

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

عنوان المذكرة

مساهمة طريقة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى
لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة)
دراسة ميدانية للنادي الرياضي شباب القنار - ولاية جيجل -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إشراف:

- آيت وازو محند اعمر

من إعداد الطلبة:

✓ مشقف فاروق

✓ صيفور إبراهيم

✓ قيسوم محمد

السنة الجامعية

2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ





شكر وتقدير

﴿فَلِلَّهِ الْحَمْدُ رَبِّ السَّمَاوَاتِ وَرَبِّ الْأَرْضِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (36)

فالشكر لله تعالى الذي وفقنا لهذا وأنعم علينا ثم الشكر

لكل إنسان أمدنا بيد المساعدة من قريب أو من بعيد

ومن بينهم الأستاذ المشرف " آيت وازو محند اعمر" الذي وجهنا بنصائحه
السديدة

ولم يبخل علينا يوما بمعلوماته

وإلى كل من علمنا وأنار دربنا في الدنيا

بالعلوم والمعارف من أساتذتنا الأفاضل

وزملائنا الكرام.

فاروق + إبراهيم + محمد



الإهداء

قال الله تعالى " وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا " .

إلى التي أعطتني حياتها وغمرتني بحبها وحنانها، إلى التي سهرت الليالي وغمرتني

بدفء نفسها وطيبة قلبها أمي الغالية

إلى الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح، إلى الذي وقف بجاني في كل

صغيرة وكبيرة وعلمني معنى الرجولة أبي الغالي.

فليحفظ الله لي أمي الغالية ويهب لها الصحة والعافية بإنشاء الله .

إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة حلوها ومرها وأخواتي

إلى كل الأصدقاء الأعزاء الذين عرفتهم من بعيد أو من قريب وخاصة لأنهم دائما

في قلبي.

إلى كل من أعانني على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد وخاصة الأستاذ

المشرف.

إلى قارئ هذا الإهداء

فادوق + إبراهيم + محمد

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة طريقة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة) ولدراسة مدى المساهمة أجرينا دراسة ميدانية لفريق شباب القنار المنتمين إلى قسم الجهوي الثاني ولاية جيجل، حيث شملت الدراسة على 20 لاعب مقسمة إلى عينتين بالتساوي 10 لاعبين عينة تجريبية و10 لاعبين بالعينة الضابطة، وتم ذلك بالطريقة القصدية، كما اعتمدنا على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبار القبلي يوم 2018/02/22 تلى ذلك إجراء الحصص التدريبية المقترحة من طرفنا حيث كان عددها 8 حصص تدريبية، ثم أنهينا ذلك بإجراء الاختبار البعدي 2018/04/27 كما اعتمدنا على اختبار (30م جري من الوقوف) كأداة لقياس متغيرات البحث.

- بينت النتائج التي توصلنا إليها إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدي .

- كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.

الكلمات الدلالية: التدريب التكراري - السرعة - كرة القدم.

محتويات البحث

محتويات البحث

- الإهداء
- الشكر
- الملخص
- الفهرس
- قائمة الجداول
- قائمة الأشكال
- مقدمة..... أ- ب

الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية..... 4
- 2- الفرضيات..... 5
- 3- أسباب اختيار الموضوع..... 5
- 4- أهمية الدراسة..... 6
- 5- أهداف الدراسة..... 6
- 6- مفاهيم الدراسة..... 7
- 7- الدراسات السابقة..... 11

الجانب النظري

الفصل الأول: طريقة التدريب التكراري

- تمهيد..... 15
- أولاً: التدريب الرياضي..... 15

- 1- ماهية ومفهوم التدريب الرياضي.....15
- 1-2: مفهوم التدريب الرياضي.....15
- 2- مجالات التدريب الرياضي.....16
- 3- واجبات التدريب الرياضي.....18
- 4- متطلبات التدريب الرياضي.....19
- 5- خصائص التدريب الرياضي.....20
- 6- استراتيجية التدريب الرياضي.....22
- 7- عمليات التدريب الرياضي.....22
- 8- مصادر وأسس ومبادئ التدريب الرياضي.....24
- 9- الحالة التدريبية والفورمة العالية.....25
- 10- طرق التدريب الرياضي.....26
- 10-1- التدريب اللاهوائي.....26
- 10-2- التدريب اللاهوائي.....26
- 10-1-2- طريقة التدريب المستمر.....26
- 10-2-2- طريقة التدريب الفارتلك.....27
- 10-2-3- طريقة التدريب الفتري.....27
- 10-2-4- طريقة التدريب تزايد السرعة.....28
- 10-2-5- طريقة تدريب اللعب.....28
- 10-2-6- طريقة التدريب الدائري.....29

- 10-2-7- طريقة التدريب التكراري.....30
- 10-2-7-1- مفهوم التدريب التكراري.....30
- 10-2-7-2- أهداف طريقة التدريب التكراري.....30
- 10-2-7-3- مكونات عمل طريقة التدريب التكراري.....31
- 10-2-7-4- الخصائص الفيزيولوجية لتدريب التكراري.....31
- 10-2-7-5- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري.....32
- 33.....خلاصة

الفصل الثاني: الصفات البدنية

- 35.....تمهيد
- 1- مفهوم الصفات البدنية.....35
- 2- أنواع الصفات البدنية.....36
- 2-1- التحمل.....36
- 2-1-1- مفهوم التحمل.....36
- 2-1-2- أنواع التحمل.....37
- 2-1-3- مبادئ وطرق تنمية التحمل.....38
- 2-1-4- أهمية التحمل.....40
- 2-2- القوة.....40
- 2-2-1- مفهوم القوة.....40
- 2-2-2- أنواع القوة.....42

45.....	3-2-2- مبادئ وطرق تنمية القوة.
47.....	4-2-2- أهمية القوة.
47.....	3-2- السرعة.
47.....	1-3-2- مفهوم السرعة.
48.....	2-3-2- أنواع السرعة.
49.....	3-3-2- مبادئ وطرق تنمية السرعة.
50.....	4-3-2- أهمية السرعة.
51.....	4-2- الرشاقة.
51.....	1-4-2- مفهوم الرشاقة.
52.....	2-4-2- أنواع الرشاقة.
52.....	3-4-2- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة.
54.....	4-4-2- أهمية الرشاقة.
55.....	5-2- المرونة.
55.....	1-5-2- مفهوم المرونة.
55.....	2-5-2- أنواع المرونة.
56.....	3-5-2- مبادئ وطرق تنمية المرونة.
57.....	4-5-2- أهمية المرونة.
59.....	خلاصة.

الفصل الثالث: كرة القدم والمراهقة

- تمهيد..... 61
- 1- كرة القدم..... 62
- 1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم..... 62
- 1-2- مفهوم كرة القدم..... 62
- 1-2-1- التعريف اللغوي..... 63
- 1-2-2- التعريف الاصطلاحي..... 63
- 1-2-3- التعريف الاجرائي..... 63
- 1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم..... 63
- 1-4- أهداف رياضة كرة القدم..... 64
- 1-5- مبادئ كرة القدم..... 64
- 1-5-1- المساواة..... 64
- 1-5-2- السلامة..... 65
- 1-5-3- التسلية..... 65
- 1-6- قوانين كرة القدم..... 65
- 1-7- خصائص كرة القدم..... 68
- خلاصة..... 70
- 2- المراهقة..... 71
- تمهيد..... 71
- 1-2- مفهوم المراهقة..... 72
- 2-2- مراحل المراهقة..... 73

75.....	1-2-2- المراهقة المبكرة.....
75.....	2-2-2- المراهقة الوسطى.....
76.....	3-2-2- المراهقة المتأخرة.....
76.....	3-2- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية.....
77.....	4-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
77.....	5-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
77.....	1-5-2- النمو الجسمي.....
78.....	2-5-2- النمو الفيزيولوجي.....
79.....	3-5-2- النمو العقلي والمعرفي.....
80.....	4-5-2- النمو الجسمي.....
81.....	5-5-2- النمو الأخلاقي.....
81.....	6-2- أشكال المراهقة.....
84.....	7-2- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....
84.....	8-2- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقة.....
86.....	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: طرق منهجية البحث

88.....	تمهيد.....
89.....	1- خطوات البحث.....
89.....	2- منهج الدراسة.....

- 90.....التصميم التجريبي.....-3
- 91.....مجتمع الدراسة.....-4
- 92.....1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها.....
- 93.....5- المجال الزمني والمكاني.....
- 93.....6- ضبط متغيرات الدراسة.....
- 93.....7- أدوات الدراسة.....
- 93.....1-7- جمع المعلومات وكيفية اختيارها.....
- 94.....2-7- الاختبارات المستخدمة.....
- 95.....8- الأدوات الإحصائية.....
- 97.....خلاصة.....

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

- 98.....- عرض وتحليل النتائج.....
- 99.....- استنتاجات.....
- 101.....- اقتراحات وتوصيات.....
- 103.....- الخاتمة.....
- 105.....- المراجع.....
- الملاحق

قائمة الجداول

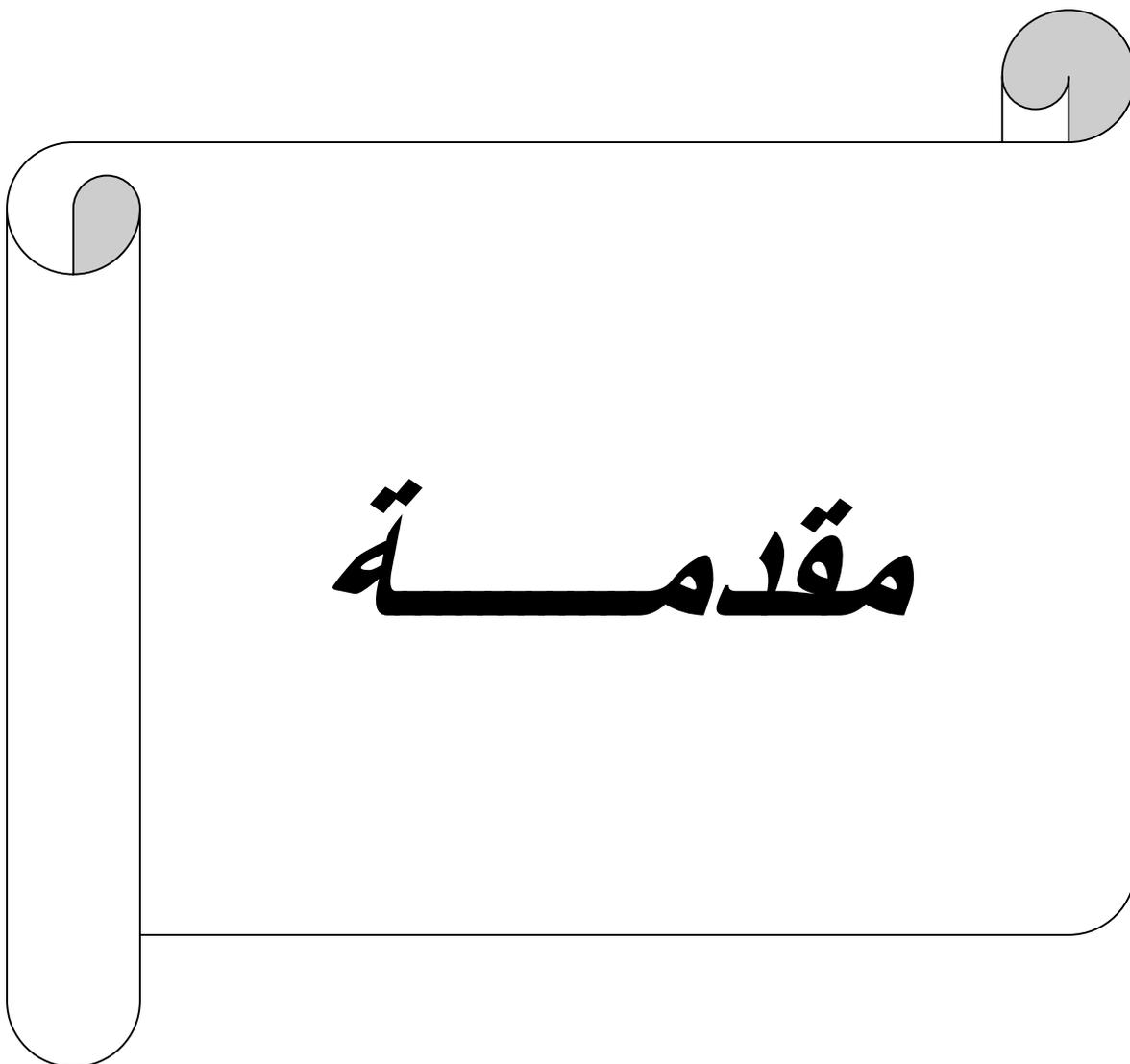
قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
92	- يبين المعالم الإحصائية لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث.	01
98	- يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والبعدي.	02
99	- يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين للاختبار البعدي للسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.	03

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
25	يوضح مختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته.	01
91	- يوضح الحصص التدريبية.	02
95	- يوضح اختبار السرعة.	03



مقدمة

مقدمة:

إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش. ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضة نجد رياضة كرة القدم التي بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والسباق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي من القوة والسرعة، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل كبير في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرماه.

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

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع التدريب المناسبة وتطبيقها، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب التكراري والتي تعد من بين الطرق التي يعتمد عليها المدربون لما لها من أهمية حيث أنه يقوم هذا التدريب على الإعادة في التمرين وبشدة عالية مع إعطاء فترات راحة بينية، وكما أشارت مصادر رياضية إلى أن استخدام التدريب التكراري يعد من بين الطرق التي تساهم في تطوير صفة السرعة.

وقد شملت دراستنا جانبين، الجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول، الفصل الأول تحدثنا فيه عن مفهوم التدريب الرياضي، مجالاته، واجباته، خصائصه وطرق التدريب الرياضي والتي ركزنا في هذه الأخيرة على طريقة التدريب التكراري أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى تعريف الصفات البدنية وأنواع الصفات

البدنية، ثم التخصص في الحديث عن صفة السرعة، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه كرة القدم، نبذة تاريخية عن كرة القدم مع ذكر الصفات والأهداف كما تحدثنا فيه عن المرحلة العمرية الخاصة بفئة الأثبال 15-17 سنة ذكر مميزاتها وأهم خصائص لاعبي هذه المرحلة التشريحية، الموفولوجية والنفسية ومختلف التطورات التي تحدث في هذه المرحلة.

