

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى \_ جيجل \_  
القطب الجامعي \_ تاسوست \_



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية  
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

عنوان المذكرة:

علاقة التدريب التكراري بتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة\_القوة)  
لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ( أقل من 17 سنة ).

دراسة ميدانية: فريق شباب حي موسى جيجل.

الأستاذ المشرف:

\_ بن علي الهادي

إعداد الطالبين:

\_ صادو محمد أمين

\_ مخلوف نعمان

السنة الجامعية: 2018/2017



# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم

نهدي هذا العمل إلى قصر الحب والحنان، إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض

"الوالدة العزيزة"

وإلى من جرع الكأس فارغا ليسقينا قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليعطينا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربنا ليمهد لنا طريق العلم

"الوالد العزيز"

إلى القلوب الطاهرة والرقيقة والنفوس البريئة

"الإخوة والأخوات"

وإلى كل الأهل والأحباب صغيرا وكبيرا

كما نهدي هذا العمل إلى الأستاذ "بن عليّة الهادي" وجميع أساتذة وعمال قسم علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية بجامعة تاسوست \_جيجل\_.

إلى كل من يحملهم قلبنا ونستهم أرقامنا

# شكر وتقدير

الحمد والشكر لله على فضله في إتمام هذا العمل المتواضع

يدعونا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نتقدم

بأسمى عبارات الشكر والتقدير وأخلص الاحترام

إلى كل من قام بمساعدتنا من قريب أو بعيد

لإتمام هذه الدراسة المتواضعة

خالص الشكر والتقدير للأستاذ المشرف "بن عليّة الهادي" الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة وكل

أساتذة

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى المدرب "بلال كحال" الذي ساعدنا بكل إمكانياته وأفكاره لإنجاز هذه المذكرة

وإلى كل من وقع نظره من قريب أو من بعيد وسهروا على إتمام هذه المذكرة

والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم

## محتويات الدراسة

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر وتقدير
أ_ب_ج	مقدمة
	الفصل التمهيدي
1	1_ الإشكالية
2	2_ الفرضيات
2	3_ أهمية الدراسة
3	4_ أهداف الدراسة
3	5_ أسباب إختيار الموضوع
4	6_ مفاهيم الدراسة
6	7_ الدراسات المشابهة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: طرق التدريب الرياضي
17	تمهيد
18	1_ طريقة التدريب المستمر
18	2_ طريقة تدريب الفارتك
19	3_ طريقة التدريب الفتري
20	4_ طريقة التدريب تزايد السرعة
21	5_ طريقة تدريب اللعب
21	6_ طريقة التدريب الدائري
23	7_ طريقة التدريب التكراري
27	خلاصة

	الفصل الثاني: أهم الصفات البدنية
29	تمهيد
30	1_ القوة
30	1_1 أنواع القوة وطرق تنميتها
30	1_1_1 القوة العظمى
31	1_1_2 القوة المميزة بالسرعة
31	1_1_3 تحمل القوة
32	1_1_4 القوة الانفجارية
33	1_2 أنواع الإنقباض العضلي
34	1_3 العوامل الأساسية المؤثرة في مستوى تطوير القوة العضلية
35	2_ السرعة
35	2_1 أقسام السرعة وطرق تنميتها
35	2_1_1 السرعة الحركية
36	2_1_2 سرعة رد الفعل
36	2_1_3 السرعة الإنتقالية
37	2_2 الطرق الرئيسية لتدريب السرعة
37	2_3 العوامل الفيزيولوجية المؤثرة على السرعة
39	خلاصة
	الفصل الثالث: كرة القدم
41	تمهيد
42	1_ تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم
43	2_ أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم
46	3_ تطور كرة القدم في الجزائر
49	4_ مبادئ كرة القدم
50	5_ قوانين كرة القدم

52	6_ متطلبات كرة القدم
53	7_ خصائص كرة القدم
54	8_ المهارات الأساسية في كرة القدم
55	خلاصة
	الفصل الرابع: المراهقة
57	تمهيد
58	1_ أقسام المراهقة
58	1_1_ المراهقة المبكرة (12_14) سنة
58	1_2_ المراهقة الوسطى (15_17) سنة
58	1_3_ المراهقة المتأخرة (18_21) سنة
58	2_ خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة
62	3_ مشاكل المراهقة
62	3_1_ المشاكل النفسية
63	3_2_ المشاكل الصحية
63	3_3_ المشاكل الإنفعالية
64	3_4_ المشاكل الإجتماعية
64	4_ المواقف الإنفعالية
64	5_ خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق
65	6_ المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي
65	7_ أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق
67	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة الميدانية
70	تمهيد
71	1_ الدراسة الإستطلاعية

71	2_ منهج الدراسة
72	3_ مجتمع وعينة البحث
72	4_ الأساليب الإحصائية
73	5_ أدوات جمع البيانات والمعلومات
77	خلاصة
	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات
79	1_ عرض وتحليل نتائج الإختبارات
79	1_1_ عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة بدون كرة
80	1_2_ عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة بالكرة
81	1_3_ عرض وتحليل نتائج إختبار القوة (رمي الكرة الطبية)
82	1_4_ عرض وتحليل نتائج إختبار القوة (الوثب العريض)
83	2_ تحليل وتفسير نتائج الإختبارات في ضوء فروض الدراسة والدراسات السابقة
83	2_1_ مناقشة نتائج الإختبار الأول الذي يخدم الفرضية الأولى
84	2_2_ مناقشة نتائج الإختبار الثاني الذي يخدم الفرضية الأولى
85	2_3_ مناقشة نتائج الإختبار الثالث الذي يخدم الفرضية الثانية
86	2_4_ مناقشة نتائج الإختبار الرابع الذي يخدم الفرضية الثانية
87	3_ الإستنتاج العام للدراسة
	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق



قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
33	يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها.	1
37	يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة	2
60	يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) "الأشخاص العاديين"	3
79	يبين نتائج الإخبار القبلي والبعدي لإختبار السرعة بدون كرة	4
80	يبين نتائج الإخبار القبلي والبعدي لإختبار السرعة بالكرة.	5
81	يبين نتائج الإخبار القبلي والبعدي لإختبار القوة (رمي الكرة الطبية )	6
82	يبين نتائج الإخبار القبلي والبعدي لإختبار القوة (الوثب العريض)	7

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
75	يوضح رسم بياني لإختبار القوة (رمي الكرة الطبية من الثبات).	1
76	يوضح إختبار القوة ( الوثب العريض).	2
79	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار السرعة بدون كرة	3
80	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار السرعة بالكرة	4
81	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار القوة (رمي الكرة الطبية )	5
82	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار القوة (الوثب العريض).	6

## مقدمة:

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الاخيرة بحدائثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة، اذا اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل

وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي، وذلك بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي والذهني للاعب. فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده weineck "أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على اسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث".<sup>1</sup>

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتماما عالميا متزايد ا لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأسى العالم وأوربا الاخيرتين وما نشاهده في مختلف الدوريات المحترفة جاء نتيجة الانسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج.

---

<sup>1</sup> Jurgon Weineck: Manuel d'entrainement, edition vigot, 1986. p96.

فكرة القدم تحتاج إلى السرعة والقوة واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهارياً من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب.

ويذكر بعض الخبراء، أن المقصود بالإعداد المهارى والفنى اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم.

ويرى خبراء كرة القدم.. بأن المهارات ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة الأساسية هي كل المفردات الحركية التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة، وتعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل المهارية باعتبار المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. ولأن المهارات الفنية في كرة القدم تتطلب سرعة في الأداء ورشاقة ومرونة للعضلات والمفاصل، وجب الاهتمام بالجانب البدني للاعب من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بتأدية المهارات الفنية بصورة سليمة.

