتحقيق أكبر عدد ممكن من الدورات.

2.8.2- التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة:

" - يتم تحديد الحد الأقصى لكل تمرين بعد تعلم المحاولات الصحيحة في التنظيم الدائري مع مراعاة 30 ثانية أداء و 30 ثانية راحة بحيث يكرر التمرين ما بين 15 - 20 مرة.

- تحدد الجرعة المناسبة بقسمة أقصى عدد مرات على 2 أو 3 أو 4.
- يحدد الزمن المناسب لأداء كل تمرين كذلك زمن الراحة بين كل أداء والآخر بنسب 4/1 أداء ثم 4/3 راحة، أو 3/1 عمل ثم 3/2 راحة، أو 2/1 عمل ثم 2/1 راحة، مع راحة بين كل دورة وأخرى من 2.5 الى 5 دقائق.
- يتم الأداء بالجرعة المناسبة والزمن المناسب بهدف زيادة عدد الدورات أو العمل على زيادة حجم كل تمرين مرة أو اثنين أو ثلاث على كل تمرين من تمارين القوة.
- يراعي تحديد جرعات جديدة بعد فترة لتكييف أجسام اللاعبين على الأداء¹.

3- التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري المرتفع الشدة:

" تؤدي بنفس محددات التدريب الفتري منخفض الشدة من خلال التنظيم الدائري مع مراعات ما يلي:

- أن يكون زمن أداء تمرين ما بين 10، 15 ثانية بتكرارات أداء ما بين 8 و 12 مرة.
- فترات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين 25، 80 ثانية بين كل دورة والتالية لها ما بين 3.5 و 5.5 دقيقة².

4- التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري:

" يعتمد أسلوب التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري على عملية التكرارات والتمرينات في هذا الأسلوب ويكون مهفسمها باستخدام أحمال إضافية إلى وزن الجسم وذلك عن طريق مقاومات مختلفة مثل بار الانتقال العمبلز.

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، 2001، ص218.

²مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع، ص218.

أما جرعة التدريب في هذا الأسلوب فتتضمن من 80-90 % وأحيانا 100% من الحد الأقصى لقدرات الممارسين على تمرينات الدائرة والتدريب باستخدام الحمل الأقصى يتطلب أن يكون التكرارات في ضوء عدد قليل لا يزيد عن ثلاث حلقات متتالية.

وفي ضوء هذا تكون الراحة من 3 دقائق عندما تكون الجرعة (80-90%) من الحد الأقصى، أما إذا كان الأداء في ضوء جرعة من 90-100% من الحد الأقصى فتصل الراحة من 3-5 دقائق¹.

¹ لمجد محمد السديري: مذكرة علم التدريب الرياضي، جامعة الملك سعود، 2009/2008، ص 49-50.

خلاصة

في آخر هذا الفصل وكخلاصة له نستخلص بأن الخلفية النظرية والتي كانت تدور حول طريقة التدريب الدائري وتعريفها المختلفة وكذلك الآراء المختلفة للعلماء الرياضيين والمختصين في التدريب الرياضي ، والتي كانت لها أبعاد عملية هادفة ، من اجل تحسين المستوى الرياضي ككل .

الفصل الثاني: اللياقة البدنية

الفصل الثاني: اللياقة البدنية

تمهيد

I. اللياقة البدنية

1- تعريف اللياقة البدنية

2- خصائص اللياقة البدنية

3- مكونات اللياقة البدنية

II. القوة العضلية

1- تعريف القوة العضلية

2- انواع القوة العضلية

1.2- القوة الانفجارية

1.1.2- تعريفها

2.1.2- الاختبارات الخاصة للقوة الانفجارية

3.1.2- تنمية القوة القصوى الانفجارية واساليبها وطرق تدريبها

2.2- القوة المميزة بالسرعة

1.2.2- تعريفها

2.2.2- الاختبارات للقدرة المتميزة بالسرعة

3.2.2- تنمية القوة المميزة بالسرعة واساليبها وطرق تدريبها

3.2- تحمل القوة

1.3.2- التعريف

2.3.2- الاختبارات الخاصة لتحمل القوة

3.3.2- تنمية تحمل القوة واساليبها وطرق تدريبها

3- المبادئ الاساسية لتدريب القوة

4- أهمية القوة العضلية

5- أهمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم

.III السرعة

1- تعريف السرعة

2- أنواع السرعة وطرق تنميتها

1.2-سرعة الانتقال

1.1.2- تعريفها

2.1.2- تنمية السرعة الانتقالية

2.2- سرعة الأداء الحركي

1.2.2- تعريفها

2.2.2- تنمية سرعة الأداء الحركي

3.2- سرعة ردة الفعل

1.3.2- تعريفها

2.3.2- تنمية سرعة ردة الفعل

3- اختبارات السرعة

4- العوامل المؤثرة على السرعة

5- أهمية السرعة للاعبي كرة القدم

خلاصة

تمهيد

كانت ولازالت اللياقة البدنية محل دراسة منقبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها، إضافة إلى طرق تدريبها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدنيي مكن أن يبلغه وذلك يوم المنافسة من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية .وعليه جاء هذاالفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية ، وبعض عناصرها قيد الدراسة (السرعة والقوة)

1. اللياقة البدنية:

" تعد اللياقة البدنية قاعدة أساسية للأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية والرياضة من أجل الصحة، كما تعد اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة الشاملة، لأنها تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية"¹.

1- تعريف اللياقة البدنية:

" هي القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض، ومن الجانب الفيزيولوجي يعرفها (1987) fox بأنها الكفاءة الفيزيولوجية والوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.

ويعيد تعريفها هارسون كلارك harson clarke من أكثر التعريفات شمولية إذ عرفها أنها القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقضيه من دون تعب كبير مع توافر قدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال الوقت الحر بمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة"².

2- خصائص اللياقة البدنية:

" - اللياقة البدنية عملية فردية ترتبط بمبدأ الفروق الفردية حيث يختلف الأفراد من حيث قدراتهم البدنية والفيزيولوجية والنفسية ومستويات تطورها.

- اللياقة البدنية عبارة عن قدرات ذات أساس فيزيولوجي ويتأثر بالنواح النفسية.
- تمثل اللياقة البدنية مستويات الاداء الوظيفي لأجهزة الجسم ويمكن قياسها وتطورها.
- إن أهم أهداف اللياقة البدنية الحفاظ على المستوى الصحي الجيد والحياة الأفضل للأفراد.
- ان الهدف الأساسي للياقة البدنية يتمثل بتحسين قدرة الجميع في مواجهة المتطلبات البدنية في الحياة اليومية فضلا عن قدرته على مواجهة مع المتطلبات البدنية الأكثر صعوبة مثل التدريب والمنافسات الرياضية"³.

¹ عامر فاغر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، دار الرواد للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014، ص272.

2.3 كريم حمزة: مهارات التدريب الرياضي ص99-100.

3- مكونات اللياقة البدنية:

تعددت الآراء ووجهات النظر في تقسيم عناصر اللياقة البدنية، ومن أبرزها: القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة والتوازن.

II. القوة العضلية:

تعد القوة العضلية العنصر الأساس من عناصر اللياقة البدنية والصحية وتعد أيضا جوهر الاداء المثالي في النشاطات اليومية مثل الجلوس والمشي والركض ورفع حمل الأشياء وأداء الأعمال المنزلية والاستمتاع بالنشاطات الرياضية كما أن للقوة العضلية قيمة كبيرة في تحسين وضع الجسم والمظهر وثقة الإنسان بشكل جسمه، كما أن لها قيمة كبيرة أيضا في تطوير المهارات الرياضية والمساعدة على ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة في الحياة".¹

1- تعريف القوة العضلية:

" عرفت القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على التغلب في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ولو تتبعنا المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك ما يأتي:

- مقاومة ثقل خارجي معين: مثل مقاومة الأشغال المختلفة (كالأثقال الحديدية- أو الكرات الطبية ..) التي تؤدي بها التمرينات البدنية المختلفة.
- مقاومة ثقل الجسم: كما هو الحال في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو في أثناء الركض أو عند اداء حركات الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين مثلا....
- مقاومة منافس: كما هو الحال عند اداء التمرينات الزوجية في رياضة المصارعة أو الجودو.
- مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء كما في السباحة أو التجديف مثلا".²

¹ فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي: اتجاهات حديثة في تدريب التحمل (القوة - الاطالة- التهدئة)، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011، ص 101.
² عامر فاخر شغاتي: مرجع سابق، ص 297.