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين، الفصل الأول ثم ذكر الطرق المنهجية للبحث أما الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- أسباب اختيار الموضوع

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- مفاهيم الدراسة

7- الدراسات السابقة

الإشكالية:

عرفت الرياضة تطورات منذ القديم، حيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الإغريق إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب وأصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ج لبث اهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية ومن بين هذه الألعاب، نجد كرة القدم التي ملكت قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماته اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر حيث انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها لكسب لقمة العيش فشيدت لها المنشآت والمركبات الرياضية الأكثر شعبية في العالم.

إن الكلام عن كرة القدم وتطويرها بغرض الحديث عن أحد الركائز التي ترقى بمستوى هذه المباريات ألا وهو التدريب، وهذا الأخير في كرة القدم يركز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد العام والإعداد المهاري والإعداد النفسي والخططي والذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف وهو بناء فريق متكامل في الأداء¹.

ويهدف التدريب إلى محاولة الوصول الرياضي إلى أعلى المستويات من الأداء بطرق مختلفة، ومن بين هذه الطرق المهمة في التدريب نجد طريقة التدريب التكراري والتي يعتمد عليها في تطوير وتنمية صفة أو حركة أو شيء معين فالتدريب التكراري يقوم على تكرار التمرين عدة مرات وبشدة مختلفة ومتنوعة.

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلى حوالي 80-100% من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبياً².

ومن بين الصفات البدنية التي يسعى المدرب من أجل تطويرها وتنميتها هي السرعة، حيث يعرضها مهندس حسين البشناوي وأحمد إبراهيم الخويا بأنها:

" قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو

¹ : بن قاصد علي الحاج: تقويم برامج الإعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى، رسالة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2004-2005.

² : مجلة علوم الرياضة: العدد 1، جامعة ديالي، 2013، ص97.

عدم وانتقاله"¹.

وعلى هذا الأساس كان التساؤل الرئيسي: هل طريقة التدريب التكراري تساهم في تحسين وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنفا أشبال؟

هذا التساؤل الرئيسي يندرج عنه التساؤلات الفرعية التالية:

أولاً: التساؤلات

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟

ثانياً: الفرضيات

1-2: الفرضية الرئيسية

مساهمة طريقة التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

2-2: الفرضيات الفرعية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

ثالثاً: أسباب اختيار الموضوع

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذه الدراسة تتلخص في بعدين:

البعد الأول: ذاتي- نابع من احتكاك الباحث بهذا النشاط وكذلك انطلاقاً من تخصص تدريب رياضي تنافسي. وما مدى تطبيق المعلومات النظرية لدى الباحث ميدانياً.

¹ : مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخويا: مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر، 2010، ص342.

البعد الثاني: موضوعي: وهذا من خلال الاطلاع على الدراسات، الأبحاث والرسائل والأطروحات في مجال التدريب الرياضي خصوصا. معرفة من خلال هذا الموضوع، إبراز أهمية التدريب التكراري في تنمية الصفة البدنية والتمثلة في السرعة وإبراز هذه الأخيرة بالنسبة للاعبين كرة القدم في المرحلة العمرية هذا من جهة ومن جهة أخرى توفر المادة العلمية والتمثلة في الكتب والمجالات المتخصصة في موضوعنا هذا.

رابعا: أهمية الدراسة:

1-4 الأهمية العملية:

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تحسين وتنمية القدرات والصفات البدنية.
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.
- لهذا البحث أهمية بالغة في إبراز أهمية التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة بالنسبة للاعبين كرة القدم في المرحلة العمرية.

2-4 الأهمية العلمية:

- تكمن أهمية هذا الموضوع في أنه دراسة ميدانية تبين دور التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة.
- إعطاء صورة واضحة وشاملة على دور التدريب التكراري.
- إفادة القارئ بالنتائج العلمية من هذه الدراسة.
- إثراء مجال البحث العلمي بهذه الدراسة.

خامسا: أهداف الدراسة:

تعتبر أهداف أي دراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق في قدر المستطاع وحدود إمكانية الباحث من خلال أنها توضع قبل التوصل إلى الحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح والعلمي لصياغة أهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث في العمل العلمي وبما تحمله من صورة معاكسة للنتائج المتوقعة والفعلية ويمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي:

- 1- الوصول إلى تحسين وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال.
- 2- معرفة آليات التدريب التكراري لتطوير صفة السرعة وعلاقتها بالمركبات البدنية الأخرى.
- 3- التعرف على الفروق البدنية من خلال الاختبارات لكل صفة لدى عينة الدراسة.
- 4- أثر الحصة التدريبية المبرمجة بطريقة التدريب التكراري على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى.

سادسا: ضبط المفاهيم والمصطلحات

1- التدريب التكراري:

لغة: كرر الشيء أي إعادة عدة مرات.

اصطلاحا: "يعني استمرار الحفاظ على سرعة أو توقيت الأداء لمراحل زمنية مدتها قصيرة وهي طريقة من طرق التدريب التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية والعتبة الفارقة اللاهوائية"¹

ويعرفها مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الخويا بأنها: "طريقة من طرق التدريب التي يتم فيها شدة تحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ بعد ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء، حيث يهدف هذا النوع إلى تطوير السرعة والقوة بصورة أساسية."²

ويعرفها عادل عبد البصير علي " بأنها طريقة من طرق التدريب تتميز بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفترتي إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار."³

إجرائيا: هي طريقة من طرق التدريب المختلفة هدفها تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، وهي تتميز بالشدة القصوى أو أقل من القصوى، بعدد من التكرارات التي تنتحلها راحة بينية.

¹ : عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، مصر، ط1، 2005، ص219.

² : مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2005، ص272.

³ : عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، مصر، ط1، 1999، ص161.

2- السرعة

لغة: سرعة: ح سرعات: أسرع في السير "خفف سرعته" خفة التحرك وسهولته. "سرعة حركة" تحرك بسهولة ومرونة ورشاقة.¹

اصطلاحاً: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي.²

كما يعرفها ريسان خريبط " بأنها كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة.³

كما يعرفها أيضاً مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الخويا بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله"⁴

إجرائياً: هي قدرة الفرد على القيام بحركة أو مجموعة من الحركات في أقل زمن ممكن.

أو هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر أو القيام بالحركات في أقصر زمن ممكن.

3- كرة القدم:

لغة: كرة القدم (foot ball) كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالروغبي yog bay أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعرفة التي تمت الدراسة حولها فتسمى soccer.⁵

¹ : المنجد، دار المشرق، الأشرقية، لبنان 3 2008 663.

² مفتي إبراهيم عماد: أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2000، ص15.

³ : ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1990، ص77.

⁴ : مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا: مرجع سبق ذكره، ص342.

⁵ : روجي جميل: كرة القدم، دار النقائس، لبنان، ط1، 1986، ص5.

اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منضوخة فوق أرضية الملعب مستطيل وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق وإدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة الهدف والتفوق على المنافس احراز النقاط.¹

- كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل الأصناف المجتمع.

وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (المساحات الخضراء، الأماكن العامة) تعد اللعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية"

ويضيف جوستاتيستي أن كرة القدم بين فريقين كل فريق يتألف من 11 لاعب يستعملون كرة منضوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

إجراءات:

هي لعبة جماعية تقام في ملاعب مستطيل الشكل، كل فريق يتكون من 11 لاعب حيث يختلف دون اللباس كل فريق والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.

يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ويسمح لحارس المرمى بلمسها باليد ويشرف على تحكيم المباراة حكم الوسط وحكام على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة المقابلات في الكأس فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

¹ : مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998، ص09.

4- المراهقة:

- لغة: المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة" بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.¹
- اصطلاحًا: يعني مصطلح المراهقة في علم النفس "مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد"²

كما أنها لفظة وصفية تطلق على الفرد غير ناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم

الرشد فالرجولة.³

- إن كلمة المراهقة Adolescence مشتقة من فعل لاتيني Adolesere معناها التدرج نحو النضج البدني الجسمي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة المراهقة وكلمة البلوغ وهذه الأخيرة، تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.⁴

إجرائيا:

هي مرحلة عمرية تتميز بتغيرات جسمية ونفسية وموقولوجية وجسمية انفعالية أو يمكن أن نقول بأنها "الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والنفسي.

¹ : حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط5، 2001، 323.

² : عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1994، ص257.

³ : محمد المحمادي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1998، ص58.

⁴ : مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار المعارف الجديدة، مصر، 1986، ص189.

الدراسات السابقة والمشابهة:

1- الدراسة المحلية: الدراسة الأولى:

- دراسة دولة عبد الكريم: أثر برنامج تدريبيًا مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية بنادي شبيبة مناعة ولاية المسيلة، السنة الجامعية 2016-2017، جامعة زيان عاشور الجلفة.

إشكالية الدراسة:

- التساؤل الرئيسي: هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري أثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

التساؤلات الفرعية :

1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟

2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البحري؟

منهج الدراسة: المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: استخدام القصدية ويضم 20 لاعبا مقسمين بالتساوي 10 في م تجريبية و10 في م الضابطة.

أهم نتائج الدراسة:

- للتدريب الحديث أثر ايجابي في تنمية الفورمة الرياضية.

- مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- وجود نسب تحسن القياس البعدي في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية، مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.

الدراسة الثانية:

- مفاق كمال: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة، جامعة الجزائر-3- 2012-2013.

التساؤل الرئيسي(العام):

هل هناك أثر لبعض التمارين البدنية والمهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى اصاغر كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين التحكم في الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين درجة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بينت اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين مراقبة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

مجالات الدراسة: ملعب البلدي الشهيد أحمد خفة بمدينة المسيلة بتاريخ 20/02/2011 إلى 28/04/2011 (الفترة الزمنية للتجربة).

منهج الدراسة: المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي.

تقنيات الدراسة:

قام الباحث بإيجاد معامل لاختبار القدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 06 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد خمس أيام تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول.

عينة الدراسة:

حيث اعتمد الباحث في اختبار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12-14 سنة وحرص على أن تكون الفئات العمرية في العينة ممثلة في العينة (أي في كل مجموعة تجريبية وضابطة).

الجنس:

قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

أهم نتائج الدراسة:

- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.
- التركيز في التدريب على صفة السرعة خاصة بالنسبة لفئة (12-14) سنة باعتبارها السن المناسب لذلك.
- استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية الصفات البدنية والتركيز على طريقة التدريب التكراري في تنمية صفات السرعة، الرشاقة، والمرونة.
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الأداء المهاري والبدني للاعبين.
- تخصص حصص نظرية لتدريس وتوضيح مراحل التعلم التي تم فيها تدريب أو تحسين مختلف المهارات.

الفصل الأول: طريقة

التدريب التكراري

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يحقق بناء الهدف المرجو من التدريب.

ولقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي بعدها الإستراتيجية التدريبية والفورمة الرياضية.

أما طرق التدريب فسننتقل إلى مفهوم واشتراكات الطرق التدريبية ثم أنواع هذه الطرق كل من خلال المفهوم، الأهداف والأنواع.

أولاً: التدريب الرياضي:

1- ماهية ومفهوم التدريب:

- يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم ومن كل الجوانب (بدنياً، مهارياً، فنياً، خططياً ونفسياً) للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر ليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر ومتواصل لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.¹

مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.²

- ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".³

- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجياً، تكتيكياً، عقلياً، نفسياً وخلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".⁴

- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".⁵

¹ : بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، 1999، ص24.

²: وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، ألمانيا، 2002، ص13.

³: بسطوسي أحمد: مرجع سبق ذكره، ص24.

⁴: المرجع نفسه، ص24.

⁵: مفتي إبراهيم عماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2001، ص21.

2- مجالات التدريب الرياضي:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا إلى المستوى العالي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية

- مجال الرياضة الجماهيرية.

- مجال الرياضة العلاجية.

- مجال المستويات العالمية.

- مجال رياضة المعاقين.

2-1- مجال الرياضة المدرسية: يلعب دور أساسيا، ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة أيضا، ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تلميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية، وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.¹

2-2: مجال الرياضة الجماهيرية: الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية، ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، حيث تهدف إلى تشغيل أوقات الفراغ عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المناسبة، بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة أو عالية بالنسبة للمستوى البدني والمهاري، بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابيا على الصحة العامة للممارسين.

¹: بسطوسي أحمد، نفس المرجع السابق، ص25.

2-3: مجال الرياضة العلاجية: تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية، حيث أنشئ العديد من المصحات والمراكز التدريبية المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، كما يلعب التدريب الرياضي المتقن لكثير من المرضى في الاسهام في تحسين حالاتهم الصحية، كمرض القلب والدورة الدموية، وتعمل التمرينات والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدتها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيصغين لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

2-4: مجال رياضة المعاقين: يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجاته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة من المادة الأولى والتي تنسب على ما يلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم".¹

وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث انشأت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها.

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعظفا جديدا، ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونواتجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على انجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

2-5: مجال المستويات العالمية: أخذت رياضة المستويات العالمية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال الحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب الإداري ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه.

¹: المرجع نفسه، ص 28.

3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

3-1: الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

- الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

3-2: الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم وإتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة الرياضية.

3-3: الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطور مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بهي القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

4- متطلبات التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: لاعب، تخطيط، مدرب، إمكانات، رعاية، حيث تخصص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية قوة عضلية سرعة، تحمل، رشاقة ومرونة، بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة

الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف؟ إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات، حيث أن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في: لاعب موهوب، مدرب بالموصفات خاصة، تخطيط على مستوى عالي، إمكانات متطورة، رعاية من نوع خاص.