و كرة القدم تتطلب جهوداً علمية كبيرة، فمعرفة ما يقوم به اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة للإطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين، وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين، ومن بين تلك الطرائق، طريقة التدريب التكراري بأساليبها المختلفة المتميزة بالشدة القصوى أثناء

الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة وبعده التكرارات خلال الوحدات التدريبية مع إعطاء راحة كافية لتحقيق الأداء بدرجة عالية.

ان ما عرفته كرة القدم في العالم من تطور مذهل في شتى الجوانب سواء التنظيمية او التقنية يجزنا بالضرورة الى الاستفسار عن موقع كرة القدم الجزائرية من هذا التطور ومدى مواكبتها التغيرات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الرفيع المستوى (بدنيا، مهاريا، تكتيكيا، وذهنيا)، فالوصول الى مصاف العالمية يمر حتما عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية ومدارس كرة القدم انطلاقا من وضع اطارات متخصصة على راس هذه الفئات مرورا بطرق ومناهج التدريب الناجعة المبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة حسب طريقة التدريب المثلى.

وقد تناولنا موضوع بحثنا هذا في ثلاث جوانب، الجانب الأول خصصناه للجانب التمهيدي حيث قمنا بطرح إشكالية الدراسة ثم وضع وصياغة فرضيات ثم انتقلنا إلى أهدافها وأهميتها إضافة لدواعي اختيار الموضوع، والتعاريف الإجرائية لمتغيراتها. ثم قمنا بعرض بعض الدراسات السابقة والمشابهة.

أما الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى اربعة فصول بحثية أساسية موضحة كالآتي :

الفصل الأول وكان بعنوان: طرق التدريب الرياضي، وقد تطرقنا فيه إلى طرق التدريب المختلفة وخصائصها وطرق تشكيلها وبعدها تعمقنا في طريقة التدريب التكراري وطرق تشكيل الحمل التكراري.

ليكون الفصل الثاني: حول أهم الصفات البدنية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اندرج ضمنه صفتي السرعة والقوة وأنواعهما وطرق تنميتها.

أما الفصل الثالث كان بعنوان كرة القدم، وتطرقنا خلاله إلى نبذة تاريخية عن كرة القدم وتعريفها ثم تطورها في العالم والجزائر وبعدها قوانين كرة القدم.

أما الفصل الرابع فقد جاء بعنوان المراهقة حيث تطرقنا الى ماهية المراهقة و ثم مراحل المراهقة وبعدها اشكال المراهقة وتم التطرق الى الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهقة وأهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي الذي بدوره قسمناه إلى فصلين الفصل الخامس تكلمنا فيه عن الطرق المنهجية المستخدمة في البحث من عينة البحث ومواصفاتها وكذا المنهج المستخدم وأدوات البحث ومتغيراته

بالإضافة إلى مجال البحث. والفصل السادس قمنا فيه بتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وكذا أهم النتائج المتوصل إليها واقترح توصيات للبحث.

# الجانب التمهيدي

---

## الإطار العام للدراسة

## 1\_ الإشكالية:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم حيث تستقطب كل فئات المجتمع الكبير والصغير , الرجال والنساء . وتشهد تطورات يومية من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية لذا يتسم اللعب لدى الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة والأداء الفني الدقيق وهذا راجع الى إهتمام المختصين والمدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين الناشئين في مختلف الجوانب وفق مناهج علمية مدروسة. فأهداف تدريب الناشئين تكمل في الاعداد المنظم للوصول الى المستويات العالية عبر مراحل العمر المناسبة فيجب تنمية الصفات البدنية وتطويرها بصورة شاملة عن طريق إستخدام تمارين بدنية مختلفه ونشاطات حركية مناسبة وملائمة للنشاط الرياضي الممارس فكرة القدم الحديثه تتطلب من يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، حيث أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأعمده الأساسية في خطه التدريب اليومية الأسبوعية، الفترية والسنوية.

إن هدف التدريب الرياضي اعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم اعدادا متعدد الجوانب للوصول الى اعلى مستوى ممكن، وكذا " يسعى التدريب الرياضي الى احداث تغيرات في انماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لافضل الاساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحدده لسلوكه فهو يسهم في تكييف الفرد بالنسبة للظروف المحيطه به الى تحقيق توازنه مع ظروف البيئه دائمة التغير حوله"<sup>1</sup>

ان تطوير الصفات البدنية عموما يمر بمجموعه اجراءات تدريبيه او ما يطلق عليها طرق التدريب الرياضي، ويقابل المدرب اثناء عمله صعوبه في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى الى تطويره فليست كل طرق التدريب ذات اهداف واحده، فكل طريقه تدريب تحقق اهداف معينه. فعلى المدرب معرفه الطرق التدريبيه والعوامل التي تشمل عليها كل طريقه وإمكانية استخدامها بشكل جيد ومناسب لإتجاه التدريب. وتهتم هذه الدراسة بطريقه التدريب التكراري اذا يكون فيها المنهج المستخدم مدموجا من حيث الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة بينية. وذلك من أجل دراسة إمكانية تطوير صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

<sup>1</sup> عصام عبد لخالق: التدريب الرياضي(نظريات\_تطبيقات) , دار المعارف, القاهرة, ط1, 2003, ص96



ومما سبق جاء التساؤل الرئيسي للدراسة كآلاتي :

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب التكراري وتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة)

للاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة) ؟

هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه التساؤلات الفرعية التالية :

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة

القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة) ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة

القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة) ؟

## **2\_ الفرضيات :**

### **2\_1\_ الفرضية الرئيسية:**

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب التكراري وتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة)

للاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة).

### **2\_2\_ الفرضيات الفرعية:**

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

صنف أشبال (أقل من 17 سنة).

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم

صنف أشبال (أقل من 17 سنة).

## **3\_ أهمية الدراسة :**

- التعريف بصفتي السرعة والقوة ومدى أهميتهما في كرة القدم.

- تجريب بعض الإختبارات التي تسمح بتقييم علاقة التدريب التكراري بتنمية وتحسين صفتي السرعة والقوة

لدى الناشئين.

- تحسيس المدربين بأهمية صفتي السرعة والقوة في التحضير البدني أثناء التدريب.
- وضع التمرينات البدنية المناسبة ومحاولة تقييمها من خلال تطوير صفتي السرعة والقوة.
- الإعتماد على طريقة تدريب لها خصائصها من خلال الإعتماد على طريقة التدريب التكراري.

#### 4\_ أهداف الدراسة :

- تعتبر أهداف أي دراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق في قدر المستطاع وحدود إمكانيات الباحث من خلال انها توضع قبل التوصل إلى الحقائق , ويمكن تلخيص أهداف دراستنا فيما يلي :
- الوصول إلى تحسين وتنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
  - توضيح علاقة التدريب التكراري بتنمية صفة السرعة بالكرة وبدون كرة.
  - توضيح علاقة التدريب التكراري بتنمية صفة القوة (الطرف العلوي والسفلي) .
  - تجريب بعض الإختبارات التي تسمح بتطوير صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

#### 5\_ أسباب إختيار الموضوع :

- إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذه الدراسة تنقسم إلى قسمين :
- الأسباب الذاتية : إحتكاكنا بهذا النشاط , وكذلك من مدى تطبيق المعلومات النظرية ميدانيا.
  - الأسباب الموضوعية : وهذا من خلال الإطلاع على الدراسات والأطروحات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي. فالفرق ما بين الدراسات يكمن في أسلوب أو طريقة التدريب المتبعة لتطوير صفة بدنية معينة هذا من جهة , ومن جهة أخرى توفر المادة العلمية والمتمثلة في الكتب والمجلات المتخصصة في هذه الدراسة , كون الموضوع يندرج في إطار التخصص.

## 6\_ مفاهيم الدراسة :

### 6\_1\_ التدريب التكراري :

#### 6\_1\_1 لغة :

- التدريب : تَدْرَبَ , تَعَوَّدَ وَتَمَرَّنَ عَلَى الشَّيْءِ وَالتَّدْرِبُ هُوَ التَّعَوُّدُ وَالتَّمَرُّنُ عَلَى الشَّيْءِ.<sup>1</sup>
- التكرار : " الكُرُّ : الرجوع , كرر الشيء وكرره : أعاده مرة بعد أخرى. ويقال كررت عليه الحديث وكركرته أي رَدَّدْتُهُ عَلَيْهِ.