2- انواع القوة العضلية:

1.2- القوة الانفجارية (القوة القصوى):

1.1.2- تعريفها:

وهي " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في أقصى انقباض ارادي (مثل رفع الأثقال، المصارعة، الجودو)¹"

2.1.2- الاختبارات الخاصة للقوة الانفجارية:

" - دفع كرة كبية من أمام الصدر لأبعد مسافة، قياس (لعضلات الذراعين).

- الوثب الطويل من الثبات ، قياس (لعضلات الرجلين).

- الوثب لألى بالقدمين باستخدام جهاز السبورة الممغنطة وباستخدام حزام أيا لاكون، قياس (لعضلات الرجلين)².

3.1.2- تنمية القوة القصوى الانفجارية واساليبها وطرق تدريبها:

"هناك طرائق وأساليب تعمل على تنمية هذه القدرة في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسع ببعض البطء، ومن الملاحظات التي يجب على المدرب مراعاتها لضمان تتميتها مايلي:

شدة الحمل	استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد أي بحدود من (80-100) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
حجم الحمل	يتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد ما بين فترة (واحد الى ست مرات) وتكرار كل تمرين بين (2-4) مجموعات أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي من (2-3) جرعات.
زمن ومدة الراحة	بين التكرار غالبا ما تكون (3-5 دقيقة) وبين المجموعات حتى استعادة الشفاء.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة الانفجارية

¹ يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011، ص 32.
² عامر فاغر شغاتي: مرجع سابق، ص 299.

ويمكن ان تكون مدة الراحة على وفق متطلبات الأنشطة والفعاليات الرياضية ونوع التمرينات المستخدمة وامكانية الفرد الرياضي".¹

- الأساليب الأساسية لتنمية القوة القصوى والانفجاري:

أ- "زيادة حجم العضلات

ب- رفع كفاية عمل العضلة

ج- الربط بين حجم العضلات وبين رفع كفاية عمل العضلة

أما طرق التدريب فهي : - طريقة التدريب التكراري"²

2.2- القوة المميزة بالسرعة:

1.2.2-تعريفها:

وهي "قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي مركبة من القوة العضلية ومن سرعة (الرمي، الوثب، كرة السلة) ".³

" تنتج عن اندماج قدرتي القوة والسرعة وتعرف على أنها انتاج أقصى قوة في أقل زمن ممكن".⁴

2.2.2- الاختبارات للقدرة المتميزة بالسرعة:

"- من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني الذراعين ومدتهما في 10 ثانية) للذراعين.

- من وضع التعليق على العقلة (عدد مرات رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن من المستوى الأفقي) للرجلين.

- من الوقوف (ثلاث حجلات على قد من قياس المسافة) للرجلين.

¹ عامر فاغر شغاتي:نفس المرجع، ص299 .

² عامر فاغر شغاتي:نفس المرجع ، ص300 .

³ يوسف محمد الزامل: مرجع سابق، ص32.

⁴ حتم صابر خوشناو: القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الانجاز في سباحة المسافات القصيرة، دار عيذاء، ط1، 2013، ص32.

- عدد مرات الجلوس من وضع الرقود في (10 ثانية) جدع بطن.

- عدد مرات رفع الجذع من وضع الانبطاح في (10 ثانية) جدع الظهر "1.

3.2.2 - تنمية القوة المميزة بالسرعة وأساليبها وطرق تدريبها:

"تعد سرعة الانقباضات العضلية (explosive) من أهم العوامل التي تؤثر في القوة المميزة بالسرعة

الاساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي:

- انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا
- انقباض عضلي بمقاومات مناسبة

ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنميتها مايلي:

شدة الحمل	في حالة استخدام أسلوب انتاج أقوى انقباض عضلي بسرعة عالية نسبيا تكون شدة الحمل من (60-80%) عند اداء التمرين (المقاومات).
حجم الحمل	تتراوح عدد مرات تكرار التمرين من (6-8مرات) وتكرار كل تمرين بين (2-3) مجموعات أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي (2-3) جرعات أسبوعيا.
زمن ومدة الراحة	بين التكرارات تكون مدة الراحة من (90-120 ثانية) وبين المجاميع من (3-5 دقائق) كمعدل، وتكون هذه المدة على وفق متطلبات النشاط الرياضي والفعالية ونوع التمرينات المستخدمة ولمكانيات الفرد الرياضي إذ يستطيع تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة المميزة بالسرعة¹

¹عامر فاغر شغاتي: مرجع سابق، ص 302.

أما إذا استخدم أسلوب أداء أسرع انقباض عضلي بمقومات مناسبة فيكون ما يأتي:

شدة الحمل	استخدام مقاومات تتراوح بين (40 - 60%) من أقصى ما يستطيع تحمله الفرد.
حجم الحمل	يكون عدد مرات تكرار التمرين الواحد من (10-15مرة) وتكرار كل تمرين بين (3-4) مجموعات أما جرعات التدريب خلال الأسبوع فهي (2-3) جرعات أسبوعياً. مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرينات مناسبة إذ يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.
زمن ومدة الراحة	بين التكرارات تكون مدة الراحة من (60-90 ثانية) وبين المجاميع بحدود (3-4 دقائق).

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية القوة المميزة بالسرعة²

طرائق التدريب المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة هي:

- طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة

- طريقة التدريب التكراري¹.

3.2- تحمل القوة:

1.3.2- التعريف:

" ويعرف هذا النوع من القوة العضلية على الاستمرار في الأداء خلال فترة زمنية محددة ويرتبط هذا النوع من القوة بإعادة مخرجات حمل التدريب الخاصة بالقوة والتحمل معا"².

2.3.2- الاختبارات الخاصة لتحمل القوة:

" - حجلات على القدم في خط مستقيم لأبعد مسافة حتى استنفاد الجهد ثم قياس المسافة

- حجلات على القدن في خط مستقيم لأبعد مسافة في حدود (30-60 ثانية) للرجلين

- الوقوف، ثني الركبتين ومد القدمين لأقصى عدد حتى استنفاد الجهد أو بحدود (30-60 ثانية) لعضلات الرجلين.

¹عامر فاغر شغاتي: نفس المرجع، ص 301-302.

²حتم صابر خوشناو: مرجع سابق، ص 28.

- الجلوس من وضع الرقود حتى استنفاد الجهد أو بحدود (30-60 ثانية) جدع، عضلات البطن.
- من وضع الجلوس طويلا، رفع الرجلين (بدرجة 45°) أقصى عدد فتح وضم الرجلين حتى استنفاد الجهد أو بحدود (30-60 ثانية) لعضلات الذراعين.
- من وضع التعلق على الحلقة عدة مرات ثني الذراعين ومدهما حتى استنفاد الجهد لعضلات الذراعين.
- من وضع الانبطاح أقصى عدد مرات رفع الجدع حتى استنفاد الجهد أو بحدود (30-60 ثانية) لعضلات الظهر

3.3.2 - تنمية تحمل القوة واساليبها وطرق تدريبها:

من أهم الملاحظات التي يجب على المدرب العمل بها للوصول الى هدفه وتنمية تحمل القوة ما يلي:

شدة الحمل	استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسط (بحدود 50-70%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
حجم الحمل	تكرار التمرين من (20-30 مرة) وأحيانا أكثر من ذلك، أما عدد المجاميع فهي (4-6) مجموع في حين عدد جرعات التدريب خلال الأسبوع من (3-4) جرعات وتختلف باختلاف المدة التدريبية دورة الحمل.
زمن ومدة الراحة	غالبا ما يستخدم مدد الراحة غير كاملة حوالي (1-2 دقيقة) وتكون على الشكل الآتي: <ul style="list-style-type: none"> • زمن قصير لا تسمح باستعادة الكاملة • زمن متوسط واحد تسمح باستعادة الاستثناء نسبيا. • زمن طويل راحة كاملة حتى استعادة الشفاء. اما زمن أداء التمرين أو عدد المرات فكما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • زمن قصير من (20-60 ثانية) • زمن متوسط من (40ثانية - 2 دقيقة). • زمن طويل من (2.5-3.5 دقيقة).