أ- اللاعب الموهوب: حيث ينتقي لاعب المستويات العالية انتقاء خاصا بدنيا ومهاريا وفسولوجيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

ب- المدرب بالموصفات خاصة: المدرب المثقف الدارس هو الذي يقف عندما وصلت إليه فنون اللعبة، وتطور خطتها ونواحيها الفنية وكذا تمتعه بشخصية قيادية قوية هو المدرب الذي يمكنه العمل مع هؤلاء الأبطال.

2- التخطيط على مستوى عالي: التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء هياكل تدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الانجاز الرياضي بدنيا، مهاريا ونفسيا.

وبين كل من حسن معوض والسيد شلتون وبعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدربا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتتمثل هذه الشروط والمبادئ فيما يلي:¹

- يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.

- الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.

- اشتراك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ رأيهم عند وضع الخطة التدريبية.

- الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.

¹: بسطوسي أحمد: نفس المرجع السابق، ص41.

- إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.

د- **الإمكانات المتطورة:** فالإمكانات العادية لا تعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملازمة تناسب متطلبات التدريب المتطورة، وعليه يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها، فالإمكانات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد على كل من اللاعب والمدرّب على تحقيق أهداف أو الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

5- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

1- يعتمد على الأسس التربوية.

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

- غرس وتطوير السمات الخلفية والإدارية الإيجابية لدى اللاعبين.

2- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية.

- تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

3- تأثير شخصية وقيم المدرّب:

- إن شخصية المدرّب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

4- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها.

- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.
- 5- تكامل عملياته.
- تشمل عملية التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية- مهارة - خطية - نفسية - ذهنية - خلقية- معرفية) كلا متكاملًا متجانسًا بهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.
- 6- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة.
- لا تقتصر فعاليات عملية التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.
- 7- تكامل تخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته.
- التخطيط والتطبيق لأغنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.
- 8- اتساع دائرة الفردية.
- عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.
- 9- عدم إهمال دور الخبرة.
- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معاً لتحقيق أهدافه.
- 10- إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية.
- يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.
- 11- ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير مشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

6- إستراتيجية التدريب الرياضي:

تتمثل استراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المراسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

7- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين:¹

1- عمليات القيادة الفنية الإدارية.

2- عمليات القيادة التطبيقية.

7-1: عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة لأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتتمثل هذه العمليات في:

❖ عمليات التقييم والاستكشاف: الوقوف على قدرات ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

❖ عمليات تخطيط التدريب: استخدام عمليات التقييم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن.

- وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية.

❖ عملية تنظيم الأجهزة الفنية: تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى.

❖ وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

¹: مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص23.

7-2- عمليات القيادة التطبيقية:

وتتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتتمثل فيما يلي:

❖ عمليات القيادة التعليمية:

- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلائم مع مواقف التدريب.

- تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة النسبية في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية للاعبين.

❖ عمليات القيادة التربوية:

- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

- تطبيق أساليب بث اللامسات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

❖ عمليات القيادة التنموية:

- تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

- تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة العمرية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

8- مصادر وأسس ومبادئ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية، حيث أن معظم هذه أسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في نفس المكان مع العلوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج وتترابط ويكمل بعضها

البعض في نظريات العمليات التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري والشكل الآتي (شكل 1) يوضح مختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته

	الإدارة الرياضية	بيولوجيا الرياضة	التشريح الوظيفي	وظائف الأعضاء الجهد البدني
علم الاسعافات الأولية وعلاج الإصابات	علم تغذية الرياضيين	علم الاجتماعي الرياضي	علم النفس الرياضي	النمو والتطور الحسي والحركي
علم تخطيط الأعمال	علم التقويم الرياضي	علم الاستشفاء من الجهد البدني	علم التحليل الحركي	علم التربية
علم الاحصاء الرياضي	علم الاعداد البدني	علم الاعداد المهاري والخططي	علم الانتقاء في المجال الرياضي	علم التربية الصحية

مزج + ربط + تكامل

عمليات التدريب الرياضي

مخطط (01) مخطط لمختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي اسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته¹.

9- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية

إن الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب ينتشبهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة أما الفورمة الرياضية فهي تعني على

¹: مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص 29.

مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب اليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز.¹

10- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق والأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لا هوائي.

10-1: التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفقرة المنتجة بدون مساهمة ذلك معنى للنظام الهوائي.

10-2: التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع من التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

10-2-1: طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترة راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

- التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

¹: بسطوسي أحمد، مرجع سابق، ص44.

- التدريب عالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.

- تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغيير سرعة الجري (سريعة وبطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريبات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.¹

10-2-2: طريقة تدريب الفارتك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبرها أحد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.²

10-2-3: طريقة التدريب الفترى:

تتمثل طريقة التدريب الفترى في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين... الخ المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

¹: أمر الله السباطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سابق، ص82،81.

²: محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "تطبيقات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص24، 25.

تشكيل العمل الفتري:

يتطلب التشكيل الفتري الجيد للعمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل ومسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.¹

10-2-4: طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

10-2-5: طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر الخاصة أو المهارية أو الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك عليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الأداء الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي

¹: أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سابق، ص 88، 89.

تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار والنشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

10-2-6 طريقة التدريب الدائري:

10-2-6-1 مفهومها: هي طريقة تنظيمية للأداء البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث مستمر-فتري-تكراري ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريب ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية التحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

10-2-6-2 أهداف التدريب الدائري:

- تنمية القدرات الأساسية والمركبة.

- تحسين الحالة التدريبية.

- تحسين القيم التربوية.

- زيادة دافعية الممارسة.

- موضوعية مراقبة المستوى والتقييم.¹

10-2-6-3 تشكيل التدريب الدائري:

1- يراعي عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير العمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية وفي هذه الحالة يركز الأداء في كل محطة على مجموعات عضلية معينة.

2- أسلوب آخر يستعمل في حالة ما إذا كان الهدف من عملية التدريب تأثير ذات شدة معينة وحجم معين على مجموعة عضلية وعينية وبالإضافة إلى تنمية المجموعات العضلية الأخرى ولو بقدر أقل.

3- ومن الممكن أن تشكل وحدة التدريب الدائري كاملة بهدف تنمية مجموعة عضلية واحدة.

¹: عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص157.

10-2-7 طريقة التدريب التكراري (الإعادة).

10-2-7-1: تعريف: إن طريقة التدريب الإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة¹.

ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل وتعتبر من الطرق الهامة والأساسية في تدريب ألعاب القوى (خاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) وتهدف أيضا إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل إلى الحد الأقصى لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم.

10-2-7-2 أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة.

- القوة القصوى (القوة العظمى).

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

- التحمل الخاص (تحمل السرعة).

- القدرة الانفجارية.

- العمل الخاص بالمنافسة.

وبذلك تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80-100% من الشدة القصوى للاعب.²

¹: محمد رضا إبراهيم اسماعيل الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008، ص564.

²: مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مرجع سابق، ص276.

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تؤثر تأثيراً كبيراً على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (دين الأكسجين) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حمض اللينيك فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء¹.

10-2-7-3 مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

* شدة مثير التدريب: تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80 إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%².

* حجم مثير التدريب: تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3-6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والقوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات.

* فترة الراحة: نظراً لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام أسلوب "الراحة المستحسنة" والمتبعة مع طريقة التدريب الفترية منخفض الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15ثا-45ثا.

* دوام مثير التدريب: يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لآخر وذلك بالنسبة لتمرين السرعة تتراوح ما بين 2-3 ثا.

10-2-7-4 الخصائص الفسيولوجية لتدريب التكراري:

يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، حيث تتراوح الشدة ما بين 90-100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين الأكسجين كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل لا هوائياً وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي.

¹: بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 313.

²: أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 46.

إن زيادة مينابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب أن تتوفر وبكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى.

10-2-7-5 وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري (الأقصى)

يمكن استخدام نفس الوسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري: ومن أمثلة تلك الوسائل: التدريب البيليومتري والدائري مع اختلافات وضعها فيما يلي:

أولاً: التدريب البيليومتري: يمكن استخدام التدريبات البيليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير التدريبي والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90% من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15-45 دقيقة وهذا بالنسبة لتمرينات السرعة أما بالنسبة لتمرينات القوة فتصل الراحة في حدود 2-3 دقائق.

ثانياً: التدريب الدائري: (استخدام طريقة التدريب التكراري): يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالانتقال والصيد بري دي الأحمال الحديدية وأكياس الرمل عند تنمية القوة العضلية.

وبذلك ينصح كل من "كريستوف فينينكوف" و"بيرمولوفا" في مجال التدريب باطلة فترة الراحة بين التمرينات والتي قد تصل إلى 2-3 دق عند استخدام شدة في حدود 80-90 %، أما إذا زادت عن 90% فيجب إطالة الراحة إلى 3-5 دق، كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب القوة، وبذلك يعتبر هذا أسلوب إيجابيا في تطوير أو تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية، وما لها من تأثير إيجابي على السرعة.¹

¹:بسطوسي أحمد، مرجع سابق، ص318.

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى المستويات، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستعادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه فكل طريقة لها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

الفصل الثاني: الصفات

البدنية

الفصل الثاني: الصفات البدنية

تمهيد: يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة كرة القدم خاصة، ويرجع ذلك لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق فنيا ومهاريا، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء.

وتتمية اللياقة البدنية في كرة القدم تتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والدقة والتوافق والتحمل...الخ. وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

1- تعريف الصفات البدنية: يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، نفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية، وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، الجلد العضلي التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقا على أنها مكونات اللياقة البدنية ون اختلفوا حول بعض العناصر.¹

وللصفات البدنية مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطت عدة تعريف لها (القدرات البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابليته واستعداده للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري تطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.²

2- أنواع الصفات البدنية:

1-2 التحمل:

1-1-2 مفهوم التحمل: يعرف تلمان TELMANE التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.³

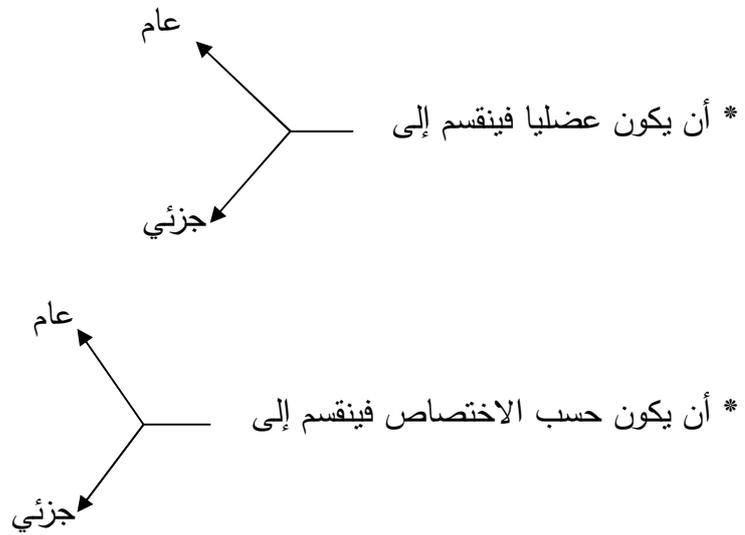
¹: سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة سلوان، 1984، ص283.

²: سيد عابد جواد: المرجع السابق، ص 283.

³: TELMANE ROM : FOOT BALL PERFORMANCE. EDITION ANPHARA, 1991, P25.

- ويعرف دتشكوف DATCHGKOF التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.¹
 - أما ماتيف فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.²
 - ويعرف مفتي إبراهيم حمادة التحمل بأنه مقدرة الفرد على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.³
 - ويعرف محمد رضا الوفاء التحمل هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب.⁴
 - وعليه يعرف الباحث التحمل على أنه مقدرة اللاعب في مقاومة التعب خلال الجهد البدني الواقع عليه في ظروف المقابلة والتدريب.
 - ويعتبر التحمل الصفة الهامة والركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم، وهي القاعدة المتينة والمتصلة عمليا بالصفات البدنية الأخرى.
- 2-1-2: أنواع التحمل:

يقول فليتك 1986WAEIMECHم أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب جهات النظم فيمكن:

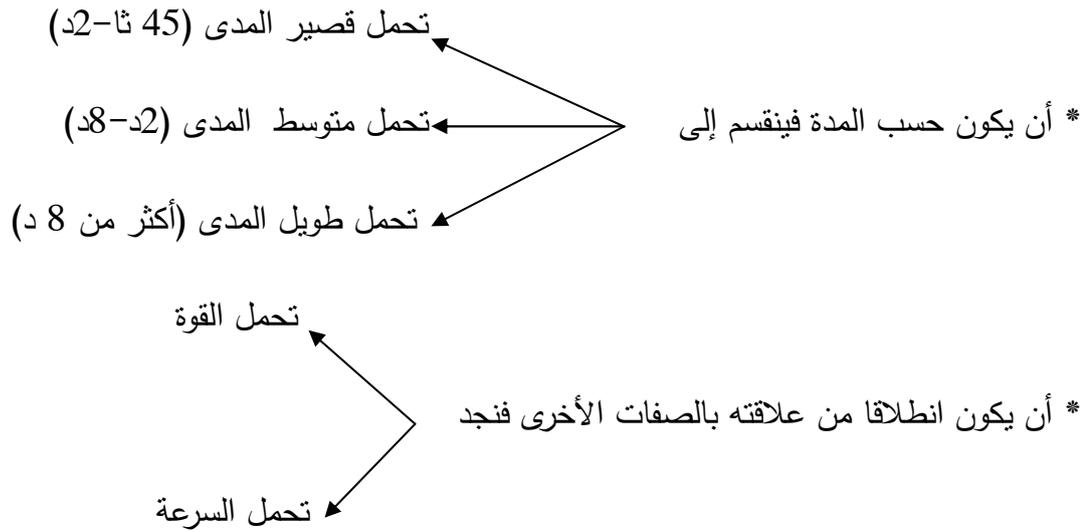


¹: ريسان خريبط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1989، ص51.