و الكُرُّ : الرجوع على الشيء , ومنه التكرار والكرة : البعث وتجديد الخلق بعد الفناء ".<sup>2</sup>

### 6\_1\_2 إصطلاحا :

هي طريقة تزداد شدة التمرين فيها على طريقة التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم , كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة , وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي , كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.<sup>3</sup>

### 6\_1\_3 إجرائيا :

تعد طريقة التدريب التكراري من الطرق التي تعمل على تنمية القدرات البدنية تطوير مستوى اللاعب كما تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلى حوالي 80% إلى 100% من أقصى شدة اللاعب فبالتالي يقل خلالها الحجم مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبيا.

<sup>1</sup> مؤنس رشاد الدين : القاموس الكامل , دار الراشد الجامعية, ط1 بيروت , لبنان , 2000 , ص23.

<sup>2</sup> ابن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم : لسان العرب , ط3 , دار صادر , بيروت لبنان , 1994 , ص803\_804.

<sup>3</sup> أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي , منشأ المعارف , ط1 , الإسكندرية , مصر , 1998 , ص13.

## 2\_6\_2 القوة :

6\_2\_1 لغة : " جمع قوات وقوى : ضد العنف. وهي الطاقة كون الشيء مستعدا.

6\_2\_2 إصطلاحا : المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في

أقصى إنقباض إرادي واحد لها".<sup>1</sup>

## 6\_2\_3 إجرائيا :

هي مقدرة عضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو مع لاعب آخر.

## 6\_3\_3 السرعة :

6\_3\_1 لغة : سَرَع وسرُع. سرعة : نقيض بطؤ , سارع إليه : بادر وفي الأمر : جد فيه.<sup>2</sup>

6\_3\_2 إصطلاحا : هي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها.<sup>3</sup>

## 6\_3\_3 إجرائيا :

هي قدرة اللاعب على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن.

## 6\_4\_4 كرة القدم :

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا. تلعب في ملعب مستطيل الشكل

مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بإدخال الكرة في مرمى الخصم.

---

<sup>1</sup> المنجد في اللغة والإعلام , دار المشرق , ط1 , بيروت , لبنان , 2008 , ص163

<sup>2</sup> المنجد في اللغة والإعلام , مرجع سابق , ص110

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة,دار الفكر العربي,القاهرة , مصر , 2001 , ص167.

## 6\_5\_ المراهقة :

6\_5\_1 لغة : المراهقة معناها النمو، نقول: " راقق الفتى وراهقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا

ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>1</sup>

## 6\_5\_2 إصطلاحا :

هي المرحلة العمرية الممتدة من 15 إلى 20 سنة.<sup>2</sup>

## 6\_5\_3 إجرائيا :

هي فترة أو مرحلة عمرية يمر بها لاعبو كرة القدم ما بين سن 15 إلى 20 سنة.

## 7\_ الدراسات المشابهة:

### 7\_1 الدراسات العربية :

\_ الدراسة الأولى: إياد حميد رشيد الخزرجي: تأثير إستخدام أسلوب التدریب الدائري والمحطات في تطوير

القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15\_17 سنة, جامعة بغداد,

العراق, 2002.<sup>3</sup>

• الفرضيات:

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدریب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض

المهارات الأساسية لكرة اليد بين الإختبارات القبلية والبعديّة.

---

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو والطفولة والمراهقة , عالم الكتاب , ط5 , القاهرة , مصر , 2001 , ص323.

<sup>2</sup> سامي الصغار وآخرون : كرة القدم , مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر , بغداد , 1987 , ص199.

<sup>3</sup> إياد حميد رشيد الخزرجي : تأثير إستخدام أسلوب التدریب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض

المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15\_17 سنة , أطروحة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية , جامعة بغداد , العراق ,

2002.

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد بين الإختبارات القبلية والبعديّة.

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدرّيب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

• مجال الدراسة: المركز التدرّيبّي في محافظة ديالى ببغداد \_ العراق.

• العينة:

إشتملت العينة على 24 لاعبا من المركز التدرّيبّي.

• المنهج المستخدم:

المنهج التجريبي.

• تقنيات الدراسة :

القياسات والإختبارات البدنية , التجارب الإستطلاعية , الملاحظة العلمية التجريبية.

• أهم النتائج:

. إستخدام أسلوب تدرّيب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية.

. إستخدام أسلوب التدرّيب الدائري لتطوير لتطوير الجانب المهاري.

\_ الدراسة الثانية : حيدر غازي إسماعي : أثر إستخدام برنامج تدرّيبّي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة

البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين, جامعة الموصل, العراق, 2005.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> حيدر غازي إسماعي : أثر إستخدام برنامج تدرّيبّي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في

الحركات الأرضية لدى الناشئين, رسالة ماجستير , جامعة الموصل, العراق, 2005.

• الإشكالية: تمثلت تساؤلات الدراسة فيما يلي :

. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلية والبعديّة في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات

الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة ؟

. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لبعض عناصر

اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية ؟

• الفرضيات:

. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلية والبعديّة في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات

الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لبعض عناصر

اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

• مجال الدراسة:

لاعبي منتخب محافظة تينوى بالجمناستك لفئة الناشئين.

• العينة: تم إختيار العينة بطريقة عمدية.

• المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

• تقنيات الدراسة: الإختبارات البدنية والقياسات , الإختيارات المهارية , الإستبيان.

• أهم النتائج:

. تفوقت الإختبارات البعديّة في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى

الأداء المهاري لمجمعتي البحث.

. لم تحقق المجموعة الضابطة التي إستعملت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية

للرجلين , القوة المميزة بالسرعة , السرعة الإنتقالية).

\_ الدراسة الثالثة: مالك راسم محمد عباس: أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

في الجباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين, 2013.<sup>1</sup>

• الإشكالية: تمثلت تساؤلات الدراسة فيما يلي:

. ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟

. ما أثر البرنامج التدريبي التقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة على القياس البعدي ؟

• مجال الدراسة:

صالة الجباز التابعة لقسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين.

• المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

• العينة: العشوائية المنتظمة.

• تقنيات الدراسة:

الإختبارات البدنية والقياسات.

• أهم النتائج:

. البرنامج التدريبي المقترح له أثر على المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

ولصالح القياس البعدي.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح

المجموعة التجريبية.

---

<sup>1</sup> مالك راسم محمد عباس: أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجباز لدى طلاب قسم

التربية الرياضية, رسالة ماجستير , جامعة نابلس, فلسطين, 2013.



## 7\_2\_ الدراسات المحلية :

\_ الدراسة الأولى: ديدوش حمزة, عمريو بن عمرة: تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية (القوة, السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعبين كرة اليد صنف أوسط (16\_18 سنة) , جامعة

المسيلة, 2007.<sup>1</sup>

• الإشكالية :

\_ التساؤل الرئيسي: هل البرنامج التدريبي في كرة اليد لتنمية صفتي القوة والسرعة له أثر على المستوى الأدائي للاعبين كرة اليد ؟

\_ التساؤلات الرئيسية :

. هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة أثر على المستوى الأدائي للاعبين كرة اليد ؟

. هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على المستوى الأدائي للاعبين كرة اليد ؟

• الفرضيات:

\_ الفرضية الرئيسية:

. للبرنامج التدريبي في كرة اليد لتنمية صفتي القوة والسرعة أثر على المستوى الأدائي للاعبين كرة اليد.

\_ الفرضيات الفرعية:

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة.

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة.

---

<sup>1</sup> : ديدوش حمزة, عمريو بن عمرة: تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية (القوة, السرعة) للرفع من

المستوى الأدائي للاعبين كرة اليد صنف أوسط (16\_18 سنة), مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس تخصص

تدريب رياضي , جامعة المسيلة , الجزائر, 2007.