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية قوة التحمل

3- المبادئ الأساسية لتدريب القوة:

" - تتضمن المبادئ الأساسية لتدريب القوة العضلية استغلال عدد التكرارات والمجموعات والتمرينات وزمنها لتحديث التغيرات المطلوبة والمرغوبة في القوة العضلية المطلوبة وحجم العضلة.

• يعتمد عدد التكرارات والمجموعات والتمارين ومقدار المقاومة على غرض الفرد الذي يؤدي التمرين، فالمجموعات ذات التكرارات القليلة يمكن أن تنفذ لتنفيذ القوة القصوى ولكنها تكون ذات تأثير منخفض في المطاولة.

• تتطلب التدرجات للقوة العضلة اعتباراً مهماً وهو استخدام (الشكل الجيد) عند تنفيذ الحركات بالمجموعات العضلية المناسبة وعدم نقل الثقل إلى أجزاء أخرى من الجسم لأجل تحريكه فضلاً عن أن الفشل في استخدام الشكل الجيد خلال التدريب يمكن أن ينتج عنه إصابة أو عدم تحقيق هدف التدريب عندما لا تواجه المجموعة العضلية التحدي بشكل كفاء لأننا لا نصل إلى عتبة التحميل الملائمة فلا تكسب العضلات القوة المطلوبة".¹

• "لاعب كرة القدم بحاجة ملحة لأن تتسم عضلاتهم بالقوة العضلية، بحيث تسمح لهم تلك القوة من مقاومة الجاذبية الأرضية التي تسحب أجسامهم من اتجاه الأرض خلال أداء المهارات والخطط والتحركات بشكل عام، ان لاعبي كرة القدم في حاجة للقوة العضلية ليتمكنوا من مقاومة الجاذبية طول 90 دقيقة أو أكثر خلال تحركاتهم.

• كثرة عدد التمرينات التي ينفذها اللاعبين خلال أدائهم في المباريات إذ أن وزن الكرة يتطلب قوة عضلية لتنفيذ التمرينات الطويلة والقصيرة والمتكررة.

• التصويب على المرمى يتطلب جزء كبير منه القوة العضلية.

• وضع التحفز الذي ينفذه اللاعب خلال تعامله مع الكرة التي في حوزة المنافس أو الاستعداد لتلقي الكرة أو تنفيذ المهارات المختلفة والقواعد الخطئية الهجومية".²

¹جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، 2011، ص 341.

² مفتي ابراهيم: جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويل، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2014، ص 19.

4- أهمية القوة العضلية:

" تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يضمن وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولة ولتحديد مكونات اللياقة البدنية والتي اتفق على مضمون ادائها ثلاثين عاما فوجدوا أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية كما تعد القوة أحد المكونات الأساسية للياقة الحركية وذلك طبقا لأراء العلماء وان القوة العضلية هي المكون الاساسي للياقة العضلية والإعداد البدني.

كما أن القوة العضلية أهم عنصر بدني لما لها من فعالية كبيرة في الحيات العامة وفي مجال التربية الرياضية ¹.

5- أهمية القوة العضلية للاعبين كرة القدم:

الاساليب الاساسية لتنمية تحمل القوة:

- رفع كفاية نظم انتاج الطاقة.
 - تحسين معدلات انتاج القوة العضلية أمام المقاومات.
 - رفع معدل انتاج تحمل القوة من خلال استخدام أقل مقاومة ممكنة.
 - استخدام مقاومات تتمثل في الملابس والأدوات.
 - أن يكون زمن الاداء يعادل أو يزيد قليلا عن زمن الأداء خلال المنافسة
- أما الطرائق التدريبية فهي طريقة التدريب الفترتي (المنخفض الشدة)².

¹ سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة، عمان، ط1، 2013، ص 26.
² عامر فاغر شغاتي: مرجع سابق، ص 303-304.

III. السرعة:

1- تعريف السرعة:

" تعرف السرعة بأنها - المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن - ".¹

كما تعرف " هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن"²

2- أنواع السرعة وطرق تنميتها:

1.2-سرعة الانتقال:

1.1.2 - تعريفها:

هي الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة، أو محاولة قطع مسافة محددة في أقصر زمن ممكن مثل سباق 100 متر .

2.1.2 - تنمية السرعة الانتقالية:

تختلف أساليب ومكونات حمل التدريب في تدريب مختلف أنواع السرعة، ولتدريب السرعة الانتقالية بشكل جيد يجب على المدرب اتباع ملاحظات الجدول التالي:³

¹مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقياده، مرجع سابق،ص 203.
² يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011، ص33.
³عامر فاغر شغاتي: مرجع سابق، ص33.

شدة أداء التمرين	تبلغ شدة الأداء (90-100%) من أقصى ما يستطيع الفرد أدائه وتكون عدد مرات التكرار من (5-10 مرة) طبقا لطبيعة شدة الأداء ومسافته وزمنه، أما عدد جرعات التدريب فهي (2-3) جرعات خلال الأسبوع ويفضل استخدامها على شكل مجاميع عند التدريب.
مسافة الأداء او زمنه	تختلف المسافات والأزمنة من نشاط رياضي الى آخر ومن فعالية رياضة الى أخرى كما تختلف بين الفعاليات نفسها مثل رياضي المسافات القصيرة عن الطويلة في ألعاب القوى والسباحة، وقد أوضحنا ذلك سابقا.
زمن ومدة الراحة	تتكون مدة الراحة في الغالب حتى استعادة الشفاء وقد تصل من (3-5 دقيقة) كذلك أن تتناسب مدة الراحة من نوع التمرين الذي يؤديه الفرد الرياضي وما يتميز به من شدة وحجم وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين، دونما هبوط لاستشارة الجهاز العصبي المركزي.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية السرعة الانتقالية

2.2 - سرعة الأداء الحركي:

1.2.2 - تعريفها:

وهي " سرعة انقباض عضلة أو مجموعة من العضلات بهدف أداء حركة واحدة مثل ركل الكرة ".¹

2.2.2 - تنمية سرعة الأداء الحركي:

لتنمية هذه السرعة يجب على المدرب اتباع الملاحظات التي يتطرق إليها الجدول التالي:²

شدة اداء التمرين	تتدرج السرعة لشدة الأداء من (50-95%) من أقصى ما يستطيع الفرد أدائه، وتتكون عدد مرات التكرار من (5-6 مرة) وتصل إلى (15 مرة) للتمرين أما عدد جرعات التدريب فهي من (2-3) جرعات خلال الأسبوع ويفضل أن تكون على شكل مجاميع عند التدريب.
مسافة الأداء أو زمنه	يكون زمن الأداء للتمرين (3-7 ثانية) وعلى وفق متطلبات التمرين ونوع أدائه.
زمن ومدة الراحة	غالبا ما تكون طويلة نسبيا وتتناسب مع مدة أداء التمرين ومدى ما يتضمن من اجهاد للجهاز العصبي.

¹يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية، مرجع سابق، ص 33.

² عامر فاخر شغاتي : مرجع سابق، ص 334.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية سرعة الأداء الحركي

3.2 - سرعة ردة الفعل:

1.3.2 - تعريفها:

تعرف على أنها المقدرة على الاستجابة لمثير في أقل زمن ممكن أو هي الاستجابة لتنبئه مفاجئ في زمن قصير كالاستجابة لتنبئه مفاجئ في زمن قصير كالاستجابة لصوت المسدس أو الصافرة في بداية سباق العدو.

2.3.2 - تنمية سرعة ردة الفعل: لتنمية سرعة رد الفعل يجب على المدرب اتباع المعلومات التالية:¹

شدة اداء التمرين	تبلغ شدة الأداء للتمرين (100%) مع مراعات سرعة رد الفعل البسيط والمركب، ويكون عدد مرات التكرار من (2-10 مرة) وعدد جرعات التدريب من (2-3) جرعات خلال الاسبوع، ويكون تدريبيهما على شكل مجاميع عند التدريب.
مسافة الأداء أو زمنه	يكون زمن الأداء جزءا من الثانية ويعتمد على (منبه أو اشارة).
زمن ومدة الراحة	تكون مدة الراحة عندما تسمح براحة الجهاز العصبي وفي ذات الوقت لاتؤدي إلى إيعاز آخر والهدف أن يحافظ الرياضي على الأداء نفسها والمهارة ومن جوانبها جميعها.