²: محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطلرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص186.

³: مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تطبيق - تخطيط - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص147.

⁴: محمد رضا الوفاء: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، 2003، ص120.



وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمال نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص التحمل العام هو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص، ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.¹

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال المباراة.²

2-1-3: مبادئ وطرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل، فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلاً، وهذا الاعتقاد خاطئ من الأساس لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط متقن تزيد من نسبة الإصابات وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.

¹: مفتي ابراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص340.

²: بطرس رزق الله: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1984، ص16.

فلذا من الأفضل اتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:¹

1- في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجياً، ويهدف ذلك إلى التكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

2- تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل متوسط ثم المتوسطة، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات، أي بتزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

3- أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة، ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات.

4- وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري والخططي لكرة القدم.

ويقول "ألنا واد" ALLENA WADE إن الجري بالكرة يلعب دوراً مهماً في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة، ويجب أن يراعى أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب وتتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة مختلفة.

5- يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص ليس من أجل تعويض اللعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل نبض القلب إلى حوالي 120-130 ن/ق ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45 ثا، أما الحمل العالي يصل معدل نبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة.

¹: طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص

6- تعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفئري من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب امكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء.

7- وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "Delorme" وكذا "lorne" أنه يمكن الحصول على أكبر قدر ممكن من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

8- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفئري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10.20.30.50م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر:

2-1-4 أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو:¹

* يطور الجهاز التنفسي.

* يزيد من حجم القلب.

* ينظم للجهاز الدوري الدموي.

* يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

* يرفع من النشاط الانزيمي.

* يرفع من مصادر الطاقة.

* يزيد من ميكانيزمات التنظيم للتخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك.

¹ Telmane rene : foot boll performance edition amphorer , paris, 1991, p213 .

* بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي.

2-2 القوة:

2-2-1 مفهوم القوة: يرى هارة القوة على أنها قدرة من القوة يبدلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.¹

- كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.²

- ويعرف محمد توفيق الدليلي القوة على أنها الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني.³

- ويضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على:⁴

* سرعة الانقباض

* حجم العضلة

* المقاومة

* استعداد العضلة

* عملية المينابولزم

أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

¹: كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجوى، القاهرة، 1978، ص 59.

²: فيصل العياد، لحر عبد الحق: المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997، ص 13.

³: محمد توفيق الدليلي: تدريب المنافسات، دار 6.11.6 الطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص 167.

⁴: سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص 31.

* مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية

* التصويب إلى المرمى.

* التمرير الطويل والتمرير القصير.

* مهاجمة الكرة التي حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.

* رميات التماس الطويلة القوية.

* ضربات الرأس سواء بهدف التسديد أو التشتيت أو التمرير.

* التصادم مع المنافس وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض.

وعليه ومما تم ذكره فان حركات لاعب كرة القدم عديدة ومتنوعة وتتطلب أن يكون قويا فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه TARPIN 1990م حول القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة.¹

2-2-2 أنواع القوة: يمكن أن نجد نوعان من القوة:

القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.²

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

* تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.

* تمارين بواسطة الكرة الطبية.

¹:TARPIN BERNAR : priparation et entrainement du footboleur, edition amphora, paris, 1990 , p76.

²: تامر محسن، واثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة الجامعية بغداد، العراق، 1989، ص13.

* لعبة الركبي (كرة القدم الأمريكية).

* التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08-10 وتكون على شكل دائري).

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان، حيث تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.¹

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة.

القوة القصوى: ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقداراً أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي.

يجب أن تولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيراً في تحقيق النتائج الرياضية، وأن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العضلي.²

يجب أن تولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيراً في تحقيق النتائج الرياضية، وأن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية.³

¹: عويس الجبالي: التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، دار للطباعة والنشر، القاهرة، 2001، ص359.

² وجيه محبوب: علم الحركة، مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989، ص110.

³ HABL , PARNHoff , mkrTim, l' edication physique et spertives ,office des publication universitaire, 1993, p81

ويتجلى الاهتمام بالقوة القصوى في كرة القدم في الوقت والانطلاقات القصوى أين تحتاج إلى الدفع.

القوة المميزة بالسرعة: وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومة بأكبر سرعة.¹

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من

سرعة الانقباضات العضلي، ويشترط لتوفير ناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:²

* درجة عالية من القوة العضلية.

* درجة عالية من السرعة.

* درجة عالية من المهارات الحركية التي تنتهياً بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاث عوامل هي:³

* عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

* سرعة انقباض الألياف العضلية المسئولة عن الحركة.

* قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة.

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة

المناسبتين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (سريعة)

للحركة.

وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معاً،

إن الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً فالانطلاقات السريعة

والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة.

قوة التشغيل: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.⁴

¹: waeinecr gurgain : manneh entrainement, edition vigat, paris, 1986, p 136 .

²: قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص 69.

³: Waeineck jurgain : manuel entrainement, edition vigat, paris, 1986, p37.

⁴: حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مطبعة الفكر العربي القاهرة، 1980، ص 64.

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة متتالية، بمعنى آخر: مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة.¹

إن امكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.²

2-2-3: مبادئ وطرق تنمية القوة:

هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

(1) أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من "lorne -longe" وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قوة للفرد، وذلك عن طريقة عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الانتقال. ويؤكد لورم lorme وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، تؤكد كذلك أبحاث mequeen - borger -mourpitgo وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فعالية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى والعظمى اتحدد في استخدام أنواع التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.³

(2) أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومة متوسطة (40-60%). من أقصى ما يستطيع الفرد تحملها، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3-4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة.

(3) ويقول العالم "ديلورما Delorma" إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي :

¹ ريسان مجيد خريط: موسوعة القياسات والاختبارات، جامعة البصرة، العراق، 1989، ص31.

² Weinech jurgain : manuel entrainement , edition vigot, paris, p136.

³ طه اسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، بالقاهرة، 1989، ص138-140.

- * محاولات تحريك مقاومات كبيرة (أكبر نقل) ممكن مرة واحدة.
- * عمل سلسلة المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.
- * عمل ثلثي (3/2) أكبر عدد من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها) ضد مقاومة ثابتة.
- * عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاوم ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية القوة.
- (4) أما "lochart" فقد وضع أسسا كيفية زيادة العمل أو الجهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي:
 - * السرعة التدريجية في أداء التمرين.
 - * الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة.
 - ويراعي هذان المبدآن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات.
 - * زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج.
 - * محاولة زيادة عدد مرات التمرير في كل مرة بنفس المقاومة السابقة أو المجهود.
- (5) ويحدد "HeHinger" للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية:
 - * شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50% من القوة العظمى للعضلة.
 - * زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30% من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استفاضة الجهد.
 - * تكرار المثير من 3-5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.
- (6) إذا وصل الفرد إلى القوة العضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.

(7) لقد أثبت "matveyev" أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم، أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.

(8) ويقول "HeHinger" أنه بعد 12 أسبوعاً من التدريب على القوة فإنه بتوقف نموها وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.

(9) لقد أثبت "wasslev" أن متوسط نمو عضلة قوة عضلة في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد تتجاوز أكثر من 50 للمجموع الكلي لنمو القوة العظمية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية.

2-2-4 أهمية القوة: إن القوة العضلية تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز الأداء اللاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم الاستحواذ علماً الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.¹

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل الكرياتين والفوسفات والكليلوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإدارية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس.

وبما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملاً مهماً في تحقيق النتائج الرياضية وجب علينا أن نوليها أهمية كبيرة، كما هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما بالإيجاب أو السلب.

¹: أمر الله البساطي: التدريب والاعداد البدني ج...كرة القدم، مطبعة الاسكندرية، مصر، 1980، ص143.

2-3: السرعة:

2-3-1: مفهوم السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الانسان على القيام بحركات في أقصر مدة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذا الحالة تنفيذ لا يستمر طويلا.¹

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.² ويعرفها "علي البيك" بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن.³

2-3-2: أنواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام وتمير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة.

وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

* أولاً: السرعة الانتقالية (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد انتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جديد زادت نسبة السرعة القصوى.⁴

ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتحرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتصويب.⁵

¹: قاسم حسن حسين: مكونات الصفات البدنية الحركية، بغداد، العراق، 1984، ص118.

²H . Donhoff . martin : l'enducation phisique et sportive , ofice des publisation universaire, algar , 1993, p82 .

³: علي قهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص90.

⁴كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص192.

⁵: أبو العلا عبد الفاتح: فيسيولوجيا التدريبات في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص47.

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

وهذا النوع من السرعة غالباً ما تشمل المهارات المختلفة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة ركل الكرة، حركة تصويب الكرة، أو حركة المحاورة بالكرة (خد وهات) أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة، أو في بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم، نظراً لأنه يختص بأجزاء ومناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية لذرعان، والسرعة الحركية للرجلين، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب اتجاه الحركة المؤداة.¹

إن السرعة الحركية ضرورة من الضروريات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة تمريرها وتهديفها وكذلك سرعة الاقتراب من الخصم، لذلك فإن السرعة الحركية تاتي نتيجة القوة العضلية، فاللاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة.²

ثالثاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو معين، مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو السرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة.³

إن سرعة رد الفعل في انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها "فاينك" بالزمن الواقع ما بين أول أداء الحركة حتى اكتمالها.

وفي مجال اللعبة فإنما تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي.

¹ ريسان مجيد غريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، العراق، 1989، ص 79.

² سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص 237.

³ بوداود عبد اليمين: أثر الرسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1996، ص 13.

2-3-3: مبادئ وطرق تنمية السرعة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1- أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بدل المجهود، وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة، ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء.

2- التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.¹

2- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات وبقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.

3- لتجنب تقلص العضلات والأربطة لابد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تحسين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.

4- في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لاشيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.

5- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء والتقدم، وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة.

6- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.

7- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة العمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى، وبالنسبة لحجم العمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30 م، نظر لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة ما بين 5-10 مرات، أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فنتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

¹: طه اسماعيل: كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص 119-120.

- 8- لقد أثبتت دراسات "korobkov" أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك تجاربه على التغير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.
- 9- لقد استطاع "osllin" أن يثبت أن تردد الحركة في العد ويمكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.
- 10- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب إلى آخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون ارادة منه، أي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركة لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

2-3-4: أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لدى فالتدريب عليها بنمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على نتائج رياضية وكذا الفوز في المباريات. كما أن هذه الصفة لها أهمية من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة الخزين الطاقوي من الكرياتين، الفوسفات وأديوزين ثلاثي الفوسفات.¹

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغير المراكز، وتؤكد دراسات تحليل النشاط التحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فاعلية الضغط الهجومية.²

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت الضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنتمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه، بعد الخدمات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

¹ Edganthip : mannel de l'eduction sportif, edition vigoy, 1977, p157.

² Zdgar thil : mande de l'education sportif , edition vigot , 1977, p157.

2-4 الرشاقة:

2-4-1 مفهوم الرشاقة: يعرف مانيل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.¹

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة

مع امكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.²

والرشاقة استعداد جسمي حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي استعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الاتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة ممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.³

2-4-2: أنواع الرشاقة:

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.⁴ وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.⁵

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي اتقان المهارات الخاصة باللعبة، وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية، وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية.⁶

¹: أمر الله الباسطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية مصر، 1980، ص41.

²: كمال عبد الحميد، محمد صبحي حمانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص84.

³ وجيه محبوب علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989، ص84.

⁴ Ladisbar kacaniet harososkg : entrainement de football, edition BC ,Belgique ,1986, p24.

⁵: مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة - دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص200.

⁶ عريس الجبالي: التدريب الرياضي للنظرية والتطبيق، دار للطباعة والنشر ، القاهرة، 2001، ص485.

2-4-3 مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1- بإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها لمختلف المواقف والظروف المتغيرة والغير معروفة سلفا.¹

1- يقول: "arbley" أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعبين كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.
2- ينصح "hane" "matveiv" باستخدام الطرق التالية في غصون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

أ- الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.

ب- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب.

ج- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.

د- التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري.

هـ- تصعيب التمرين ببعض الحركات الاضافية كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالفقز لالتقاط الكرة من وضع الطريان.

و- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

ر- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة كالتمرينات القفز والتمرينات الزوجية كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة لضرب كرة بالرأس.

¹: طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص 119.

ح- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على الجبل الصناعي والترتان.

3- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث كان اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة.

4- يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير فهذا يتطلب عملا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء فعلى سبيل المثال اللاعب الطويل عند التصويب يميل بجذعه إلى الأمام حتى لا تعلو الكرة على الهدف أو المرمى.

وحسب "matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالقدم الأخرى، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة وأداء الحركات المركبة كتطيط الكرة والتصويب، وتغيير الحدود المكانية لاجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين كبعض الحركات الاضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواطئ.¹

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي:²

* التمارين الجمناستيكية المختلفة.

* تمارين الألعاب والمسابقات.

* التمارين الثنائية.

* تمارين الدرجة من خلال الشواخص وكالأعلام.

* التمارين المعقدة.

* التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية).

¹: طه اسماعيل وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص159.

²: سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، كتاب منهجي كلية التربية البدنية، بغداد، 1987، ص273.

2-4-4 أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الانسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفات البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة، فالفرد الذي يمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية، وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعها في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التدريب والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.¹

وعليه فإن الرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الادراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والموافق، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.²

2-5 المرونة:

2-5-1 مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وبسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العامة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

¹: مفتي ابراهيم حماد: مرجع سبق ذكره، ص200.

² Waeineck jurgain : manuel entrainem+ent, edition vigot, paris, 1986, p230.