• مجال الدراسة:

لاعبى أواسط كرة اليد لفريقي أولمبي المسيلة والإتحاد الرياضي البرايجي.

• العينة:

18 لاعب من فريق أولمبي المسيلة أوسط , و18 لاعب من فريق الإتحاد البرايجي أوسط.

• المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

• تقنيات الدراسة:

الإختبارات والقياسات , الإختبارات المهارية.

• أهم النتائج:

. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في إختبار القوة والسرعة للمجموعة التجريبية.

. عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية في إختبارات القوة والسرعة للمجموعة الشاهدة.

\_ الدراسة الثانية : دولة عبد الكريم : أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15\_17سنة) , جامعة الجلفة , 2016.<sup>1</sup>

• الإشكالية:

\_ التساؤل الرئيسي : هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف لأشبال ؟

---

<sup>1</sup> دولة عبد الكريم : أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم

صنف أشبال (15\_17سنة) , مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي, جامعة الجلفة , الجزائر , 2016

\_ التساؤلات الفرعية :

. هل توجد فروق معنوية ذا دلالة إحصائية في السرعة الإنتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ؟

هل توجد فروق معنوية ذا دلالة إحصائية في السرعة الإنتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ؟

• الفرضيات:

\_ الفرضية الرئيسة :

. للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف لأشبال.

\_ الفرضيات الفرعية :

. توجد فروق معنوية ذا دلالة إحصائية في السرعة الإنتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.  
. توجد فروق معنوية ذا دلالة إحصائية في السرعة الإنتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي.

• مجال الدراسة: فريق شبيبة مناعة أشبال بالمسيلة.

• العينة : العينة العمدية.

• المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

• تقنيات الدراسة : الإختبارات البدنية والقياسات.

• أهم النتائج:

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدي.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.

\_ الدراسة الثالثة : الحسين زكراوي وعامر رنان : أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية

وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد (13\_15 سنة) جامعة الجلفة, 2016.<sup>1</sup>

• الإشكالية:

\_ التساؤلات الفرعية:

. هل إستعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين

كرة اليد الناشئين ؟

. هل الإلتزام والإختيار لطرق التدريب وسيلة للتعلم واكتساب بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للاعبين

كرة اليد الناشئين ؟

• الفرضيات:

\_ إن إستعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين

كرة اليد الناشئين.

\_ وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للتدريب العادي والعينة التجريبية

المستخدمة للبرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة ولصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات

البدنية والمهارية.

• مجال الدراسة :

متوسطة هواري بومدين لبلدية حاسي العش ولاية الجلفة

---

<sup>1</sup> الحسين زكراوي وعامر رنان : أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية

والمهارية لدى لاعبي كرة اليد (13\_15 سنة), مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي , جامعة الجلفة,

الجزائر, 2016.

• العينة :

30 لاعب من متوسطة هوارى بومدين لبلدية حاسى العش ولاية الجلفة.

• المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

• تقنيات الدراسة: الإختبارات البدنية والمهارية , الإستبيان , المقابلات الشخصية.

• أهم النتائج :

\_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية ولبعدية لصالح العينة التجريبية للإختبارات البدنية.

\_ إن توظيف طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجابيا في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

**7\_3\_ التقيب على الدراسات:**

دراسة إباد حميد رشيد الخزرجي لم يتم فيها ذكر التساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية بل تم عرض فرضيات البحث فقط, كما أنه لم يتم تحديد نوع العينة المستخدمة.

أما دراسة "حيدر غازي اسماعيل" لم يحدد التساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية حيث ذكر تساؤلات الدراسة فقط. كما أنه لم يحدد عدد العينة المستخدمة.

دراسة "مالك راسم محمد عباس" لم يحدد التساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية حيث ذكر تساؤلات الدراسة مباشرة إضافة إلى أنه لم يذكر الفرضيات لم يحدد عدد العينة المستخدمة.

دراسة "ديدوش حمزو عمرىو بن عمرة لا توجد علاقة بين التساؤلات الفرعية والفرضيات الفرعية , ولم تحدد نوع العينة المستخدمة.

دراسة "الحسين زكراوي وعامر رنان" لم يذكر التساؤل الرئيسي إضافة إلى عدم وجود علاقة بين التساؤلات الفرعية والفرضيات الفرعية، كما أنه لم يحدد نوع العينة المستخدمة.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

---

## طرق التدريب الرياضي

## تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته واعراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطءرء علىة تغيرات عديدة , مما ادى الى تنوع البرامج التدريبية وطرق التدريب الرياضي , فهي الانظمة المخططة لايجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل الى الهدف المرجو من التدريب. فعلى المدرب مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب وتحديد نوع التدريب او الاساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة اهم المبادئ المحددة له. حيث سنتطرق في هذا الفصل الى الأساليب والطرق التدريبية المختلفة مع ذكر خصائصها وطرق تشكيلها.



## 1\_ طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب الى الإرتقاء بمستوى القدره الهوائية بصفة أساسية والحد الاقصى كإستهلاك الاكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية اي تطوير التحمل التنفسي والتحمل الخاص. ويظهر تاثير هذه الطريقة جليا في تاثير لاعب كرة القدم على الاحتفاظ بمعدل عالي من الاداء طوال زمن المنافسة وبالتالي تأخير ظهور التعب .ويعد معدل النبض (pulsetion) أفضل وسيلة لتحديد درجه الشدة في تدريبات الحمل المستمر , حيث تسمح بوصول معدل النبض الى 140 نبضة في الدقيقة, بدون فواصل زمنية للراحة.

## 1\_2 أشكال التدريب المستمر:

- التدريب بإيقاع متواصل: خلال مده زمنية طويلة وبسرعه ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبيا, السباحة, المشي الطويل. ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب<sup>1</sup>.
- التدريب بإيقاع متغير: يمتاز هذا الشكل بتغيير تواتر السرعة (اي سرعه غير ثابتة) خلال مده التدريب المتواصل حيث تقسم فيه مسافة الاداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعه الأداء او شدته مثل: جري الموانع, الجري بإيقاع متناوب.

## 2\_ طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد اول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الواعرة بين التلال وعلى الرمال والشواطئ لذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف البداية تم تغير شدة الحمل من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن السريع الى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب. والكثير يعتبر هذه الطريقة شكل من اشكال التدريب المستمر.

<sup>1</sup> كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1984 , ص156.

### 3\_ طريقة التدريب الفتري:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة او التبادل المتتالي للحمل والراحة. وهو نوعان:

#### 3\_1\_ التدريب الفتري منخفض الشدة :

##### 3\_1\_1\_ أهدافه :

- التحمل العام
- التحمل الهوائي
- تحمل القوة.

##### 3\_1\_2\_ خصائصه:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المنخفضة اذ تبلغ تمريناته الجري حوالي (60\_ 70%) من اقصى مستوى الفرد, وتمارين التقوية الى حوالي(50%-60%) اين يصل فيه نبض القلب الى 120ن/د.

#### 3\_2\_ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تزداد شدة التمرين في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ويقل من خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة .

##### 3\_2\_1\_ أهدافه:

- تطوير التحمل الخاص
- التحمل الهوائي
- القوة المميزة بالسرعة
- الإسهام في تحسين القوة القصوى

##### 3\_2\_2\_ خصائصه:

- تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة في النظام الهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين.
- تسهم في زيادة التكيف النفسي للاعب مع الظروف والمتغيرات المتعددة للمنافسة.

### 3\_2\_3\_ تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية :

\_ معدل او مسافة التدريب.

\_ شدة التمرين.

\_ عدد مرات تكرار التمرين.

\_ عدد المجموعات.

\_ طول فتره الراحة (العلاقه بين الشده وطبيعته الراحة).

\_ نوعية النشاط خلال فتره الراحة.

\_ عدد مرات التدريب الأسبوعية.<sup>1</sup>

• مثال:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200 م) يؤدون التدريب بشده من 60% الى 80% .