بعض الملاحظات والتي يجب على المدرب مراعاتها أثناء تنمية سرعة رد الفعل

3 - اختبارات السرعة:

" - يمكن قياس السرعة الحركية باستخدام بعض الاختبارات التي تقيس سرعة أداء مهارة حركية معينة أو سرعة أداء حركة ما بجزء معين من أجزاء الجسم بالذراع أو الرجل أو القدم أو الرأس مثلا: كما يمكن قياس سرعة الانتقال باستخدام اختبارات العدو لمسافات قصيرة في خط مستقيم، وبالنسبة لقياس زمن الرجوع يمكن استخدام أجهزة خاصة مثل (الكرونو سكوب والكرونو براف.... وغيرها) وتعتمد هذه الاجهزة على استخدام المبيترات التي يتبع عرضها مثل الضوء أو الصوت.....الخ.

¹ عامر فاخر شغاتي : نفس المرجع، ص 334.

وكشفت الدراسات والبحوث بعض الاختبارات التي تخدم الجنسين ومن صلاحية هذه الاختبارات في قياس سرعة الانتقال-سرعة الاستجابة الدقيقة - سرعة زمن الرجوع ومن بين هذه الاختبارات ما يلي:

- اختبار العدو (4 ثوان) من البدء العالي، والغرض منه قياس السرعة القصوى في الركض.
- اختبار العدو (6 ثوان) من البدء العالي، والغرض منه قياس التحمل أثناء الركض على أرض مستوية طولها (64م) وعرضها (3م) الى مختلف الاتجاهات وعدد من التكرارات ويعد هذا الاختبار مناسب للسرعة القصوى على تلاميذ الثانوية وطلبة الجامعات للبنين.
- اختبار العدو (30 متر) من البدء المنطلق، الغرض منه قياس السرعة القصوى في الرطض تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.
- اختبار العدو (70-45متر) من البدء العالي، الغرض منه قياس السرعة القصوى في الركض.
- اختبار (نيلسون) للاستجابة الحركية الانتقالية، الغرض منه قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين.
- اختبار (نيلسون) لقياس زمن الرجوع لليد، الغرض منه قياس سرعة زمن الرجوع التي تستجيب بها اليد (مسطرة نيلسون).
- اختبار (نيلسون) لقياس زمن الرجوع للقدم، الغرض منه قياس سرعة زمن الرجوع التي تستجيب بها القدم (الاختبار السابق نفسه).¹

4- العوامل المؤثرة على السرعة:

هناك بعض العوامل التي لها علاقة بالسرعة وبالتالي فهي تأثر على تتميتها من أهمها مايلي:

" أ- العامل الوراثي: للألياف العصبية والخصائص الميكانيكية الحيوية:

- السرعة جزء منها مورث وجزء اخر مكتسب، الجزء المورث هو الخصائص التركيبية للألياف العضلات والخصائص الميكانيكية الحيوية، فاللاعبون الذين يرثوا أليافا عضلية بيضاء بدرجة أكبر وخصائص ميكانيكية ايجابية تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها، والعكس صحيح.

ب- القوة العضلية: كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة.

¹عامر فاخر شغاتي : مرجع سابق، ص 335-336.

ج- التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة.

د - المرونة والمطاطية: كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة.

هـ - الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة: الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة¹.

5- أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

تعد السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في مختلف الرياضات الجماعية والفردية كما تعتبر من أهم العوامل المؤدية الى نجاح العديد من المهارات الحركية وتكمن أهمية السرعة للاعب كرة القدم فيما يلي:

- تمكن اللاعب من الوصول إلى المكان الذي يرغب فيه بأقل زمن ممكن (السرعة الانتقالية).
- تمكن اللاعب من الجري بسرعة الى الكرة واللاحق بها دون خروجها أو ضياعها عند الخصم.
- تمكن اللاعبين من انشاء هجمات معاكسة سريعة تباغت الفريق الخصم.
- اختصار الوقت في استغلال سرعة الاستجابة كما تمكنه سرعة رد الفعل من الاستجابة الى نداء أصدقائه وتمكنه من متابعة الحركات المفاجئة للاعب الخصم خاصة عندما يتعرض لهجمة.
- يتمكن اللاعب من تسديد الكرة بسرعة كبيرة نحو المرمى .

¹مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 304-305.

خلاصة

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن اللياقة البدنية فهي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على القيام بعمل على نحو مرضى فهي تعمل على تنمية صفات بدنية كالقوة العضلية والسرعة والمداومة وهذا من أجل تنمية القدرة على الأداء وإعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمانا لإستمرارية في الأداء على المدى القصير والطويل ،لدى يجب علينا إعطاء أهمية كبيرة للتدريب البدني وكفائته ونوعيته ومناسبته من أجل بلوغ أعلى مستويات اللياقة البدنية ،وبالتالي إمتلاك المقومات اللازمة من أجل التفوق من الناحية التقنية والتكتيكية والنفسية ،كما لاننسى خصوصيات الرياضة الممارسة ومتطلباتها البدنية.

الفصل الثالث: كرة القدم

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد

- 1- تعريف كرة القدم
- 2- تاريخ كرة القدم وانتشارها
- 3- اهم المحطات التاريخية
- 4- طرق اللعب
- 4-1 تعريف
- 4-2 اهمية طرق اللعب
- 4-3 نماذج طرق اللعب
- 5- قوانين كرة القدم
- 6- كرق القدم الجزائرية

خلاصة

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة ، و هي من الألعاب القديمة و تاريخها طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و ممارستها الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال . و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر و المبادئ الأساسية و القوانين ...الخ.

1-تعريف :

لغة : كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم ،الامريكيون يعتبرون الفوت بول هي الركبي او ما يسمى كرة القدم الامريكية أما كرة القدم التي سنتاولها فتسمى SCORE .

إسطلحا : كرة القدم هي رياضة تمارس من قبل الجميع فقد أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"¹

إسطلحا : كرة القدم هي " لعبة جماعية تلعب بفريقين يتكون كل واحد منها 10 لاعبين وحارس مرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربعة حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم احتياط رابع"²

إجرائيا :كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بفريقين كل فريق 11 لاعب تلعب عن طريق ركل الكرة بالقدم داخل ملعب مستطيل الشكل يسجل الهدف عن طريق إدخال الكرة داخل مرمى الخصم ،وتدار المباراة عن طريق حكم رئيسي و حكمين مساعدين ورابع احتياط ، يحدد الفريق الفائز عن طريق عدد الأهداف المسجلة خلال زمن المباراة المقسم إلى شوطين كل شوط 45 دقيقة بينهما فترة راحة 15 دقيقة ، في حالة التعادل يلعب وقت إضافي ثم ضربات الجزاء .

2-تاريخ كرة القدم وانتشارها :

يعتقد الكثير من الناس أن البريطانيون هم من ابتكر لعبة كرة القدم ولكن في الحقيقة أن هذه اللعبة ظهرت لأول مرة في الصين .

" يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد حيث مارسها الفينيقيون القدامى وكانوا يقيمون الولائم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم ، وكما هو واضح أن اللعبة أسست على منهج بربري متوحش :ما عرفها اليونانيون واليابانيون 600 سنة قبل الميلاد كما أن بعض أثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضا هذه اللعبة ، إلا ان كرة القدم في شكلها المعاصر و المعروف لنا

¹- رومي جميل : كرة القدم، دار النفائس ، لبنان ، ط1 ، 1986 ، ص50 ص 51 .
²- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة تربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ، مستغانم ، 1991 ، ص 21.