ويعرف Harre وfrey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء الحركات لمدى الواسع وبأكبر حرية في المفاصل بارادته وتحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.¹

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هي المقياس للمرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف "ZATCIORSKY" المرونة بأنها "القدرة على أداء الحركات المدى الواسع، ويضيف البعض بأنها مدى وسهولة الحركة في المفاصل المختلفة، ويذكر BARROW أنمرونة المفاصل تتغير من وقت إلى آخر، ويتوقف ذلك على الاحماء ودرجة الحرارة، وشدة المجهود والاسترخاء والقدرة على الاحتمال، والمرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها تشكل مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة التحمل، الرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.²

2-5-2: أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة السلبية، فنقول المرونة العامة عندما تكون مكانزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الحوادث بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها.³

¹ Corbean goeje : football l'ecole aux association revue E . P . S . PARIS , 1988, P13 .

²: محمد حسين علاوي: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصف للطباعة، مصر، 1982، ص318.

³DAHAR NOURDINE et autre : technique d'évaluation phyrique des athletes , inprinerdu pain sportif algerien ,alger,19901, p13.

2-5-3 مبادئ وطرق تنمية المرونة:

يمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب من خلال تمارين الإطالة ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد:¹

1- تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.

2- لابد من أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين التدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي المرونة اللازمة لذا ولا بد أن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة. ولقد أوضح "hellen bnontit" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة عمل القوة) حيث لابد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط أو بطريقة آمنة ويرجح ذلك لقوة العضلات.

3- لا بد من الاعتماد على التدريب الايزوتي (الحركي) عند تنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل في حالتين القصر والطول وكذا الأربطة مما يساعد على المرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة.

4- fred . I. allen. J. rayan : أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى تثبيت المفصل وأخرى تؤدي إلى حد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال للمفصل في اتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، والإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص مرونة المفاصل.

5- وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي:

أ- ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم أن نعتمد تلك التدريبات أساسا على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة وخاصة خلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمارين في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم كالتصويب، وامتصاص الكرة بالقدم من أعلى أو ضربات الرأس ورمية التماس.

¹ طه اسماعيل وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 119-120.

ب- لا بد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحيات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الانسان وذلك عن طويق التمرينات لاطالة العضلات والأربطة والأو...وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

ج- يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار دائما لأداء تمرينات الاطالة، وقد أثبتت البحوث التي قام بها (لبيريانسكاي) من أن المران اليومي المستمر يعمل على زيادة الواضحة المرونة أكثر من المران كل يومين.

د- لابد من مراعاة أسس التدريب عند التدريب اليومي للمرونة وخاصة العلاقة بين حجم الحمل وشدته.

2-5-4: أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الايض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا ايجابيا من الناحية السيكولوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق نتائج رياضية جيدة، فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداة المهاري جيدا.¹

والمرونة هي العضلة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدرات الرياضي، حيث تساعد على قدرة التعلم السريع للحركة وسرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وقدرة التكرار لتمرين الدقة.²

¹:Turpin bernard : preparation et entrainement du foot balleur , edition, amphora , paris, 1990, p57.

² Dahhar mondire et aut : tecknique d'évaluation phyrique des athletes, inpremerie du pain sportif alderierien, alger, 1990, p14.

خلاصة:

تعد السرعة من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

الفصل الثالث: التدريب

الرياضي في كرة القدم

تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأشبال في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 15-17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، وهي مرحلة من مراحل عمر الانسان لابد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبا ودخل مرحلة جديدة، تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النمو المختلفة، ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص نمو اللاعب المراهق والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي.

1-كرة القدم:

1-1 نبذة عن تاريخ كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (إدوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (إدوار الثالث) وريتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في كدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (إيتون ETON) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون هاور (HAOUR) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكم باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دنمركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمارك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأورغواي 1930م وفازت بها.¹

¹: موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 09.

1-2- تعريف كرة القدم:

1-2-1 **التعريف اللغوي:** كرة القدم "FOOT BALL" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer".

1-2-2 **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع."

1-2-3 التعريف الاجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى يلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.¹

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1863- أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.

¹: ار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة معارف بيروت، لبنان، 1988، ص11.

- 1873ك أول مقابلة دولية بين انجليترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيسالإتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي،
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1988: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

1-4- أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرّب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي، وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
 - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
 - الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
 - تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
 - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي استيعاب الوضعيات المختلفة.
 - إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.¹

1-5- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الاطار الحر (المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم على ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

¹ منهاج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص29.

1-5-1- المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

1-5-2 السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس أهدية للتقليل من الاصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.¹

1-5-3- التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها للاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.²

1-6-1- قوانين كرة القدم:

1-6-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم:

• **الأبعاد:** يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية

العرض: الحد الأدنى 64 م

الطول: الحد الأدنى 100م

الحد الأقصى 75 م

الحد الأقصى: 110م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر³

1-6-2- القانون الثاني: الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

1-6-3 - القانون الثالث: مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

¹ حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الأعدادية لكرة القدم، ط4 دار العلم للملايين، بيروت، 1999، ص 26-27.

²: Abdelkeder touil, l'arbitrage dans le foot ball moderne , edition la phoniquek alger, 1993, p185.

³: لرابطة الوطنية لكرة القدم: " دليل " ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة، ص19.

1-6-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 70 لاعبين احتياطيين.

1-6-5- القانون الخامس: الحكام: بغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

1-6-6- القانون السادس: مراقبوا الخطوط: يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.¹

1-6-7- القانون السابع: التخطيط يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم بين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م.

1-6-8- القانون الثامن: منطقة المرمى عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5.50م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

1-6-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.0.50 م، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوسي دائري قطره 9.15 متر.

1-6-10- القانون العاشر: منطقة الركنية: من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 س.

1-6-11- القانون الحادي عشر: المرمى يوضع المرمى في منتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر²

1-6-12- القانون الثاني عشر: التسلل يعتبر اللاعب متسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

¹: حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، مرجع سابق، ص177.
مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص²269.

1-6-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك يعتبر اللاعب مخطئا إذ تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية (كل أو محاولة ركل الخصم - عرقلة الخصم- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة- الوثب على الخصم- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى دفع الخصم بالكثف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه).¹

1-6-14- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن احراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

1-6-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

1-6-16- القانون السادس عشر: رمية التماس عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

1-6-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

1-6-18- القانون الثامن عشر: التهديد يحتسب الهدف تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف؟ أثناء المباراة يعتبر فائزا.

1-6-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجب

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص 104، 105.

على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر.¹

1-7- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1-7-1- الضمير الاجتماعي: وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تعكس طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة، وتحقيق أهداف مشتركة.

1-7-2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك بالخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

1-7-3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

1-7-4- التنافس: بالنظر إلى وسائل كرة القدم من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

1-7-5- التغيير: "تمتاز كرة القدم بالتغير الكبير والتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

¹: مفتي إبراهيم حمادة: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص267-306.

1-7-6- استمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا 'سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها متباعد.

1-7-7- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم الأكثر انتشاراً في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصدقاء، بفضل ما يخصص لها من امكانيات كبيرة من طرف الدول، والتي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابياً في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه. ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس تعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين وخصوصاً أداء المهارات الأساسية فيها ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين واتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ومن كل هذا فإن كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

2- المراهقة:

تمهيد:

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم، فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج، والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته، وتعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصيات الفرد ويكتمل فيها نمو النضج البدني والجسمي والعقلي والنفسي.

2-1- مفهوم المراهقة

2-1-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية مراهقة، وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.¹

أما في اللغة اللاتينية:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة ADOLESCER بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.²

قال ابن فارس: الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان، فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهقة الأمر: غشيه...

قال تعالى: ﴿ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة﴾ الآية (26) سورة يونس. والمراهق: الغلام داني الحلم... وأرهق القوم الصلاة، وأخروها حتى يدنو وقت صلاة أخرى.

والرهق: العجلة والظلم.

قال تعالى: ﴿فلا يخاف بخسا ولا رهقا﴾ الآية (13) سورة الجن، والرهق عجلة في الكذب والعيب.

والأصلان اللذان تدور حولهما هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما: الكذب، والخفة، والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه والعجلة والهالك ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.

¹: أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار والطبع والنشر، ج3، لبنان، 1997، ص430.

²: كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1997، ص100.

2-1-2- المراهقة اصطلاحاً:

إن أول عمل عملي، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان: "روح الطفل" يليه كتاب (برنهام) "دراسة المراهقة" في هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لا سيما مع (ستالين هول)... في كتابه المراهقة، والذي يتأثر بأفكاره داروين ولامارك، حول التطور ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى (HèBèLogie).¹

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882 م "بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج".²

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر هول أن البداية هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها:

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وهذا المعنى يصبح النضج عاماً لدى جميع أفراد البشري فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من خلايا التناسلية وعرفها فرويد (freud) "بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي".³

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة، لما تطراً علفى تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لآثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي

¹: منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص216.

²: مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002، ص379.

³: إبراهيم زكي قشقوش: سيكولوجية المراهقة، مكتب الأنجلو مصرية، مصر، 1980، ص75.

ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام، لم يألف مثلها من قبل، ويمكننا أن نحمل من فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة راجعة إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية:

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه.
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي.

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة "في المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.¹

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له التأثير على حصول هذا الاندماج.

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويمكن الفرق بينهما في أن البلوغ (perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، "هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب"، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (مخائيل عوض) في قوله: "البلوغ يقتصر معناه على النمو الفسيولوجي والجنسي، وهي مرحلة

¹: محمود السيد الطوب: النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1997، ص315.

التنازل تسبق المراهقة، وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التنازل والمحافظه على نوعه واستمرار رسالته.¹

2-2-2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل، هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي تحدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

2-2-2-1 المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفسبولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.²

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجذ المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بالتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-2-2-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين، آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

¹: منى فياض ، مرجع سبق ذكره، ص216.

²: أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ج3، مصر، 2000، ص257.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون لأهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

2-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايتهن ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين، فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

2-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية:

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتمييز لديه، وهو المسئول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب عليه إذا كان شرا، حيث جاء في قوله تعالى: ﴿وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم﴾ الآية (56) سورة النور.

جاء في تفسير هذه الآية انه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال وأصبحوا في سن التكليف، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

وجاء عن عمر رضي الله عنه قال: عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش وأنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش وأنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ولهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ، وهو الحد الذي يميز بين الصغير والكبير، ومن خلال الآية والحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو

تفصل بين البلوغ والمراهقة والرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد، ولكنها فصلت بين سن الصبي والطفولة، وبين سن التكليف والمسؤولية.

2-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الانسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.¹

2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة)

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية علاقاته، اتجاهاته، قيمة ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد من أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا.²

2-5-1- النمو الجسمي: تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة

ويزداد نمو العضلات، الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب

¹: حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، مرجع بيق ذكره، ص 328-329.

²: محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975

انتزانه الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.¹

إنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر والارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور تصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي، وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.²

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريباً.

2-5-2- النمو الفيزيولوجي: يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريباً في سن السادسة عشر، ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصاً بعد سن السادسة عشر، في الوقت الذي يستمر فيه الولد الممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك، مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول، ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير التذكري، الانتباه.³

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائماً يبين "قاسم المندلوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب، وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار، وهذا يجعل التكيف أكبر

¹: محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص147.

²: قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق 1990، ص21.

³: محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، مرجع سبق ذكره، ص154.

وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي، ويتقدم العمر بزيادة حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المنافسات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.¹

2-5-3- النمو العقلي المعرفي:

- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطرا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر، وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة، ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر، يمكننا أن نوجه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

- **انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبيلور الانسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر، أما المجال الإدراكي فهو حيز المحيط بالذات.

- **تذكر المراهق:** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نموا مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر عنده في القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

- **تخيل المراهق:** يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة)، ولاشك أن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على

¹: قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص21.

التفكر المجرد في بعض المواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

- الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى المساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي، وإذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات لتيسر له فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.¹

2-5-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب، وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر، ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية المثلية إلى الجنسية الغيرية، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية، وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثلية إلى الجنسية الغيرية، وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل، والدافع للزواج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لأفراد الجنس الآخر والاتجاه الديني.

¹ محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص 157-158.

5-5-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية... الخ، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو، ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة، والتأخر في العودة للمنزل، والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستوردة من ثقافات أخرى لا تتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.¹

2-6- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

2-6-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.²

أ- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح

¹: حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سبق ذكره، ص394-399.

²: محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981، ص24.

والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.¹

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

2-6-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو التعبير عن النقص في التكيف للموقف أو احساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.²

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

أ- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية ومن بينها: تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة والتدليل، العقاب القاسي... الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

¹: رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص173.

²: يوسف مسخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ص160.

- عدم الإشباع والحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية وال جذب العاطفي.

2-6-3- المراهقة العدوانية: (المتمردة) من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل:

اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية...الخ.¹

- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ، والعناد حالة مصحوبة

بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من

الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار التصرف بالذات.²

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

2-6-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

- بلوغ الذروة في سوء لتوافق.

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

أ- العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية

والاجتماعية...الخ.

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

¹: عبد الغني الايدي: ظواهر المراهق وخفياء، دار الفكر للملايين، ط1، 1995، ص153.

²: يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، مرجع سبق ذكره، ص157.

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

هذا وأن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء.¹

2-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات حركية.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.²

2-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق: بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث

¹: حامد عبد السلام زهران: علم النفس ونمو الطفل والمراهقة، مرجع سبق ذكره، ص 440.

²: أحمد بسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص 185.