\_ الحجم: 40 تكرار بزمن 32/35 ثانية لكل تكرار

\_ عدد المجموعات: 4 مجموعات.

\_ الراحة: ايجابية 60 / 45 ثا بين التكرارات وثلاث دقائق بين المجموعات.

### 4\_ طريقة تدريب تزايد السرعة :

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة 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.

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأ المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 88-

## 5\_ طريقة تدريب اللعب:

و تتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية من خلال إعطاء الواجبات في الإتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص. والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي للمدرّب حرية إختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

## 6\_ طريقة التدريب الدائري :

يعرفها أنطوني: "أنها طريقة تدريبية للياقة مشتملة على تكرارات التمرينات بقصد زيادة الحمل المدرج".<sup>1</sup> ويمكن القول إن التدريب الدائري بشكل تنظيمي يستخدم إحدى طرق التدريب ويقوم على المبادئ الفسيولوجية والتربوية والحركية. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية والمركبة.

## 6\_1\_ مميزات التدريب الدائري :

تتميز هذه الطريقة عن الطرق السابقة بمميزات تتمثل فيما يلي:

\_ توفير الجهد والوقت

\_ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.

\_ تطوير القدرات البدنية فرديا.<sup>2</sup>

\_ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.

<sup>1</sup> محمد إبراهيم شحاتة : برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع , منشأ المعارف , الإسكندرية , مصر , 1998, ص152.

<sup>2</sup> محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر , ط1,

القاهرة, مصر, 1998, ص241-243.

\_ التقويم الذاتي للاعبين.

\_ استخدام التمرينات طبقاً للإمكانيات المتوفرة.

## 6\_2\_ شروط تشكيل تمرينات الدائرة:

\_ أن لا تقل الدائرة عن (6) تمرينات.

\_ إشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية

المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.

\_ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.<sup>1</sup>

## 6\_3\_ متغيرات التدريب الدائري:

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب أخذها بعين الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة ويمكن إنجازها

في النقاط التالية.:

- يتراوح عدد المحطات ما بين (6 إلى 15) تمرين مختلف.

- إشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي ويكون ترتيب المحطات من السهل إلى الصعب.

- طبقاً للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرين أو أكثر متتاليين لنفس المجموعة العضلية.

- يفضل أداء أكثر من لاعب معاً (من أجل التنافس).

- يحدد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقاً للهدف من الدورة التدريبية.<sup>2</sup>

- استخدام لافتات مربعة أو بيانات أو رسومات مرقمة على الأرض أو الحائط لتجنب الإنقطاع عن الدائرة.

- يشرح المدرب الأداء المطلوب في كل محطة ويؤدي نموذج واضح.

---

<sup>1</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , مركز الكتاب , ط1 , القاهرة ,

مصر, 1999, ص157.

<sup>2</sup> أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق , ص104.

- يستخدم المدرب إشارة واضحة للبدء أو الإنتهاء.

و لزيادة حمل الأداء تستخدم الأساليب التالية:

\*زيادة الحمل بزيادة زمن الأداء أو عدم تكرار الأداء في المحطة.

\*زيادة شدة الحمل بزيادة مقدار الثقل أو المقاومة.

\*زيادة عدد لفات الدائرة بإضافة لفة أو لفتين.<sup>1</sup>

## 7\_ طريقة التدريب التكراري :

يشير محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ أن التدريب التكراري عبارة عن أداء حمل بدرجة السرعة

القصوى أو أقل من القصوى ،مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات. ونظرا لأن الأداء يتم بدرجة الشدة العالية

لا يمكن إلاّ عدد بسيط من التكرارات.<sup>2</sup>

و تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء والراحة

ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته ،و كذا عدد مرات التكرار .

- فترة استعادة الشفاء بين التكرار .

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي يؤدي بشكل قريب من المنافسة والشدة،مع إعطاء

فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

و يشير " بسطويسي " إلى أن طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها من ( 90\_100%) من الشدة

القصوى وفي تدريبات القوة تقترب الشدة من ( 80\_90%) من الشدة القصوى،و من الممكن الوصول إلى

100% كأحدى تدريبات القوة الخاصة بقياس المستوى.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محسن محمد حمص : المرشد في تدريب التربية البدنية، منشأ المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1997 ، ص61..

<sup>2</sup> محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ : مرجع سابق ص167.

<sup>3</sup> أحمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر ، 1999 ، ص314.

كما تتميز بقلّة الحجم، أي قصر فترات الأداء وقلة عدد التكرارات، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي من 1-3، وبالنسبة التمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20-30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين 3-6 مجموعات، ويراعى إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10 إلى دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 2 إلى 4 دقائق. ويمكن استخدام مبدأ الراحة الإيجابية. أي أداء بعض تمرينات المشي، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الإسترخاء في غضون فترات الراحة.

## 7\_1\_ أهداف التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير:

- السرعة الإنتقالية
- القوة العظمى
- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل السرعة لمسافة متوسطة وقصيرة
- تساهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الانسان الفرد وخاصة وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي تعمل على تطوير الصفات الإدارية والشخصية للاعب، وثبات النواحي الإنفعالية واتزانها له خاصة بما يتماشى مع صورة المنافسة.

## 7\_2\_ تشكيل حمل التدريب التكراري :

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الأداء لمسافة أو زمن معين ويقسم ذلك طبقاً لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال الزمن.

- مكان أداء التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار...)

### 7\_3 نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري :

#### • تمرينات الجري:

يمكن استخدام تمرينات الجري في التدريب التكراري باستخدام مساحة الجري الحقيقية التي يتخصص فيها اللاعب ( 100م, 200م, 400م ) بحيث تصل درجة سرعة الجري إلى القريب من القصوى. والتكرار من 2 إلى 3 مرات على أن يعقب كل تكرار فترة راحة تتراوح بين 2 إلى 4 دقائق. مثال: 100م جري باستخدام سرعة حوالي 90% إلى 100% من سرعة الفرد مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار حوالي 2 إلى 4 دقائق.

#### \* تمرينات السباحة :

- سباحة 8 × 50. 3 دقائق راحة.

- سباحة 8 × 100. 5 دقائق راحة.

- سباحة 5 × 200. 5\_10 دقائق راحة.

- سباحة 4 × 400. 5\_10 دقائق راحة.

#### \* تمرينات القوة:

من أهم التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعات المعروفة في رياضة رفع الأثقال كرفعة الخطف ورفعة النثر، وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة، وينصح الخبراء بالنسبة للتدريب بهذه الطريقة المناسب يمكن في البداية رفعه لحوالي 8 مرات ثم بعد ذلك يمكن التدرج في زيادة الثقل من 2.5\_5 كغ بارتباطها بخفض عدد التكرار إلى 4 مرات ثم مرتين ثم مرة واحدة حتى يصل الثقل إلى أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، وبعد ذلك ينخفض الثقل من 2.5\_5 كغ والتكرار مرتين، ثم خفض الثقل مرة ثانية والتكرار 4 مرات، ثم خفض الثقل مرة ثالثة والتكرار 6 مرات.

#### • تمرينات السرعة :



تستخدم تمارين السرعة لمسافات قصيرة تتراوح من 10م إلى 150م حسب التخصصات مع مراعاة أن تتخلل التكرارات درجة كافية حسب المسافة المقطوعة وكمثال:

10م جري : تكرار 10 مرات، راحة 60-80 ثا ،شدة 90-95%.

20 م جري : تكرار 8 مرات، راحة 90-110ثا، شدة 90-95%.

30 م جري : تكرار 6 مرات ،راحة 2-3 دقائق، شدة 90-95%.

50 م جري :تكرار 4 مرات ،راحة 4 دقائق، شدة 90-95%.

100 م جري : تكرار 3 مرات ،راحة 5-7دقائق، شدة 90-100%.

- 150م جري : تكرار 2 مرات ،راحة 10-15 دقائق، شدة 90-100%.