ظهرت لأول مرة في إنجلترا¹ في سنة 1016 وخلال احتفالهم بإجلاء الدنمركيين عن بلادهم لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم برؤوس الدنمركيين ودحرجتها بينهم فمنعت من ممارستها وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر ثم منعت بمراسيم ملكية لعدة اسباب ووصل الأمر إلى حد المعاقبة بالسجن لممارستها .

" وحول انتشار هذه اللعبة كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831 بدأت أيرلندا توفد فرقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم لما اتبعه شباب بريطانيا ثم دخلت اللعبة إلى استراليا عام 1858 عن طريق عمال مناجم فيكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي 1882 " ²ولكنثرة المستعمرات الانجليزية يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات فمن المعروف أن شباب الجنود بلعب كرة القدم وسرعان ما نقل عنهم الشباب هذا التقليد ، وقد كانت في ذلك الوقت كرة القدم في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع القانون والتشريعات .

3- أهم المحطات التاريخية :

1710 : ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية .

1857: تأسيس نادي "شيفيلد" كأقدم نادي في العالم .

1862 : وضعت أول قوانين لكرة القدم .

1865: منع الحارس من مسك الكرة العائده من لاعبيه .

1867: وضع مبدأ التسلل .

1872: تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة .

1875: تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي (ما يعرف بالعارضة).

1878: حكم بريطاني يستعمل لأول مرة الصفارة في التحكيم .

1- مشعل عدي النمري : مهارات كرة القدم وقوانينها ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1 ، 2013 ، ص 32 ص 33.
2- إبراهيم علاء : كأس العالم لكرة القدم ، دار القومية والنشر ، مصر ، بدون طبعة ، 1960 ، ص50.

1885: وضع تشريعات الاحتراف.

1891: ظهور ضربة الجزاء.

1900: أول دورة أولمبية (باريس) .

1904: نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (بدأت بسبع دول) .

1912: أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع .

1927: أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائزا .

1929: تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية .

1930: تنظيم أول مباريات لكأس العالم في أوروغواي .

1992 : تنظيم أول مباريات لكأس العالم النسائية في الصين .

4- طرق اللعب:

4-1 مفهوم :

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

¹ -محمد مجيد المولي: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم ، دار الينابيع ، ط1 ، 2009 ، ص55.

4-2 أهمية طرق اللعب:

"تكمُن أهمية وجود طريقة للعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب بطريقة منظمة أثناء التدريب وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية ، فاللاعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب أو المنطقة التي يلعب فيها بحيث يستفيد فريقه من لعبه أو تحركه، فاللاعب في منطقة محددة له يجعله قادرا على إدراك موقعه من اللعب بسرعة مما يساعده على التصرف السليم هجوما أو دفاعا.¹"

4-3 نماذج طرق اللعب :

1- الطريقة الإنجليزية :

وقد ظهرت سنة 1863 وكان تشكيل اللاعبين داخل الملعب على هذا الشكل (1-1-9) ، حارس مرمى ومدافع وتسعة مهاجمين .

2- الطريقة الاسكتلندية :

كانت عبارة عن تطوير للطريقة الانجليزية ظهرت سنة 1872 وكان تشكيل اللاعبين على النحو الآتي (1-2-2-6) أي حارس مرمى ومدافعين ولاعبين خط وسط وستة مهاجمين .

3- الطريقة الهرمية :

ظهرت في إنجلترا سنة 1890 وقد جاءت تسميتها بالطريقة الهرمية وذلك حسب تشكيل اللاعبين داخل الملعب (1-2-3-5) حارس مرمى ومدافعين وثلاثة لاعبي خط وسط وخمسة مهاجمين .

4- طريقة الظهير الثالث (WM) :

ظهرت في إنجلترا سنة 1925 ويكون توزع اللاعبين مشابهة لحرفي W و m .

5- طريقة قلب الهجوم المتأخر (M.M) :

ظهرت في 1952 وهي طريقة دفاعية يقصد بها الدفاع رجل لرجل (man to man).

¹- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1988 ، ص270

6- الطريقة البرازيلية :

"وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958 ،ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ،وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الهجوم والدفاع)وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم"¹،ويكون تشكيل اللاعبين (4-2-4) اربعة مدافعين ولاعبي وسط وأربعة مهاجمين.

7- طريقة الدفاع الإيطالية :

وهي طريقة دفاعية غرضها سد المرمى أمام الخصم ويتم توزيع اللاعبين (1-4-2-3)

8- طريقة (3-3-4) :

هي طريقة تجمع بين الدفاع والهجوم وتعتمد على تحرك اللاعبين في الميدان وخاصة خط الوسط كما يمكن للظهير من المشاركة في الهجوم .

9- الطريقة الشاملة :

"هي طريقة دفاعية هجومية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع"²

10- طرق اللعب الحديثة :

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

5-قوانين كرة القدم :

تعد قوانين كرة القدم إلى 17 قانون حسب مجلس الإتحاد الدولي لكرة القدم IFAB لسنة 2017/18 بالترتيب التالي :

¹- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ،جامعة مستغانم ، الجزائر ، 1997 ، ص 36.

²-حسن أحمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ،1998 ، ص22-23

³-حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 268

1- الميدان (الملعب) :

ينبغي ان يكون ميدان اللعب مسنطيل الشكل ويتم تحديده بواسطة خطوط متواصلة ، طوله بين ال (90م و 120م) ، وعرضه ما بين ال (45م و 90م) ، اما المباريات الدولية فيختلف الامر ، فيتراوح طوله بين (100م و 110م) وعرضه بين (64م و 75م) .

2- الكرة :

يجب ان تكون مستديرة ومصنوعة من مادة ملائمة ويجب ان لا يتعدى محيطها 80 سم ولا يقل عن 68 سم ، ويتراوح وزن الكرة بين (410غ و 450غ) .

3- اللاعبين :

يتكون كل فريق من 11 لاعب داخل الميدان منهم حارس المرمى و 7 لاعبين احتياطيين ، لا يمكن بدأ او استمرار اللعب بفريق اقل من 7 لاعبين .

4- معدات اللاعبين :

تتألف معدات اللاعب الإلزامية من (قميص ، سروال ، جوارب ، واقي الساقين واحذية)، يمنع استخدام او إرتداء اي شئى قد يشكل خطورة .

5- الحكام :

تداركل مباراة بواسطة حكم له السلطة الكاملة في تطبيق قوانين اللعبة المتعلقة بالمباراة.

6- الحكام الاخرون :

يجوز تعيين حكام آخرين بالمباراة (حكمين مساعدين ، الحكم الرابع ، حكمين مساعدين إضافيين ،حكم مساعد احتياطي)سيقومون بمساعدة الحكم في السيطرة على مجريات المباراة وفقا لقوانين اللعبة ولكن يتم اتخاذ القرار النهائي دائما من قبل الحكم.

7- مدة المباراة :

تقام المباراة في شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة ،يضاف لكل شوط الوقت الضائع ، تتخللها فترة راحة 15 دقيقة .

8- بداية واستئناف اللعب :

يبدأ كل شوط من المباراة وكذلك كل شوط من الوقت الإضافي بركلة البداية بالإضافة إلى استئناف اللعب بعد إحراز هدف ،وتعد الركلات الحرة المباشرة أو الغير مباشرة وركلات الجزاء ورميات التماس وركلات المرمى والركلات الركنية استئنافات أخرى للعب.

9- الكرة في اللعب وخارج اللعب :

تكون الكرة خارج اللعب في حالة تجاوزها بكاملها لخط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء أو إيقاف اللعب من قبل الحكم.

وتكون الكرة داخل اللعب في في كافة الأوقات الأخرى ،بما في ذلك ارتدادها من حكام المباراة أو قائمي المرمى أو العارضة أو الرايات الركنية وتظل داخل ميدان اللعب.

10- تحديد نتيجة المباراة :

يعد الفريق الذي أحرز أكبر عدد من الأهداف خلال وقت المبارات هو الفريق الفائز ،في حالة احراز نفس العدد من الاهداف من قبل الفريقين يسمى تعادل ،عندما تتطلب لوائح المسابقة تقرير فائز تلعب شوطين اضافيين 15 دقيقة لكل شوط ،ثم ركلات الجزاء اذا استمر التعادل . (يحتسب الهدف اذا تجاوزت الكرة كاملة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة).

11- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا اذا كان اقرب إلى خط مرمى خصمه من آخر مدافع او الكرة في لحظة التي تلعب فيها الكرة .

12- الاخطاء وسوء السلوك :

"يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- 1- ركل او محاولة ركل الخصم .
- 2- عرقلة الخصم مثل محاولة ايقاعه باستعمال الساقين او الانحناء امامه أو خلفه .
- 3- دفع الخصم بعنف او بحالة خطرة .
- 4- الوثب على الخصم .
- 5- ضرب او محاولة ضرب الخصم باليد .
- 6- مسك الخصم باليد بأي جزئ من الذراع .
- 7- دفع الخصم باليد او بأي جزئ من الذراع .
- 8- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- 9- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ..."¹

10- الركلات الحرة :

يتم احتساب الركلات الحرة المباشرة والغير مباشرة لصالح الفريق المنافس للاعب إرتكب مخالفة أو خطأ، يتم تنفيذ كافة الركلات الحرة من نفس مكان وقوع المخالفة.

- الضربة الحرة المباشرة وهي التي يمكن احراز هدف مباشرة بتسديد الكرة ،اما الضربة الحرة الغير مباشرة فلايمكن احراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة او لمسها لاعب اخر .

11- ركلات الجزاء :

يتم احتساب ركلة الجزاء في حال ارتكاب لاعب مخالفة ضمن منطقة جزاءه ، تنفذ الضربة بركل الكرة من علامة الجزاء وعند تنفيذها يجب ان يكون جميع اللاعبين خارج المنطقة ماعدا الحارس .

¹سامي الصفارة : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ،العراق ، ج1 ، 1982 ، ص30.

12- رمية التماس :

يتم احتساب رمية التماس إلى الفريق المنافس لآخر لاعب لمس الكرة عند تجاوز الكرة بكاملها لخط التماس سواء في الهواء أو على الأرض.

13- ركلة المرمى :

يتم احتساب ركلة المرمى عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى سواء في الهواء أو على الأرض بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم ولم يتم إحراز هدف.

14- الركلة الركنية :

يتم احتساب الركلة الركنية عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى سواء في الهواء أو على الأرض بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع ولم يتم إحراز هدف.

6- كرة القدم الجزائرية :

"إن الكرة الجزائرية فترة 1991-2007 عرفت تدهورا كبيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي و القارى حيث ظهر المنتخب في نهائيات كأس افريقيا سنة 1992 بالسينغال بمستوى متواضع و الخروج بالإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة الامعة من الاعبين ،كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 و كان السبب إداري حيث تم إدراج اللاعب "كاروف" في و السنغال و هو معاقب من طرف الكاف يوم 10/01/1993. علاوة على ذلك خروج المنتخب من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاثة انهزيمات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو و الكامبيرون تليها خروجها من الدور الأول في دورة غانا و نيجيريا سنة 2000 التي أقيمت في مالي و كانت النتائج مثل سابقتها حيث لم يتأهل الخضر لنهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002 وفي دورة تونس 2004 الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب و أقصي كذلك من دورة 2006 بمصر و 2008 بغانا ثم يحقق نتائج طيبة في دورة 2010 بانغولا بوصوله للدور النصف النهائي و خسارته أمام حامل اللقب مصر"¹، وتأهله لمندrial جنوب افريقيا 2010 وخروجه من الدور

¹- شايب عماد، شالوش معتز بالله:مذكرة ليسانس ،تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ،جامعة محمد الصديق بن يحي ، جيجل ، 2017/2016 ، ص42.

الأول ، كما شاركت في في كأس امم افريقيا 2013 وانتكاسته وخروجه من الدور الأول وفي سنة 2014 حقق نتائج مبهرة في منديال البرازيل 2014 بخروجه من الثمن النهائي امام المانيا حامل اللقب بأداء مبهر . وفي 2015 كان هو المرشح للفوز بكاس امم افريقيا إلا انه خرج من الربع النهائي وتواصلت انتكاساته بخروجه من دور المجموعات في كأس امم افريقيا 2017 وعدم تأهله لمنديال 2018 بروسيا.

خلاصة

تمّ التّطوير في رياضة الكرة وتحديد قوانين اللّعب فيها إلى أن وصلنا إلى ما نحن فيه اليوم من الشهرة العالميّة لهذه اللّعبة التي أصبحت أكثر الألعاب التي تتنافس فيها الدول معاً وصارت من مقاييس الرقي ومهنة في حد ذاتها .

الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 1- منهج البحث
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- مجتمع وعينة البحث
- 4- ادوات جمع البيانات
- 5- الاساليب الإحصائية
- 6- صعوبات البحث

1- منهج البحث :

" لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث إنطلاقته في عملية البحث والدراسة ، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية ، والمنهج يعني مجموعة من القواعد والاسس التي وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة " ¹

قمنا باستخدام المنهج التجريبي لأنه الانسب لحل المشكلة حيث يعتبره من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، حيث قمنا بتصميم مجموعتين إحداها ظابطة والآخرى تجريبية وذلك باستخدام القياسات الفبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ، حيث رأى محمد حسن أن المنهج التجريبي " من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلولها " ²

2- الدراسة الإستطلاعية :

" تعتبر الدراسة الإستطلاعية بمثابة الاساس الجوهري لبناء البحث كله وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل البحث بالتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها " ³

وقد تمثلت هذه الخطوة في قياس صلاحية الإختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية لمعرفة ثبات وصدق الاختبارات وموضوعيتها وقد أنجزت التجربة في فريق كرة قدم بغزالة (CRG) على عينة مألوفة من 10 لاعبين أعمارهم بين 19 و 31 تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهذا في شكل اختبار قبلي وبعدي تفصلها مدة 150 يوم .

3-مجتمع وعينة البحث :

3-1- مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للبحث في إختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون هذا الإطار أفراد أو جهات أو مدارس أو أندية رياضية حيث كان قوامه مجتمع البحث 30 لاعبا .

¹ عماد بوحوش ومحمد وذنيبات : منهج البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1998، ص89.
² محمد حسن علاوي و أسامة كامل واثب : البحث العلمي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1987، ص18
³ مصطفى حسن الباهي : الإحصاء وقياس العقل البشري ، مركز الكتاب للنشر ، ط2، 200 ، ص83

3-2- عينه البحث :

إن الهدف من إختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث فالعينة هي إلقاء عدد الأفراد لدراسة عينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالإختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له .¹

وتمثلت عينة البحث من لاعبي فريق شباب غزالة لكرة القدم حيث بلغ حجمها 22 لاعبا من المجتمع الاصلي موزعة على مجموعتين طابطة وعددها 11 لاعبا وأخرى تجريبية وعددها 11 لاعبا حيث أن المجموعة الطابطة إستمرت بالعمل مع المدرب كالمعتاد في حين كانت المجموعة التجريبية طبقت عليها تمارين وفق برنامج تدريب دائري .

4- أدوات جمع البيانات :

لإجراء الدراسة قمنا كطلاب بإعداد أدوات جمع البيانات يتناسب مع موضوع الدراسة والمتمثل في الإختبارات الموجهة للاعبين ، وذلك من اجل إختبار فرضيات الدراسة والتحقق من اصحتها وقد قام الباحثون ببناء اختبارات تم اختيارها بناءا على دراسات سابقة ومماثلة وتم تحكيمها من طرف مدرب الفريق .

4-1- الإختبارات :

إعتمدنا على إختبارات مقننة بعد توجيهنا من طرف المدرب لنقيس القدرات البدنية والمتمثلة في إختبارات

• الوثب العمودي (سارجنت)

• جري 30م

4-1-1- إختبار الوثب العمودي :

• الغرض من الإختبار :قياس القدرة العضلية للرجلين .