يكون الانتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد، ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.¹

¹: بو فحلة غياب: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص37.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية، جسدية، عقلية، وانفعالية واجتماعية. وتعد من المراحل التي يمر بها الفرد نتيجة التغيرات الفيزيولوجية والجسدية المفاجئة مما ينجر عنها تغيرات انفعالية حادة، لذا يتطلب من المحيطين به من أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

الفصل الرابع: طرق

منهجية البحث

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الالمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيما ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1/ خطوات سير البحث:

تم القيام بدراسة استطلاعية كأول خطوة والتي تعرف حسب (ماثيو جديير) على أنها عبارة عن دراسة علمية تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث الجديد لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.¹

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فريق نادي شباب القنار للتعرف على طبيعة الفريق وكشف بعض الغموض وجمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفريق لموضوع دراستنا. وعلى غرار هذا حدد عنوان البحث وذلك بعد الموافقة من الأستاذ المشرف ثم تم أخذ الموافقة من الإدارة وأخذ وثيقة تسهيل المهام والتوجه بها إلى رئيس النادي وبعدها بأشرنا العمل الميداني وذلك بوضع اختبار قبلي لقياس صفة السرعة وذلك يوم 2018/02/22 ثم قمنا بتطبيق حصص تدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري من 2018/02/27 إلى غاية 2018/04/24 وكان إجراء حصة في الأسبوع بمجموع (08) حصة تدريبية ثم وضع اختبار بعدي يوم 2018/04/27.

2/ منهج الدراسة:

يعرف النهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه² وبالتالي فالمنهج ضروري لبحث إذ هو الذي ينيير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي

¹: ماثيو جديير : منهجية البحث العملي، ترجمة ملكة أبيض، [http:// dr- mohamed- abd- elnaby . spaces . live.co m](http://dr-mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com)

² Mourise angers- initiation pratiquea la méthodologie des science humain –éd : casbah/ alger – cec – qubes – 1996- p58 .

وأسئلة وفروض البحث.¹ وهو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية.²

ونحن نعلم أن المناهج تختلف تبعا لنوع وأسلوب المنهج المتبع لهذا استخدم الباحث المنهج التجريبي للائمته طبيعة الدراسة.

3/ التصميم التجريبي:

تصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية (التجربة القبلية والبعديّة):

هو أحد أشكال التصميمات التجريبية في المنهج التجريبي ويعتمد هذا الأخير على الخطوات الإجرائية الآتية:

1 القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك قبل إدخال تغير لمتغير تجريبي.

2 إدخال تغير في المتغير التجريبي.

3 القيام بإجراء قياس بعدي على المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة وذلك بقياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

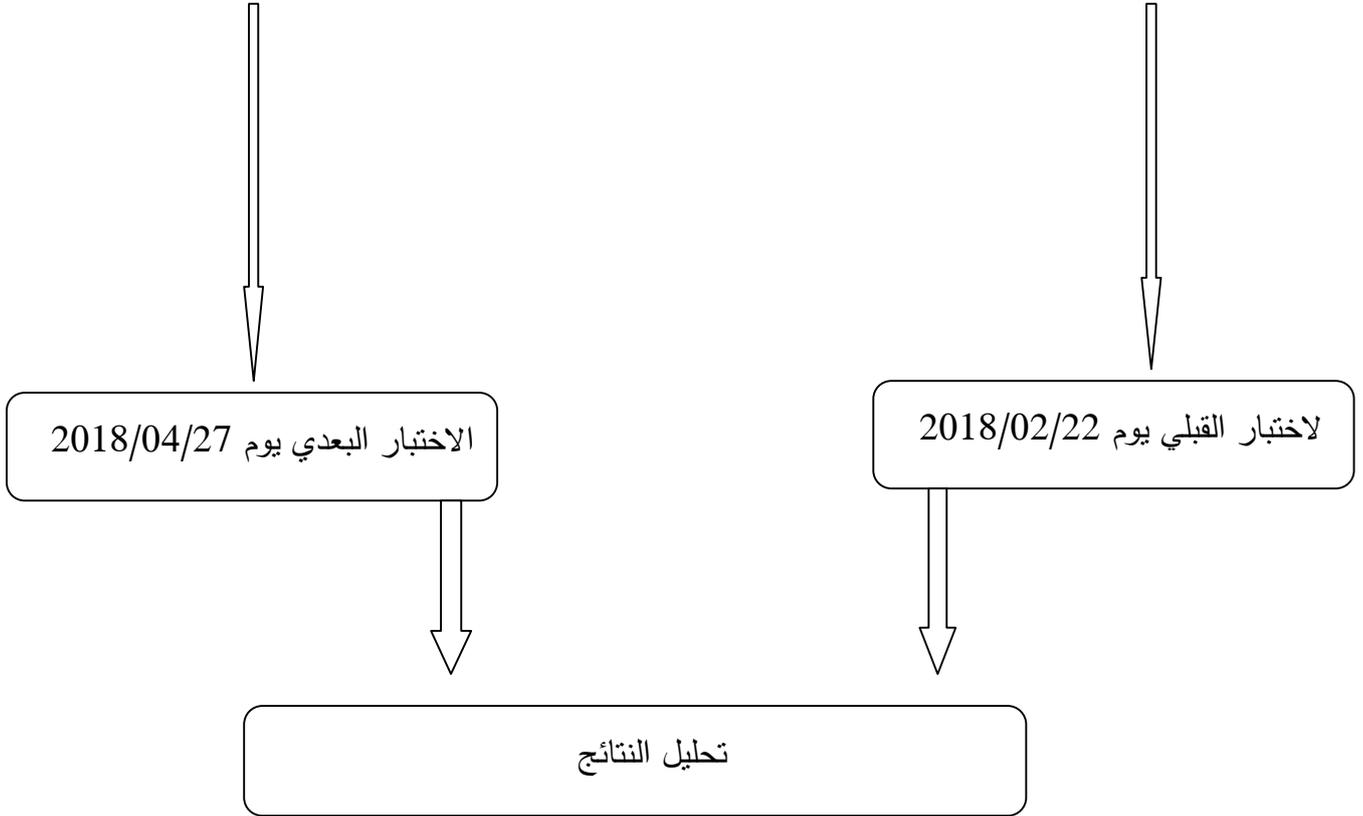
4 حساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي ثم اختبار دلالاته إحصائيا.

¹ Gean claud combessie – la méthode en sociologiei (sérievaprosches). Ed casba –alger –la découverte –paris - 1996- p09.

²: هالني بن ناصر الراجحي: التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي فيإدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة ، رسالة ماجستير ، إشراف قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، أ جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003، ص78.

الحصص التدريبية

الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول
الحصة رقم 15	الحصة رقم 13	الحصة رقم 11	الحصة رقم 9	الحصة رقم 7	الحصة رقم 5	الحصة رقم 3	الحصة رقم 1



شكل رقم (02) يمثل الحصص التدريبية

4/ مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع البحث على أنه "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين وأي وحدات أخرى".¹

والمجتمع للبحث هو فرق كرة القدم لفئة الأشبال لولاية جيجل وعينة البحث تمثلت في فريق كرة القدم لنادي شباب القنار صنف أشبال.

¹: محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

4-1/ عينة البحث وكيفية اختيارها:

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

كما تعتبر خطوة منهجية مهمة جدا وفي هذه الدراسة اعتمدنا على العينة القصدية والمتمثلة في فريق كرة القدم صنف أشبال لبلدية القنار ولاية جيجل الذي ينشط في قسم الجهوي الثاني وتضم 20 لاعبا مقسمين بالتساوي 10 لاعب في المجموعة التجريبية و10 لاعب في المجموعة الضابطة تتراوح أعمارهم ما بين 15-17 سنة وقد وقع عليها اختيارنا لأنها تتلاءم مع أهداف البحث التي نهدف إلى تحقيقها وكذلك لقرب المسافة واختصار الجهد والوقت والمال في سير البحث.

- تكافئ مجموعتي البحث:

لأجل ضبط متغيرات البحث قام الباحث بإجراء تجانس وتكافئ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الوزن، الطول، العمر، اختبار 30 م جري) وجرى معالجة هذه المتغيرات إحصائيا عن طريق استخدام قانون (T- test) للتكافؤ والجدول رقم (02) يبين ذلك.

الجدول رقم (01) يبين المعالم الإحصائية لتجانس وتكافئ مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع-+	س	ع-+			
العمر	16	10.054	16.5	0.527	2.42	1.342	عشوائي
الوزن	53.333	10.673	49.500	3.477		1.794	عشوائي
الطول	165.167	3.996	164	5.559		0.159	عشوائي
30 م عدو	4.284	0.682	4.176	0.655		1.873	عشوائي

¹: رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص334.

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\rightarrow (0.05)$ ودرجة الحرية $(20-2=18)$ تساوي (2.42) من خلال الجدول رقم (02) يمكن أن نقوا أن هناك تجانس وتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

5/ المجال الزمني والمكاني:

5-1/ المجال الزمني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 2018/02/22 إلى غاية يوم الأربعاء 2018/04/22.

5-2/ المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى فريق نادي شباب القنار -جيجل-.

6/ ضبط متغيرات الدراسة:

6-1/ تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "طريقة التدريب التكراري".

6-2/ تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹

- تحديد المتغير التابع: وهو "صفة السرعة".

7/ أدوات الدراسة:

7-1/ جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الالمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها تختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات بدنية (اختبار قبلي وبعدي) لقياس السرعة وذلك بعد تطبيق الحصص التدريبية المقترحة لتنمية الصفة المختبرة.

¹: محمد جسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص219.

7-2/ الاختبارات المستخدمة:

❖ اختبار قياس السرعة 30 م من الوقوف:

هدف الاختبار:

- معرفة أقصى سرعة لكل لاعب باحتساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع مسافة 30 متر.
- السرعة الانتقالية للاعب.
- تحسين صفة السرعة لدى اللاعب.¹

وصف الاختبار: جري 30م بأقصى سرعة ممكنة.

الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف، مضمار، صفارة، شواخص.

الإجراءات:

يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلى عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك على الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.

تعليمات للمختبر:

- محاولة الجري بأقصى سرعة ممكنة.
- يتم حساب بدأ الاختبار بمجرد بدأ الجري.

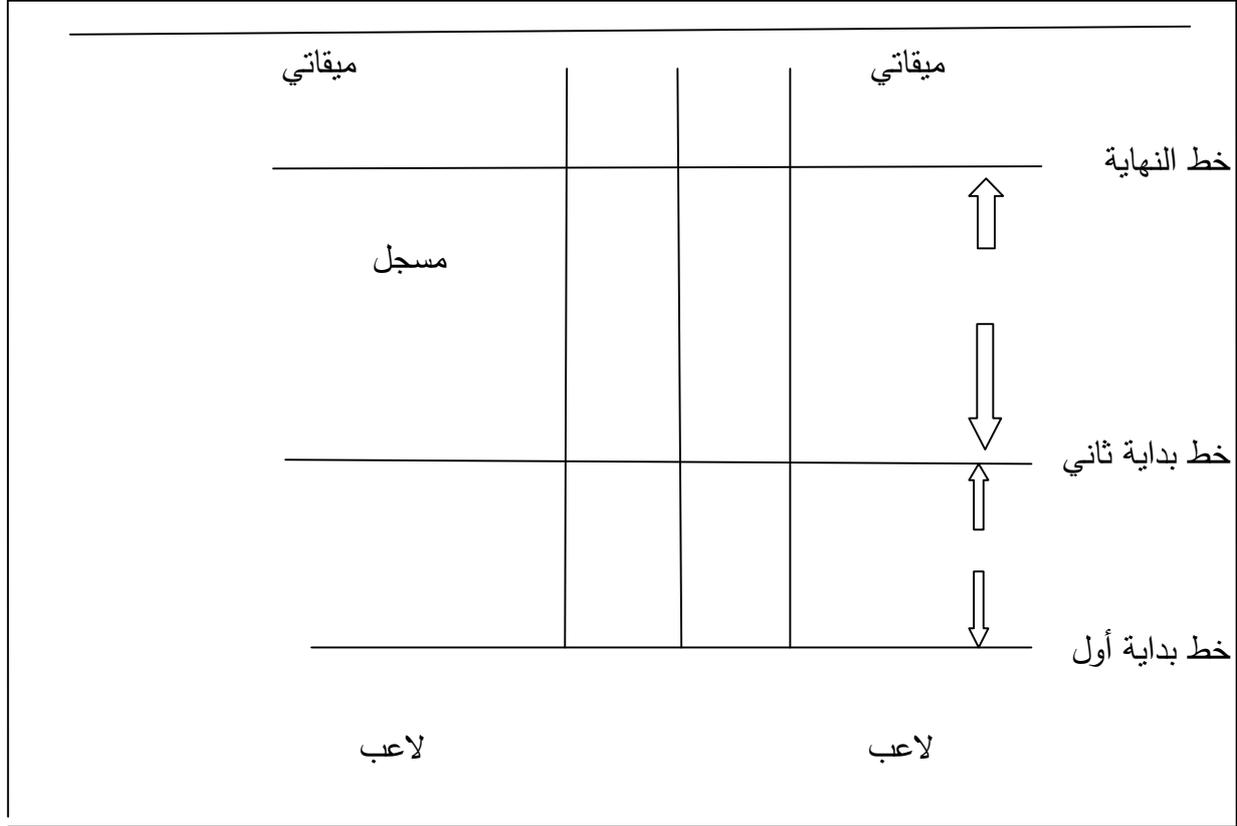
توجيهات للقائم بالاختبار:

- الوقوف في المكان المناسب ويكون الانطلاق بالوضع العالي.
- تشغيل الساعة بمجرد الجري.

¹: حسين السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط، 2008، ص153.

- توقيف الساعة بمجرد الوصول إلى خط النهاية.

- الجري يكون على شكل منافسة.



شكل رقم (03) يبين اختبار السرعة

8/ الأدوات الإحصائية المستعملة:

8-1/ المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4.....س_n على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:¹

¹: محمد نصر الدين، محمد حسن العلاوي ، مرجع سبق ذكره، ص322.

$$\frac{\sum_{س} = س}{ن}$$

حيث:

س : المتوسط الحسابي.

مجموع س: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم.