## خلاصة:

لعل الفرق في المستوى الأداء البدني والتقني الموجود بين الدول راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية ووضع البرامج التدريبية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية والقائمة على طرق التدريب المناسبة لكل صفة بدنية أو هدف يرجى الوصول إليه سواء من الجانب التقني أو البدني أو النفسي، من أجل معالجة النقائص بالطريقة المناسبة والمثلى للحصول على أفضل النتائج خلال المنافسات المختلفة.

# الفصل الثاني

---

أهم الصفات البدنية

## تمهيد:

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الإندماج بالمهارات الأساسية للعبة، فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى. كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تطوير وتنمية الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية، فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارة التسديد في كرة القدم في حالة إفتقاره القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والقوة. وهكذا نرى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب تهدف أساسا إلى الإرتقاء بالمستوى المهاري. وتتمثل الصفات البدنية في التدريب الرياضي في القوة، السرعة، المداومة (التحمل)، كما توجد صفات ثانوية أخرى وهي القوة المميزة بالسرعة "FV"، المداومة المميزة بالسرعة "EV" والمداومة المميزة بالقوة "FE".

## 1\_ القوة:

### 1\_1\_ أنواع القوة وطرق تنميتها :

1\_1\_1\_ القوة العظمى: هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى

إنقباض إرادي، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية لأداء اللاعب.<sup>1</sup>

و هي أكبر قوة يمكن أن يبذلها الرياضي جراء الإنقباض الكامل للعضلات الإرادية نتيجة وجود مقاومة كبيرة ولمرة واحدة.<sup>2</sup> ومن بين أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة القصوى طريقة التدريب التكراري.<sup>3</sup>

#### • طرق تنمية القوة العظمى :

- طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد، و في كل تمرين يتم عمل 5 إلى 8 دورات وكل مرة يتم إعادتها من 1 إلى 3 مرات باستخدام 80% إلى 90% من نسبة القوة القصوى للاعب.
- طريقة تكرار القوة: لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 6 إلى 10 مرات تمارين وكل تمرين يتم في 3 إلى 5 دورات وكل دورة يتم إعادتها 6 مرات.
- طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها.

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسين : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية , دار الفكر العربي , القاهرة , 1987 , ص 80

<sup>2</sup> صمدي أحمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي أفكار ونظريات , جامعة الزقازيق , مصر , 1999 , ص 163.

<sup>3</sup> نوال مهدي العبيدي:التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الابعة في كليات التربية الرياضية , ط1 , مكتبة المجتمع العربي للنشر

, الأردن , 2001 , ص 101.

**1\_1\_2\_ القوة المميزة بالسرعة:** هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن. ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو. وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقومات تتطلب درجات عالية من سرعة الإنقباضات العضلية وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية كالإرتفاع والتصويب (التسديد). تؤدي القوة المميزة بالسرعة بحمل 40% الى 60% وبأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية الفترة وتزداد سرعة التمرينات حتى تتلاءم مع تحسين قوة اللاعب.<sup>1</sup>

### • طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة متشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية باستخدام 20% إلى 40% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل الوثب الطويل بالقدمين من الثبات إلى الأمام، رمي الكرات الطبية.

أن تكون شدة المجهود من 60% إلى 75% من الإستطاعة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت.

**1\_1\_3\_ تحمل القوة :** وهي قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة العالية نسبياً بعد ربطها بقابلية المطلوبة، كما تعني أساس المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة عالية لفترة طويلة.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> معمري باسم واخرون:أثر بعض الصفات البدنية مرونة،رشاقة في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط(16-18)سنة مدكرة ليسانس،جامعة المسيلة،2012،ص17.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية العالمية ،ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن ، 1998 ، ص173.

• طرق تنمية تحمل القوة:

- أن تكون شدة المجهود أي وزن الأثقال المستخدمة من 50 - 70% من إستطاعة الرياضي القصوى.

- أن يكون عدد مرات تكرار الحركة كبيرا 50 إلى 75% من أكبر عدد ممكن لمرات تكرار التمرين بالنسبة للرياضي.

و يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين بحمل أكياس الرمل على الكتفين بوزن 20% إلى 30% من وزن جسم اللاعب، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار وخاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب.<sup>1</sup>

**1\_1\_4\_ القوة الانفجارية :** لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فقد

عرفها المندلاوي أحمد على أنها "قدرة الجهاز العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية. وعرفها سليمان على أنها "استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج الحركة" حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو على ارتفاع ممكن.

و القوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة.

• طرق تنمية القوة الانفجارية:

- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتريك).
- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال: حيث تكون فيها الشدة بالنسبة للوزن المستخدم 30% إلى 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب رفعه، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن أداءه اللاعب (100%) أما الحجم فيكون أقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1989 ص115.

أما الراحة فتكون من خلال رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى أقل من 110 ضربة/دقيقة.

وهذا الجدول يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها :

زمن استمرار الإنقباض العضلي	سرعة الإنقباض العضلي	عدد الألياف العضلية المشاركة	
15_1 ثا	ببطئ _ ثبات	أكبر عدد ممكن	القوة العظمى
جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.	أسرع ما يمكن	أكبر عدد ممكن	القوة المميزة بالسرعة
45 ثا إلى عدد كبير من الدقائق	إنقباضات ذات سرعة متوسطة	عدد قليل	تحمل القوة

الجدول رقم (1): يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها.<sup>1</sup>

## 2\_1\_ أنواع الإنقباض العضلي :

كي تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لا بدّ لها من أن تنقبض وتتميز الإنقباضات العضلية بخصائص ثلاث وهي كما يلي:

\* الإختلاف في سرعة الإنقباض العضلي.

\* الإختلاف في درجة القوة المنتجة من الإنقباض العضلي.

<sup>1</sup> نوال مهدي العبيدي : مرجع سابق، ص84.



\*الإختلاف في فترة دوام الإنقباض العضلي.

أ- الإنقباض العضلي الثابت (الإيزومتري): يقصد بالإنقباض العضلي الثابت أن العضلة تنقبض دون تغيير في طولها.

ب- الإنقباض العضلي المتحرك: ويقصد به أن العضلة تنقبض ويحدث تغيير في طولها فقد تقصر أو تطول أو الحالتين معا.

■ الإنقباض العضلي بالتطويل (الإيزوتوني المركزي) : هنا تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها.

ويحدث هذا النوع من الإنقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة.

■ الإنقباض العضلي بالتقصير (الإيزوتوني المركزي) : تنقبض العضلة وهي تقصر في اتجاه مركزها ويحدث هذا النوع من الإنقباض إذا ما كانت القوة العضلية أكبر من المقاومة.

■ الإنقباض العضلي المعكوس (البليومتريك) : يستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة، و يكون هذا النوع مركبا من انقباض عضلي بالتطويل يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى إنقباض عضلي بالتقصير.

■ الأنقباض العضلي الإيزوتكنيك : يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى ولو تغيرت القوة المبدولة على مدى زوايا الأداء.<sup>1</sup>

### 1\_3\_ العوامل الأساسية المؤثرة في مستوى تطوير القوة العضلية:

- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المشاركة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.
- تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.

<sup>1</sup> نوال مهدي العبيدي : مرجع سابق، ص 89-91-99.

- الألياف العضلية البيضاء تؤدي إنقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.

- كلما قصرت فترة الإنقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الإنقباض أعلى وكلما

زادت فترة الإنقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الإنقباض.<sup>1</sup>

## 2\_ السرعة:

2\_1\_ أقسام السرعة وطرق تنميتها: وتنقسم السرعة إلى: السرعة الحركية، سرعة رد الفعل، السرعة الإنتقالية.

### 2\_1\_1\_ السرعة الحركية :

وتعرف أيضا "بسرعة أداء الحركة" وتعني سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة

في عملية الإنقباض الألياف العضلية التي يلزمها الإنقباض أثناء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة

التصويب والرمي أو استقبال الكرة، أو المحاورة والتمرير.<sup>2</sup>

#### • تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد

الرياضات الجماعية وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة، فمثلا لا يمكن للاعب

تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذا لم يكن مميز بقوته. كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية

أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن

استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من الأدوات المستعملة.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 177.