• الأدوات : مسطرة أو شريط قياس ، حائط ، قطعة طباشير

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم :طرق ومناهج البحث العلمي ، دار الثقافة للنشر ، عمان ، 2006 ، ص10

• وصف الأداء :

- تثبيت المصطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي.
- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيد قطعة الطباشير .
- يقرد يده على كامل إمتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .
- يقوم المختبر بثني ركبتيه كاملا مع إحنفاظه بدراعه للأعلى والرأس والظهر على إستقامة واحدة .
- يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

- حساب درجات الإختبار : يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة له "1

4-1-2-إختبار الجري 30م :

- الغرض من الإختبار :قياس السرعة الإنتقالية .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول والثاني 10م والثاني والثالث 30م .
- وصف الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع الإشارة يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ويحسب زمنا للمختبر إبتداء من الخط الثاني للتالث حيث ان المسافة بن الاخط الاول والثاني هي مسافت تسارع فقط.

- حساب درجات الإختبار : يحسب الزمن الذي يستغرقه في قطع مسافة 30م بين الخط الثاني و الخط الثالث.²

¹مصطفى باهي وصبري عمران : الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، مكتبة الأجلو المصرية ، ط 12007 ، ص148.
² نفس المرجع ، ص 148

5- الاساليب الإحصائية :

5-1- الوسط الحسابي

وفي حال كانت البيانات المعطاة عبارة عن مشاهدات وقيم مُبَوَّبة في جداول تكرارية فإن الوسط الحسابي لها هو عبارة عن مجموع حواصل ضرب تكرارات الفئات في مراكزها مقسوماً على مجموع التكرارات¹. ويُستنتج مما سبق أن:

الوسط الحسابي لمجموعة من المشاهدات = مجموع المشاهدات/عددها.

أما الوسط الحسابي لمجموعة من المشاهدات المُبَوَّبة في جدول تكراري = مجموع (المشاهدة×تكرارها)/مجموع تكرارات

5-2- الانحراف المعياري

هو أفضل المقاييس التي تُستخدم لقياس مدى تَفَرُّق أو تناغم البيانات عن متوسطها الحسابي؛ حيث يُحَسَبُ الانحراف المعياري من خلال إدخال جميع القيم وحسابها وليس من خلال قيمتين أو ثلاثة فقط، ومن هُنَا تكمن دِقَّتُهُ عن باقي مقاييس التشتت².
لحساب الانحراف المعياري لمجموعة من القيم يجب اتباع مجموعة من الخطوات، وهي:

الخطوة الأولى: يُحَسَبُ المتوسط الحسابي للقيم؛ وذلك بجمع القيم وتقسيمها على عددها.

الخطوة الثانية: يُحَسَبُ مقدار انحراف كل قيمة عن المتوسط الحسابي؛ وذلك بطرح الوسط الحسابي من كل قيمة.

1 - جهاد العناتي، زينب مقداد، عصام شطناوي، فراس العمري : دليل المعلم الرياضيات الصف السابع ، وزارة التربية والتعليم إدارة المناهج والكتب المدرسية الأردن-عمان ، ط1 ، ج 12007 ، ص 208
2 - عبد الكريم موسى أحمد فرج الله : مقدمة في الإحصاء التربوي ، ط1 ، ص100

الخطوة الثالثة: ^بربع انحراف كل قيمة على حدى، ومن ثم ^جيجمع مربعات انحرافات القيم. الخطوة الثالثة: ^ديطبق قانون الانحراف المعياري وهو الجذر التربيعي لـ ((مجموع مربعات انحراف القيم عن المتوسط) ÷ (عدد القيم - 1)).¹

6- صعوبات البحث :

وكما في كل عمل او طريق إنجاز نجد صعوبات وعوائق وقد واجهتنا بعض الصعوبات في عملنا ويمكن تلخيصها كما يلي :

- بعد المسافة بين مكان تواجد الفريق ومقر سكن اغلب الباحثين مما أدى للثقل الكبير للباحث الأقرب في الحضور والقيام بالإختبارات على أكمل وجه .
- حالة وبعد الملعب من مكان تواجد مقر الجامعة
- أرضية الملعب المتدهورة بعض الشيء التي لاتمكن من التدريب في الأوقات المناخية الصعبة
- غياب المتدربين من حين لآخر .

¹ - جهاد العناتي، زينب مقداد، عصام شطناوي، فراس العمري : دليل المعلم الرياضيات الصف السابع ، وزارة التربية والتعليم إدارة المناهج والكتب المدرسية الأردن-عمان ، ط1 ، ج 12007 ، ص 220.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

تم تخصيص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، محاولا إعطاء بعض التوضيحات لأهم نتائج تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على العينة التجريبية، مستعينا بالدراسة النظرية والبحوث السابقة، ومعتما على مجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية المناسبة.

1- عرض النتائج :

1-1- اختبار السرعة :

اللاعبون	نتائج الإختبار القبلي	نتائج الإختبار البعدي
اللاعب 1	4.02	3.86
اللاعب 2	4.15	3.98
اللاعب 3	3.95	3.85
اللاعب 4	4.18	4.03
اللاعب 5	3.98	3.80
اللاعب 6	3.95	3.90
اللاعب 7	3.77	3.45
اللاعب 8	3.85	3.70
اللاعب 9	3.86	3.68
اللاعب 10	3.80	3.50
اللاعب 11	3.72	3.65
اللاعب 12	3.65	3.52
اللاعب 13	3.72	3.48
اللاعب 14	3.65	3.66
اللاعب 15	3.70	3.45
اللاعب 16	3.75	3.62
اللاعب 17	3.82	3.60
اللاعب 18	3.82	3.52
اللاعب 19	3.72	3.54
اللاعب 20	3.70	3.48

جدول يمثل نتائج الاعيين في إختبار السرعة (30 م)

1-2- إختبار القوة :

نتائج الإختبار البعدي	نتائج الإختبار القبلي	اللاعبون
2.73	2.70	اللاعب 1
2.82	2.78	اللاعب 2
2.81	2.76	اللاعب 3
2.81	2.78	اللاعب 4
2.84	2.81	اللاعب 5
2.84	2.80	اللاعب 6
2.83	2.79	اللاعب 7
2.80	2.78	اللاعب 8
2.85	2.83	اللاعب 9
2.83	2.82	اللاعب 10
2.82	2.80	اللاعب 11
2.89	2.86	اللاعب 12
2.90	2.86	اللاعب 13
2.85	2.80	اللاعب 14
2.81	2.80	اللاعب 15
2.83	2.76	اللاعب 16
2.84	2.79	اللاعب 17
2.92	2.87	اللاعب 18
2.89	2.85	اللاعب 19
2.76	2.72	اللاعب 20

جدول يمثل نتائج الاعيين في إختبار القوة

2- تحليل البيانات :

2-1- إختبار السرعة :

المتغيرات الإختبار	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	sd	T المحسوبة	T المجدولة عند مستوى الخطأ 0.05
إ. القبلي	3.850	0.158	0.265	3.155	1.729
إ. البعدي	3.663	0.231			

جدول يمثل الوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة T ودالاتها بين نتائج الإختبار القبلي

والبعدي في صفة السرعة

2-2- إختبار القوة :

المتغيرات الإختبار	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	Sd	T المحسوبة	T المجدولة عند مستوى الخطأ 0.05
إ. القبلي	2.789	4.408	0.013	12.101	1.729
إ. البعدي	2.833	4.486			

جدول يمثل الوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة T ودالاتها بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي

في صفة السرعة.

3- مناقشة النتائج:

3-1- مناقشة نتائج إختبار السرعة

من خلال جدول تحليل إختبار السرعة نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للسرعة بلغ 3.850 و الانحراف المعياري 0.158 هذا بالنسبة للإختبار القبلي . في حين بلغ المتوسط الحسابي في نفس الصفة للأختبار البعدي 3.663 و الانحراف المعياري 0.231 كما بلغت قيمة "T" المحتسبة 3.155 و هي أكبر من قيمة "T" الجدولية وبالتالي نقبل الفرضية البديلة اي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة تعزى لإستخدام طريقة التدريب الدائري .

3-2- مناقشة نتائج إختبار القوة

من خلال جدول تحليل إختبار القوة نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقوة بلغ 2.789 و الانحراف المعياري 4.408 هذا بالنسبة للإختبار القبلي . في حين بلغ المتوسط الحسابي في نفس الصفة للأختبار البعدي 2.833 و الانحراف المعياري 4.486 كما بلغت قيمة "T" المحتسبة 12.101 و هي أكبر من قيمة "T" الجدولية وبالتالي نقبل الفرضية البديلة اي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة تعزى لإستخدام طريقة التدريب الدائري .