8-2/ الانحراف المعياري: وهو أهم مقياس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الاحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

$$\frac{\sqrt{\frac{\sum (س-س)^2}{ن-1}}}{ع}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

ن: عدد العينة.¹

8-3/ اختبار الفروق ت" ثم حسابه بالبرنامج SPSS

¹: المرجع السابق، ص 322.

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات المنهجية لأجل استوفاء شروط المنهج العلمي السليم، حيث تم التطرق إلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية وكيفية اختبار منهج البحث المتبع ومجالاته وكذا الدراسة الإحصائية حيث أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي يتوصل إليها إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات البدنية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث الذي هو أساس كل بحث علمي.

عرض ومناقشة النتائج:

1- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملت اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدى، فتحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

جدول رقم: (02) يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدى.

مغنوية الفروق	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية ن=20 المتغير
			ع	س	ع	س	
دال احصائيا	2.10	9.33	0.256	3.77	0.682	4.284	اختبار قياس السرعة 30 م من الوقوف

يتضح من خلال الجدول رقم (03) بأن قيمة (ت) المحسوبة لمتغير اختيار قياس السرعة 30م من الوقوف أخذت القيمة (9.33)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى لمتغير السرعة ولصالح القياس البعدى.

2- الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (03) يبين قيمة دلالة "ت" بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار البعدي للسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

معنوية الفروق	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية ن=20 المتغير
			ع	س	ع	س	
دال احصائيا	2.42	9.578	0.256	3.77	0.424	4.1	اختبار قياس السرعة 30 م من الوقوف

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغير اختبار قياس السرعة 30 م من الوقوف أخذت القيمة (9.578)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.42) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التطبيقية التي أجريتها وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة نستنتج:

- تبين لنا نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على العينة التجريبية، حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على مساهمة طريقة التدريب التكراري وما له من ايجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعتهم، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الأولى.

- تبين نتائج الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك في الاختبار البعدي وبالتالي تحسن السرعة وزيادتها بالنسبة للمجموعتين التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق التدريب التكراري وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية.

- للتدريب الحديث أثر ايجابي في تنمية الفورمة الرياضية.

- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
 - وجود نسب تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية، مما يعكس نجاح طريقة التدريب التكراري.
 - استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ التدريب التكراري المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية.
 - عدم خضوع عينة الدراسة للتدريب المنتظم من قبل أدى إلى ظهور نتائج ايجابية بعد تطبيق التدريب التكراري.
- كذلك نستنتج أن التدريب التكراري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية السرعة.

اقتراحات وتوصيات:

- 1- العمل على تطبيق مثل هذه الطريقة التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا.
- 2- معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية والمهارية.
- 3- العمل على الربط بين العمل البدني والمهاري والتدريب العقلي.
- 4- الاعتماد على الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.
- 5- الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي.
- 6- إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بالآليات وميكانيزمات التدريب الرياضي.
- 7- يكون هذا البحث مفتاح بحوث أخرى تعمل على تطويره وتحسينه.
- 8- محاولة التركيز على الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق الطرق التدريبية الفعالة والهادفة.
- 9- توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل الطرق التدريبية من أجل الاثراء العلمي وتوفير البديل التدريبي.

الخاتمة

خاتمة:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي كرة القدم خاصة حيث في معظم الأحيان يعتبر هو الفاصل في أغلب المباريات خاصة في وقتنا الحالي لتعدد المنافسات، لذا لاقى اهتمام الباحثين من حيث تطويره وإتباع أحسن الطرق العلمية.

والتدريب الرياضي مفتاح الارتقاء باللاعبين إلى المستويات العليا من خلال ما يكسبهم إياه من خصائص مهارية وتطوير للقدرات البدنية وعلى عكس كل التوقعات التي تصور دراسة تحليلية لتأثير استخدام التدريب التكراري جاءت هذه الدراسة لتبين أثر هذه الطريقة التدريبية في تحسين القدرات البدنية خاصة السرعة بأسلوب تدريبي مشهور يتم الاعتماد عليه في أغلب الأحيان لما يحمله من تنوعات للأساليب التدريبية الأخرى.

ويعتبر هذا البحث عنصر كشف لتأثير التدريب التكراري على تحسين صفة السرعة لفئة رياضية حساسة.

وفي الأخير نأمل ونتطلع إلى دراسات أخرى أكثر عمقا وأشمل ويكون هذا البحث بداية أعمال أخرى وإلى الملتقى، والله من وراء القصد والسلام عليكم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولا : باللغة العربية

- 1- إبراهيم زكي قشقوش: سيكولوجية المراهقة، مكتب الانجلو مصرية، مصر، 1980.
- 2- أبو العلا عبد الفاتح: فيسيولوجيا التدريبات في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 3- أحمد بسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
- 4- أحمد عربي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
- 5- أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الاسلامية، ج3، مصر، 2000.
- 6- المنجد، دار المشرق، الأشرقية، لبنان، ط3، 2008.
- 7- أمر الله الباسطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية مصر، 1980.
- 8- أمر الله الباسطي: التدريب والإعداد البدني ج...كرة القدم، مطبعة الاسكندرية، مصر، 1980.
- 9- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1999.
- 10- بطرس رزق الله: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1984.
- 11- بن قاصد علي الحاج: تقويم برامج الاعداد لاعبي كرة القدم الفآت الصغرى، رسالة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2004-2005.
- 12- بو فحلة غياب: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
- 13- بوداود عبد اليمين: أثر الرسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1996.
- 14- تامر محسن، وا روجي جميل: كرة القدم، دار النقائس، لبنان، ط1، 1986.
- 15- ثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة الجامعية بغداد، العراق، 1989.
- 16- جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار والطبع والنشر، ج3، لبنان، 1997.
- 17- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط5، 2001.

- 18- حسين السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط 2008.
- 19- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مطبعة الفكر العربي القاهرة، 1980.
- 20- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
- 21- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 22- ريسان مجيد غريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة العراق، 1989.
- 23- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1990.
- 24- ريسان خريبط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1989.
- 25- ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات، جامعة البصرة، العراق، 1989.
- 26- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 27- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 28- سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة سلوان، 1984.
- 29- طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، بالقاهرة، 1989.
- 30- طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 31- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 32- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، مصر ط1، 1999، ص161.
- 33- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1994.

- 34- عبد الغني الايدي: ظواهر المراهق وخفياءه، دار الفكر للملايين، ط1، 1995.
- 35- عريس الجبالي: التدريب الرياضي للنظرية والتطبيق، دار النشر للطباعة ، القاهرة، 2001.
- 36- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، مصر، ط1، 2005.
- 37- علي قهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 38- عويس الجبالي: التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، دار للطباعة والنشر، القاهرة، 2001.
- 39- فاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة بغداد، العراق، 1990.
- 40- قاسم حسن حسين: مكونات الصفات البدنية الحركية، بغداد، العراق، 1984.
- 41- قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق.
- 42- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.
- 43- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجوى القاهرة 1978.
- 44- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حمانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي القاهرة، 1978.
- 45- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد 1987 .
- 46- طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989
- 47- طه اسماعيل: كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 48- فيصل العياس، لحر عبد الحق: المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم الجزائر، 1997.
- 49- محمد رضا الوفاء: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، 2003.

- 50- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطىء : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
- 51- ماثيو جدير : منهجية البحث العملي، ترجمة ملكة أبيض - http:// dr- mohamed- abd- [http:// dr- mohamed- abd- elnaby . spaces . live.co m](http://dr-mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com)
- 52- مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998.
- 53- محمد الحمحامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1998.
- 54- محمد توفيق الدليلي: تدريب المنافسات، دار 6.11.6 الطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص167.
- 55- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة وعلم النفس دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999.
- 56- محمد حسين علاوي: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصف للطباعة، مصر، 1982
- 57- محمد رضا ابراهيم اسماعيل الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008.
- 58- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطىء: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991.
- 59- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1975.
- 60- محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي القاهرة، 2003.
- 61- محمود السيد الطوب: النمو الانساني (أسسه وتطبيقاته)، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1997.
- 62- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.
- 63- محمود عوض بيسوني وفصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرقت التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، للجزائر، 1992، ص186.
- 64- مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002.

- 65- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار المعارف الجديدة، مصر، 1986
- 66- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تطبيق - تخطيط- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
- 67- مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة - دار الفكر العربي القاهرة، 2001.
- 68- مفتي ابراهيم عماد: أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2000.
- 69- مفتي ابراهيم عماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2001
- 70- منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1 لبنان، 2004.
- 71- مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخويا: مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر 2010.
- 72- مهند حسين البشناوي، أحمد ابراهيم الخويا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان الأردن، ط1، 2005.
- 73- هاني بن ناصر الراجحي: التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة ، رسالة ماجستير، إشراف قسم العلوم الإدارية كلية الدراسات العليا، أ جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003.
- 74- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، ألمانيا، 2002.
- 75- وجيه محبوب علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989.
- 76- وجيه محبوب: علم الحركة، مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989.
- 77- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.

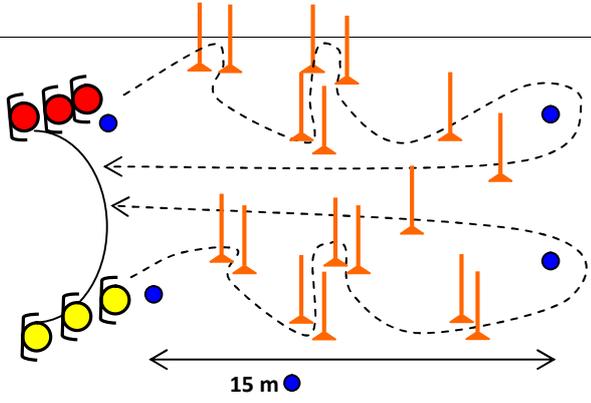
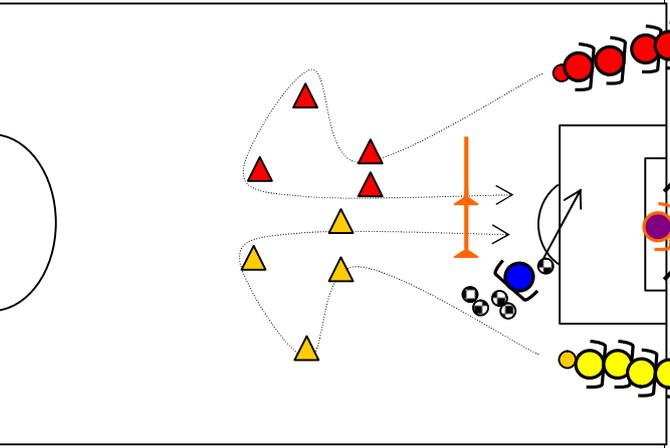
المجلات:

- 1- مجلة علوم الرياضة: العدد 1، جامعة ديالي، 2013.

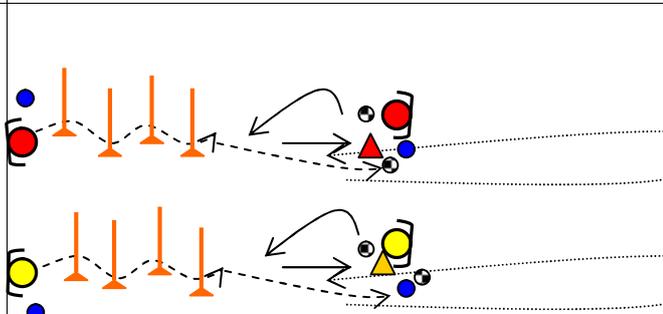
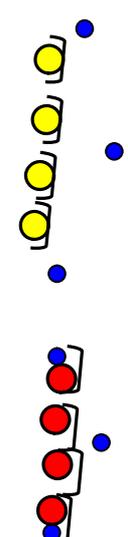
- 1- TELMANE ROM : FOOT BALL PERFORMANCE. EDITION ANPHARA, 1991 .
- 2-Telmane rene : foot boll performance edition amphorer , paris, 1991 .
- 3- HABL , PARNHOFF , mkrtim, l' edication physique et spertives ,ofice des publication universitaire, 1993.
- 4- waeinecr gurgain : manneh entrainement, edition vigat, paris, 1986, p 136 .
- 5- R : priparation et entrainement du footboleur, edition amphora, paris, 1990 ,
- 6- Waeineck jurgain : manuel entrainement, edition vigat, paris, 1986.
- 7- H. Donhoff . martin : l'enducation phisique et sportive , ofice des publisation universaire, algar , 1993.
- 8- Edganthip : mannel de l'edution sportif, edition vigoy, 1977.
- 9- Zdgar thil : mande de l'education sportif , edition vigot , 1977.
- 10- Ladisbar kacaniet harososkg : entrainement de football, edition BC Belgique ,1980.
- 11- Corbean goeej : football l'ecole aux aussociation revue E . P. S. PARIS , 1988.
- 12-DAHAR NOURDINE et autre : tecknique d'evaluation phyrique des athletes , inprinerdu pain sportif algerien ,alger,19901.
- 13- Turpin bemard : preparation et entrainement du foot balleur , edition, amphora , paris, 1990.
- 14- Mourise angers- initiation pratiquea la méthodologie des science humain – éd casbah/ alger – cec – qubes – paris - 1996.
- 15- Gean claud combessie – la méthode en sociologiei (sérievaproches). Ed casba –alger –la découverte –paris -1996.