<sup>2</sup> كورث ماينل: التعلم الحركي ، ترجمة عبد العالي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987 ، ص 152.

## 2\_1\_2\_ سرعة رد الفعل :

تعرف أنها المدة الزمنية بين حدوث المشي وبداية الإستجابة الحركية لهذا المثير.<sup>1</sup>  
و تعرف فيسيولوجيا بأنها القدرة على الإستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الإستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الإستجابة لمنبه (مثير) برد فعل إرادي.<sup>2</sup>

مثال : سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، الإنطلاق في سباق السرعة بعد سماع صوت مسدس الإنطلاق

### • تنمية سرعة رد الفعل :

\_ يجب أن تكون سرعة رد الفعل مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.

\_ القدرة على صدق التوقع والحديد والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

\_ المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الإستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

## 2\_1\_3\_ السرعة الإنتقالية : وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، وكلما إنجاز

الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

و تعرف من وجهة النظر الفيزيائية على أنها حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص459.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : علم التدريب ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1972 ، ص178.

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين : مرجع سابق ، ص30.

• تنمية السرعة الإنتقالية :

للسرعة الإنتقالية أهمية كبيرة في الكثير من الألعاب وخاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى. وهذا التدرج سيؤدي إلى تطوير السرعة الإنتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية. أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره الراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار.

**2\_2 الطرق الرئيسية لتدريب السرعة :**

- التدريب الفتري بنوعية مرتفع ومنخفض الشدة.

- التدريب التكراري بالشدة القصوى.

و الجدول التالي يمثل تشكيل الحمل لهذه الطرق التدريبية لتطوير السرعة:

التدريب التكراري	التدريب الفتري مرتفع الشدة	التدريب الفتري منخفض الشدة	
90% - 100% من الشدة القصوى	80% - 90% من الشدة القصوى	60% - 80% من الشدة القصوى	الشدة
1-5 دقيقة	90 - 180 ثا /ذكور 120 - 240 ثا /إناث	45-90 ثا /ذكور 60-120 ثا /إناث	الراحة
3-6 تكرارات. يقبل التكرار بزيادة الشدة.	5-8 تكرارات	5-10 تكرارات	التكرار

الجدول رقم(02): يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> نوال مهدي العبيدي : مرجع سابق , ص125.

## 2\_3\_ العوامل الفيزيولوجية المؤثرة على السرعة :

تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة، حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي:

### • العامل الوراثي :

يقصد به نوع الألياف العضلية والنسبة العالية منها في تكوين الألياف العضلية لدى الشخص والتي يتم اكتسابها وراثيا فكلما كانت نسبة الألياف السريعة لدى الفرد أكبر اكتسب ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه.

### • خصوصية نشاط التدريب الرياضي:

ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار أن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي إلى زيادة نوع السرعة الإنتقالية إلا أنها لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف وهو السرعة الحركية.

### • المرونة والمطاطية : كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة لتمارين المرونة والمطاطية قبل

أداء تمارين السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة السرعة الناتجة.<sup>1</sup>

### • النظام الطاقوي : من المعروف أن مخزون ATP وPC في العضلة قليلة جدا وهي تقدر ب 3 مول عند

السيدات و6 مول عند الرجال وبالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيكفي أن يعدو اللاعب

100 م بأقصى سرعة لينتهي مخزون ATP وPC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة

إنتاج طاقة أكثر من وفرتها.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> [http://stapsbouira.riadh.org/t62\\_topic](http://stapsbouira.riadh.org/t62_topic)

<sup>2</sup> خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، دار الشرق ، عمان ، 1997 ، ص545

## خلاصة:

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

# الفصل الثالث

---

## كرة القدم

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، أين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها، وأيضا يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة. وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطرق اللعب، حتى أنه يوجد حاليا معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتدريسها وتعليمها وتكوين الأطارات المتخصصة فيها، وقد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها والتسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر شاشات التلفاز وحتى سماع التعليق عبر المذياع.



## 1\_ تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرأنا لتاريخ هذه اللعبة

نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يقبونها هاربارستوم.<sup>1</sup>

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة

كرة القدم هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها.<sup>2</sup>

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد

كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين عامي 250-206 قبل الميلاد كما وردت في

احد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني (تسوشو) أي بمعنى ركل الكرة, وكل ما عرف عنها

أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعها ثلاثون قدما مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من

الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد. وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في

الحفلات العامة.<sup>3</sup> ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب وكانت الكرة مصنوعة من

الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور

والقبعات له.

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم كالكثيو calcio, كانت تلعب في فلورنسا بايطاليا مرتين

في السنة, الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون

san john , وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم بيات كي والثاني باسم روسي ويضم كل فريق

واحد وعشرون لاعبا يلعبون في بياثرا وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله حيث كان اللعب خشنا

<sup>1</sup> إبراهيم علام: كأس العالم, دار القومية للنشر, مصر, 1960, ص60.

<sup>2</sup> محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم, دار المعرفة, مصر, 1994, ص8.

<sup>3</sup> مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين, ط2, مكتبة المعارف, بيروت, لبنان, 1984, ص12.

والملاعب كله مغطى بالرمل،<sup>1</sup> ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنمركيين الغزاة والتتكيل برأس القائد الدنمركي.<sup>2</sup>

## 2\_ أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 15 لكرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا, اسكتلندا,ايرلندا,ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية للإشراف على القانون وتعديله , وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.<sup>3</sup>
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA ويضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين(4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا ,القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري.

<sup>1</sup> جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة, دار الكتب العلمية, بيروت, 1993, ص342.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد: كرة القدم, ط7, دار العلم للملايين, بيروت, لبنان, 1984, ص15.

<sup>3</sup> سامي الصفار وآخرون: كرة القدم؛ ج1, ط2, بدون تاريخ, ص11.

- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.<sup>1</sup>
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء.
- 1938: اشتراك 35 منتخب في التصفيات وانتقل 15 منتخب للإضمام الى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر وفازت إيطاليا(4-2).
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية, لتستأنف بعد نهايتها.
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات , شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا , نشط النهائي الأوروبي والبرازيل 1-2.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.<sup>2</sup>
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا واعتماد النظام الدوري, جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.<sup>3</sup>
- 1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوروبي.

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم؛ ط1 , دار الفكر عمان, 1999, ص9.

<sup>2</sup> حسن عبد الوهاب: كرة القدم, دارالمعلمين, بيروت, ص24.

<sup>3</sup> حسن عبد الجواد؛ كرة القدم, مكتبة المعارف لبنان , ط2, 1984, ص15

- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.
- 1962 : أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان النهائي بين البرازيل وتشيكوسلوفاكيا 3-1.
- 1966 : أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.
- 1970 : أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1, واحتفظت البرازيل بكأس "جون ريماس" لأنهم فازوا بها ثلاث مرات.
- 1982 : بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان (الجزائر والكويت). فاز بها المنتخب الإيطالي.
- 1986 : بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب, الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.
- 1990 : أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب.
- 1994 : بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر, فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة, وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.
- 2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي, وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا , فازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.

- 2010: أقيمت في إفريقيا لأول مرة حيث احتظنتها جنوب إفريقيا , شهدت مشاركة الجزائر كممثل وحيد للعرب , فازت بهاراسبانيا لأول مرة في تاريخها.<sup>1</sup>
- 2014: أقيمت في البرازيل, فازت بها ألمانيا على حساب البرازيل.
- 2018: ستقام في روسيا.
- 2022: ستقام لأول مرة في دولة عربية وبالتحديد في قطر.

### 3\_ تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال, حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمنتجعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعها من خلال سيرتها التطورية.