4- مقارنة النتائج بالفرضيات:

نقوم هنا بمقارنة الفرضيات التي افترضناها مسبقا في الجانب النظري مع النتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي.

*الفرضية الأولى: و التي تنص على وجود تحسن بين الاختبار القبلي و ألبعدي للمستوى صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر بعد تطبيق التدريب الدائري

ومن خلال مناقشة النتائج نبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يذل على وجود تحسن بين الاختبارين و بالتالي تحقق الفرضية الأولى.

*1الفرضية الثانية: و التي تنص على وجود تحسن بين الاختبار القبلي و ألبعدي للمستوى صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر بعد تطبيق التدريب الدائري

ومن خلال مناقشة النتائج نبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على وجود تحسن بين الاختبارين و بالتالي تحقق الفرضية الثانية .

*3الفرضية العامة : كان الهدف من وضع الفرضية العامة هو التأكد من أن التدريب الدائري له دور فعال في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية القوة والسرعة على وجه الخصوص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر وبعد القيام بالاختبارات ووعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها . ومن خلال مناقشة هذه المعطيات تبين صدق الفرضية العامة التي تؤكد أن للتدريب الدائري فعالية كبيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

5- الاستنتاجات العامة :

-بعد عرضنا لهذه الدراسة توصلنا إلى نتيجة عامة توضح لنا الحقائق التي أثبتتها بحثنا المتواضع والمتمثلة في أن طريقة التدريب الدائري تعتبر من ارقى واحسن الطرق الرياضية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية القوة والسرعة .

-أن لطريقة التدريب الدائري دور كبير لا يمكن الاستغناء عنه في تنمية صفتي السرعة و القوة لدى كل الرياضيين وخاصة لاعبي كرة القدم الذين كانوا محل دراستنا هاته حيث اننا نجد من أهم الصفات البدنية التي لا بد من امتلاكها هي صفي السرعة و القوة و لتميمتها وجب اختيار الطريقة المثلى والفعالة للوصول الى اعلى المستويات ، و تختلف الأساليب والإجراءات من مدرب الى آخر ولكن تبقى مميزات وبيهيات طريقة التدريب الدائري ثابتة.

-و الأكثر وضوحا هو أن التدريب الدائري من أفضل الطرق استعمالا من طرف المدربين قصد تطوير وتنمية العناصر البدنية بشكل أفضل و أسرع.

6- إقتراحات وتوصيات :

- ضرورة توفير الأدوات في الورشات التدريبية لغرض الحصول على أفضل الانتائج الممكنة .
 - ضرورة معرفة المدرب وقدرته على اختيار انواع التمارين وادائها داخل الورشات
 - نقترح اجراء دراسات مشابهة لتقيق نفس فكرة البحث في بقية الصفات البدنية مثل التحمل والرشاقة
 - ضرورة تلائم التمارين داخل كل ورشة مع قدرات الاعبية والصفة المراد تطويرها
- وهذه بصفة عامة ووجيزة لبعض الاقتراحات التي اردنا ان نقدمها قصد لفت انتباه المدربين للطريقة التدريب الدائري واهميته في مجال التدريب الحديث.

خاتمة

خاتمة

قد تطور التدريب الرياضي في جميع الرياضات عامة وكرة القدم خاصة خاصة وهذا من خلال البحوث والدراسات الحديثة على جميع الفئات وفي جميع الجوانب (البدنية والمهارية والخطئية.....) بحيث هدفت إلى تحديث وتطوير الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم لأنه عند أداء المهارات مثل التمرير أو التصويب يجب أن نعتمد على كفاءة الصفات البدنية مثل القوة والسرعة لان هذه الصفات البدنية تعتبر مكونا أساسيا ومهما في أداء المهارة بصفة خاصة وفي كرة القدم بصفة عامة وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصلنا إلى ضرورة إعطاء هذه الطريقة المكانة والأهمية التي تستحقها أثناء عملية تدريب وتكوين الرياضيين ، وضرورة إعتداد برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث . وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لابد أن تكون مرجعا ومنطلقا لدراسات أخرى في هذا المجال ، ومنارا للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو التأهيل الصحيح.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

1- الكتب:

- إبراهيم علاء :كأس العالم لكرة القدم ، دار القومية والنشر ، مصر ، بدون طبعة ، 1960.
- ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
- أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط2014، 1.
- أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2014.
- أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، دار النشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2014
- أكرم خطايبية: أسس وبرامج التربية الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع - الاردن، 2011.
- امر الله احمد البساطي :قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، 1998م .
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، 2011.
- جهاد العناتي، زينب مقداد، عصام شطناوي، فراس العمري : دليل المعلم الرياضيات الصف السابع ، وزارة التربية والتعليم إدارة المناهج والكتب المدرسية الأردن-عمان ، ط1 ، ج2007، 1.
- حتم صابر خوشناو: القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الانجاز في سباحة المسافات القصيرة، دار عيذاء، ط1، 2013.
- حسن أحمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1998 .
- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة 1 ،الإسكندرية،مصر، 2001 .

- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1988 .
- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر ، 1997 .
- روجي جميل: فن كرة القدم ، دار النفائس، بيروت، ط1986،2.
- رومي جميل : كرة القدم، دار النفائس ، لبنان ، ط1 ، 1986 .
- سامي الصفارة : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ،العراق ، ج1 ، 1982.
- سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة، عمان، ط1، 2013.
- شايب عماد، شالوش معتز بالله :مذكرة ليسانس ،تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ،جامعة محمد الصديق بن يحي ، جيجل ، 2017/2016 .
- عامر فاغر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، دار الرواد للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014.
- عبد الكريم موسى أحمد فرج الله : مقدمة في الإحصاء التربوي ، ط1 .
- عماد بوحوش ومحمد وذنيبات : منهج البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1998..
- عمر نصر الله قشطة: المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، ط1، 2011.
- عيسى مومني: المنار قاموس لغوي، دار العلوم للنشر، عنابة، 2008.
- فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي: اتجاهات حديثة في تدريب التحمل (القوة - الاطالة - التهدئة)، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011.
- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة تربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ، مستغانم ، 1991 .
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ،الاردن، ط1، 1997.
- كريم حمزة: مهارات التدريب الرياضي .

- لمجد محمد السديري: مذكرة علم التدريب الرياضي، جامعة الملك سعود، 2009/2008.
- محمد ابراهيم شحاتة: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2014.
- محمد ابراهيم شحاتة: التدريب الدائري للسياسة البدنية للجميع، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2015.
- محمد ابراهيم شحاتة: ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2015.
- محمد حسن علاوي و أسامة كامل واثب : البحث العلمي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط13 .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002.
- محمد مجيد المولي: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم ، دار الينابيع ، ط1 ، 2009.
- محمد يابريقع، ايهاب فوزي البدوي: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العظلي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- محمود لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب، دار الهدى، مصر، ط1، 2002.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي ، دار الثقافة للنشر ، عمان ، 2006 .
- مشعل عدي النمري : مهارات كرة القدم وقوانينها ،دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1 ، 2013 .
- مصطفى باهي وصبري عمران : الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ،مكتبة الأجلو المصرية ، ط2007، 1 .
- مصطفى حسن الباهي :الإحصاء وقياس العقل البشري ،مركز الكتاب للنشر ،ط2، 200 .
- مصطفى حسن عبد الكريم: مرجع سابق
- معجم الطلاب: دار المجاني، بيروت ، ط5 ، 2001.

- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، 2001.
- مفتي ابراهيم حماد: الجديد في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009.
- مفتي ابراهيم: جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويله، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2014.
- ناهد رين سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية: دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان -الأردن-، 2002.
- يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Le petit la rousse ; illiste ; paris ; 2005 ; p75.

المذكرات والأطروحات:

- غشام محمد: دور طريقة التدريب الدائري في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة، جامعة مسيلة، 2013/2014.
- دبز رياض، مكبرشة الدراجي، فرخي عبد الله: تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، جامعة جيجل، 2015/2016.
- بورتفيد هشام: دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط، جامعة قسنطينة 2، 2014، 2015/.