الملاحق

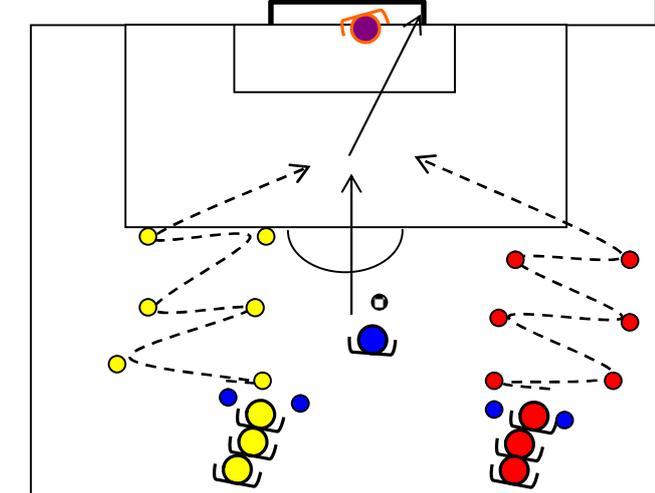
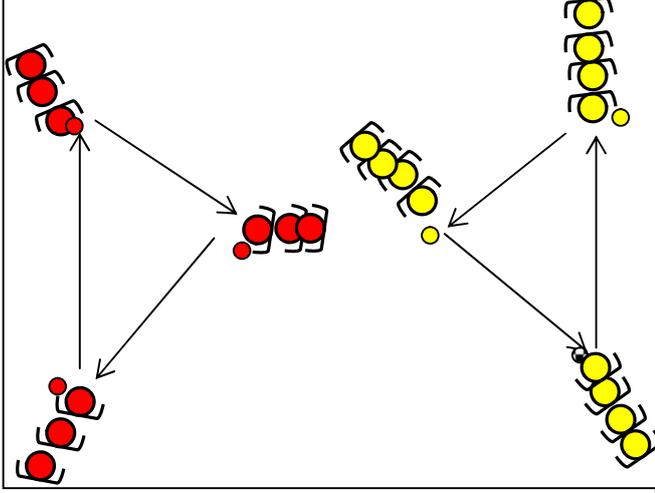
الحصة التدريبية رقم 01: التدريب التكراري

	حمل التدريب :	2018/03/06	التاريخ
	طريقة التدريب :		
	65: زمن التدريب	تطوير السرعة	الهدف
	التشكيلات		التمارين
<p>التنظيم الجيد</p> <p>التسخين الجيد</p>	 <p style="text-align: center;">15 m</p>	<p>10</p> <p>شرح هدف الحصة + التحية الرياضية .</p> <p>لجري حول الملعب مع القيام بالتمديد .</p> <p>اسناد مسؤولية العتاد الرياضي .</p>	<p>التحضيرية</p>
<p>التركيز و</p>		<p>25</p> <p>3 séries de 5 répétitions</p> <p>Récupération Pasive Entre Les répétitions</p> <p>le temps de récupération entre les séries</p>	<p>الرئيسية</p> <p>فريقين يتنافسان في سباق</p> <p>ينطلق اللاعب بدون كرة بسرعة حيث يمر بين الابواب ثم يعود ليلمس يد شريكه الذي يبدأ في دوره و هكذا</p> <p>نقطة واحدة للفريق الفائز بالجولة</p> <p>نفس التمرين السابق و لكن هذه المرة بالكرة</p> <p>اختلاف التصميم والتخطيط بين الابواب خلا كل تمرين .</p>
<p>توجيه اللاعبين لاهمية</p>	<p>عودة النبضات القلبية الى حالتها الطبيعية للاعبين</p>	<p>10</p>	<p>النهائية</p> <p>الجري الخفيف حول الملعب و القيام بتمارين الإطالة و المرونة</p>

الحصة التدريبية رقم 02 : التدريب التكراري

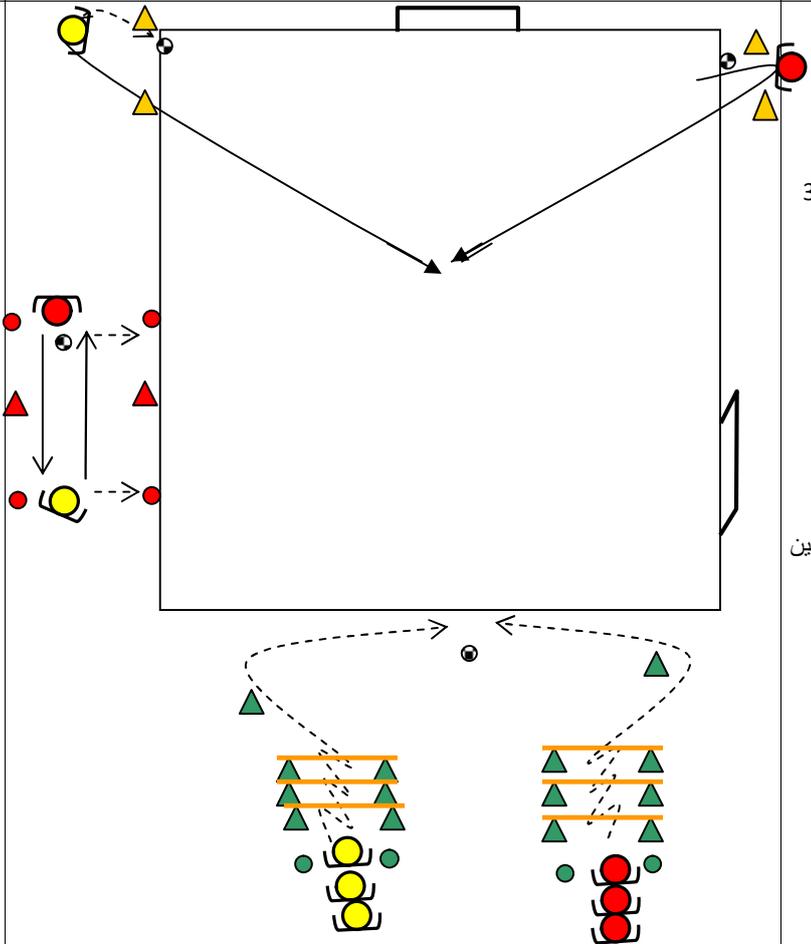
تاريخ	2018/03/13	حمل التدريب :
الهدف	تطوير السرعة	طريقة التدريب :
التاريخ	التمرين	التشكيلات
التنظيم الجيد و التسخين الجيد	<p>15</p> <p>__ تهيئة اللاعبين بدنيا و نفسيا</p> <p>__ القيام بالحركات التسخينية مع القيام بالتمديد</p> <p>30</p>	<p>التنظيم و التنظيم الجيد</p>
التنظيم و التنظيم الجيد	<p>20</p> <p>3 séries de 5 répétition</p> <p>Récupération</p> <p>Passive</p> <p>Entre les</p> <p>Répétition</p> <p>__ كل لاعبين اثنين بالكرة</p> <p>__ ينقسم الفريق الى مجموعتين :</p> <p>__ يتنافسان في سباق يتم في هذه الورشة بامسك اللاعب الكرة و عند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة مع التعرج بين الاوتاد و عند الوصول الى النقطة المعينة يضع الكرة في المكان المعين و الرجوع بسرعة و عند الرجوع يجب ملازمة يد الزميل</p> <p>أما الزميل الثاني فينطلق لاحضار الكرة ومع القيام بالتعرج بين الاوتاد</p> <p>وهكذا .</p> <p>__ يتنافس فريقين بدون كرة</p> <p>(appuis 3) يقوم اللاعبون بالوقوف بجانب من كل جانب من اللوحة و عند الإشارة ينطلق 10</p>	
التنظيم	<p>20</p> <p>4 à 3</p> <p>Séries</p> <p>De 5</p> <p>Répétitions.</p>	
_توجيه اللاعبين الى أهمية الراحة	<p>10</p> <p>الجري الخفيف في نصف الملعب و القيام بتمارين</p>	<p>عودة النبضات القلبية الى حالتها الطبيعية</p>
التنظيم	<p>10</p>	<p>التنظيم</p>
التاريخ	<p>10</p>	<p>التاريخ</p>

الحصة التدريبية رقم 03 : التدريب التكراري

	حمل التدريب :	2018/03/20	التاريخ		
	طريقة التدريب :				
	زمن التدريب : 65	تطوير السرعة	الهدف		
	التشكيلات	التمارين			
<p>التنظيم الجيد</p> <p>والسخين الجيد .</p>		<p>15</p> <p>تهيئة اللاعبين بدنيا و نفسيا</p> <p>–</p> <p>القيام بالحركات تسخينية</p> <p>–</p> <p>–</p>	<p>التحضيرية</p>		
<p>التركيز و</p> <p>تصحيح</p> <p>حيث يجب ان يكون الكتفين</p> <p>تمرير له</p> <p>توضيح للاعبين</p> <p>منه</p>		<p>Le de</p> <p>Temps</p> <p>De récu</p> <p>Piration</p> <p>Entre les</p> <p>Séries</p> <p>Le temps</p> <p>De récu</p> <p>Piration</p> <p>Active</p> <p>Et entre</p> <p>Les</p> <p>répition</p>	<p>20</p> <p>3 séries de 5 répétition</p> <p>20</p> <p>3 séries de 4 ou 5 répétition</p> <p>10</p>	<p>–</p> <p>لاعبين اثنين بدون كرة وحارس المرمى , لاعبين اثنين يتنافسان في سباق للوصول الى الكرة مع القيام بالتسديد نحو المرمى .</p> <p>كل لاعب يجب ان يلمس اللوحة الاولى و تكون مفصلة عن بعضها 3 .</p> <p>– يختلف انطلاق اللاعبين في التمرين من وضعية الوقوف و الجلوس و المدرب هو من يعطي إشارة الإنطلاق و كما يقوم ايضا بالتمرير للاعب عند خروجه من الدروة حتى يقوم بالتسديد .</p> <p>– عقوبة للاعب الذي يخطأ في المنافسة .</p> <p>– مثلثين 20*20*20 فريقيين في منافسة و تمرير مع المتابعة .</p> <p>بحيث () يعطي الكرة الى () () () () و هكذا و الفريق الفائز هو اخر لاعب من الفريق يصل اول الى المعلم الأخير اولا</p> <p>– تمرين</p> <p>3 تمريرات ثم 2 1</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>توجيه</p> <p>اللاعبين</p>		<p>–</p> <p>عودة النبضات القلبية الى الحالة الطبيعية</p>	<p>10</p> <p>الجري الخفيف في نصف الملعب</p> <p>والقيام بتمارين الإطالة والمرونة</p>	<p>النهائية</p>	

الحصة التدريبية رقم 06 : التدريب التكراري

	حمل التدريب :	2018/04/10	التاريخ
	التدريب		
	زمن التدريب: 60	تطوير السرعة	الهدف
	التشكيلات		التمارين
_التنظيم الجيد		20	_ شرح هدف الحصة _ تهيئة اللاعبين بدنيا و نفسيا _ القيام بعملية الإحماء بالجري حول _ القيام بالتمديد العضلات.
_التسحين الجيد			التحضيرية
_التنظيم الجيد	المجهود	1 30 3séries De 4 répition 30	_ التمرين الأول : في مستطيل خارجي من 5/10 () () يقومان بالدوران () يسترد الكرة و يحاول التسجيل () . () () يتحركان أفقيا بجعل تصاريح داخل القدم يقوم كل اللاعبين بإجراء الدوران بسرعة , و يجب على اللاعب الذي يملك الكرة أن يسجل هدف الذي دافع عنه اللاعب الأخر () () تنفيذ 3 20سم عالية () () بسرعة قصوى ينطلقان ناحية المخروط و ملامسته تغيير الجوانب في كل مجموعة .
_توجيه اللاعبين إلى أهمية	عودة النبضات القلبية إلى الحالة الطبيعية	10	_ جري خفيف حول الملعب و القيام بتمارين الإسترخاء.
			النهائية



الحصّة التدريبية رقم 07: التدريب

	حمل التدريب :	2018/04/17	التاريخ
	طريقة التدريب :		
	زمن التدريب: 65	تطوير السرعة	الهدف
	التشكيلات	التمارين	
_التنظيم الجيد _التسخين الجيد		15	_ شرح هدف الحصّة _ تهيئة اللاعبين بدنيا و نفسيا _ الإحماء بالجري حول الملعب و القيام بالتسخين _ القيام بالتمديد .
_ التركيز		3_2 20	_ تتم جميع التمارين داخل منطقة 15/30 _ عند إشارة المدرب يقومان اللاعبان (القيام بنصف دورة). 3قفزات من الصدر الى الركبتين _ _ القيادة اليسرى للاعب على اليسار و القيادة اليمنى للاعب على اليمين . _ الفائز هو الذي يأتي او لا الى الخط _ تغيير الجوانب في كل سلسلة "التمرين 2 : نفس التمرين السابق و لكن عند إشارة المدرب سواء السمعية او البصرية _ يقوم اللاعبان بإجراء 3 القيام بنصف دورة بسرعة ثم تخطي الجانب _ استرداد الكرة و الفائز هو الذي يصل الى
و الهزيمة		3_2 20	_ استرداد الكرة و الفائز هو الذي يصل الى
_توجيه اللاعبين لاهمية	عودة النبضات القلبية الى حالتها الطبيعية للاعبين	10	الجري الخفيف حول الملعب و القيام بتمارين .

الفريق : شباب القنار

عدد اللاعبين : 10

الفئة : أشبال

الموسم الرياضي: 2017-2018

جدول يوضح الطول والوزن والعمر للعينة التجريبية

قائمة اللاعبين	العمر (السنة)	الطول (سم)	الوزن (كغ)
1- سويدي عبد الله	16	1.68	55
2- بوالدهوس أبوبكر	17	1.70	57
3- صوفان أسامة	17	1.69	54
4- رموش طارق	17	1.67	51
5- بوخونة خالد	16	1.66	50
6- بوسطيل الشريف	15	1.70	53
7- طيار عماد	15	1.71	57
8- العتلي راشد	16	1.68	51
9- بودنية عامر	17	1.65	50
10- جادور رامي	15	1.68	55

الفريق: شباب القنار

عدد اللاعبين: 10

الفئة: أشبال

الموسم الرياضي: 2017-2018

جدول يوضح الطول والوزن والعمر للعينة الضابطة

قائمة اللاعبين	العمر (سنة)	الطول (سم)	الوزن (كغ)
1- إبراهيم بوعينا	17	1.60	48
2- منوش جهاد الدين	16	1.64	45
3- عميور وائل	17	1.62	50
4- بوجعيط أيمن	17	1.68	48
5- عميور وليد	17	1.66	49
6- جامع إسلام	16	1.61	52
7- عميور توفيق	16	1.65	51
8- فار ضياء الدين	16	1.59	50
9- لعرج صهيب	17	1.67	48
10- بوطالب علاء الدين	17	1.70	54