#### 3\_1\_ المرحلة الأولى(1895-1962):

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" تحت اسم "طليلة الهواء الطلق" وفي عام 1921 يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمى يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر MCA" وألونها الأخضر والأحمر.<sup>2</sup>

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك , ولكن السلطات الفرنسية لم تتقطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء , كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق "سانت أوجين" "بولوغين حاليا" والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 , وفي سنة 1958 كون فريق جبهة التحرير

<sup>1</sup> إلياش ف وحكيم: الخضر يذفنون الفراغنة في المريخ, جريدة الشروق, العدد 2773, 19-11-2009, ص14.

<sup>2</sup> Hamid Grien :,Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA. ALGER. 1990. P37.

الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا...الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.<sup>1</sup>

**3\_2\_ المرحلة الثانية (1962-1976):** حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحات إشراف الدكتور "محمد معوش" وشارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاء المغربي، الترجي الرياضي التونسي، إتحاد طرابلس الليبي، ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، وأول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964، أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة عام 1976.<sup>2</sup>

### **3\_3\_ المرحلة الثالثة (1978-...):**

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفظ الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجبل جديد المتكون من عصاد، بلومي، ماجر...، أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة

<sup>1</sup> ب-رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهدف، العدد 206، 29 مارس 2003، ص 04

<sup>2</sup> السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، ص 07.

لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997, 1998, 1999, وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997.<sup>1</sup> وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.<sup>2</sup>

### 3\_4\_ الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فان كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة الامعة من اللاعبين ,كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمثل في قضية كاروف في المقابلة ضد السنغال من طرف الكاف يوم 10/01/1993.<sup>3</sup>

علاوة على ذلك خروجه من الربع النهائي في دورة جنوب افريقيا 1996, يليها المشاركة السلبية في دورة "بوركينافاسو" 1998.

والخروج من الدور الأول سنة 2000 في غانا ونيجيريا. ثم تليها دورة 2002 في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها , وفي دورة تونس 2004 كان نصيب "رابح سعدان" وبوعلام شارف الإقصاء من الدور الربع

---

<sup>1</sup> إلياس-ف وحكيم, مرجع سابق, ص14.

<sup>2</sup> السعيد خباطو: مرجع سابق, ص07.

<sup>3</sup> السعيد خباطو: مرجع سابق, ص07.

النهائي أمام منتخب المغرب بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث لم يتأهل للمشاركة في دورة مصر ولم يتأهل للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان 2002. هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا.<sup>1</sup>

إلا أن الكرة الجزائرية شهدت تقدما ملحوظا سنة 2009 أين تأهلت لنهائيات كأس أفريقيا التي أقيمت بأنغولا أين احتل المنتخب الجزائري المركز الرابع، أما الحدث الأبرز فهو تأهله لنهائيات كأس العالم 2010 بعد مباراة فاصلة ضد الفريق المصري والتي انتهت بنتيجة 1-0 لصالح الجزائر بتوقيع عنتر يحيى.<sup>2</sup> وكذا الوصول إلى الدور النصف نهائي لكأس أفريقيا التي أقيمت في أنغولا 2010 بقيادة المدرب رابح سعدان وتشكيلة شابة على غرار زياني، حليش، بوقرة...<sup>3</sup>

#### 4\_ مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة.

وهذه القواعد سرت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم القادم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

#### 4\_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.

<sup>1</sup> جريدة الرأي: الكرة الجزائرية العدد 11-01-2002 ص 17.

<sup>2</sup> إلياس-ف وحكيم، مرجع سابق، ص 14.

<sup>3</sup> هارون شريال: انجاز فرعوني، جريدة الخبر، العدد 5887، 25-01-2010، ص 14.



## 4\_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 وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.<sup>1</sup>

## 4\_3\_ التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم, فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.<sup>2</sup>

## 5\_ قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى المبادئ الأساسية المذكورة سابقا هناك سبعة عشر قانونا ينظم اللعبة وهي كالتالي:

- **ميدان اللعب:** ويكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130متر ولا يقل عن 100م أما عرضه فيكون ما بين 60-100م.
- **الكرة:** كروية الشكل, غطاءها من الجلد لايزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم اما وزنها فيتراوح ما بين 359-453غرام وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا 0.6 إلى 1.1 ضغط(600الى1100غ/سم)
- **مهمات اللاعبين:** لايسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء تكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- **عدد اللاعبين:** يتكون كل فريق من 11 لاعب في دال الملعب و7 الإحتياط.
- **الحكام:** ويعتبر صاحب السلطة لمزاولة وتطبيق قوانين اللعبة.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم, ط4, دار العلم للملايين, بيروت, 1997, ص25-27.

<sup>2</sup> سامي الصفار: كرة القدم, ج1, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, العراق, 1982, ص29.

- **مراقبي الخطوط:** يعين للمباراة مراقبين للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهازان برايات من المؤسسة اللتي تلعب على أرضها المبارات.
- **مدة اللعب:** شوطان مدة كل من هما 45د، يضاف لكل شوط وقت ضائع كما يجب أن لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.
- **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصفي الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.
- **طريقة تسجيل الهدف:** بحيثسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.
- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا اذا تعدد ارتكاب مخالفة من المخافات التالية:
  - ركل أو محاولة ركل الخصم.
  - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
  - دفع الخصم بعنف
  - الوثب على الخصم، وضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
  - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
  - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
  - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية 1989، ص 255.

• الضربة الحرة: تنقسم الى قسمين:

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

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

• ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

• رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

• ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من فريق الخصم.

• الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين<sup>1</sup>.

## 6\_ متطلبات كرة القدم:

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة إلى اللاعبين .

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب و الفعال بأسرع وقت ممكن ، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، والعمليات الحركية المتغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل على الكرة ، أو المشي ، أو التوقف أو القفز .

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة إضافة إلى أن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو

الإتجاه.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد, مرجع سابق, ص177.

<sup>2</sup> Akramov: selection et preparation des jeunes footballeurs, OPU algerie, edition 01, 1985, p73.

## 7\_ خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

### 7\_1\_ الضمير الاجتماعي :

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وادوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

### 7\_2\_ النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح به مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

### 7\_3\_ العلاقات المتبادلة :

تتميز 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.

### 7\_4\_ التنافس:

بالنظر إلى وسائل كرة القدم، من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى، كل هذه الجوانب تعتبر حافزا مهما في إعطائها صيغة تنافسية بحتة أعا يبقى 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.

### 7\_5\_ التغيير :

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

### 7\_6\_ استمرار :

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمرًا) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل تباعد.

## 7\_7 الحرية :

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانات وقرارات كل لاعب ( الفردية). إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه حرية التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا يكسب كرة القدم طابعا تشويقي ممتعا.<sup>1</sup>

## 8\_ المهارات الأساسية في كرة القدم:

وتعد القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد فيها، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية أين يتم التدريب عليها لفترات طويلة إلى أن يتم إتقانها الذي يعتبر ضروري ومؤثر على تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة، وتقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

- ضرب الكرة بالقدم.
- ضرب الكرة بالقدم(المناولة،التهديف).
- الدحرجة للكرة.
- السيطرة على الكرة.
- الإخماد.
- ضرب الكرة بالرأس.
- المراوغة والخداع.
- المهاجمة وقطع الكرة.
- رمية التماس.
- مهارات حارس المرمى.

<sup>1</sup> عبد الرحمان عيسوي:"سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية ، ط1، بيروت،1980،ص71.

## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم , وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها , فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة , بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول , التي جعلتها في مقدمة 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 والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه , كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة , وإعطاء النتائج المرجوة منه. ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ,ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين , وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين, وخصوصا أداء المهارات الأساسية فيها ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة وا افظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

# الفصل الرابع

---

## المراقبة

## 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 لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.



## 1\_ مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فنرى 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 فقل، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الإختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلى أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

### 1\_1\_ المراهقة المبكرة (14-12) سنة :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند إستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى إلى الإستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وكذا التقطن الجنسي.

### 1\_2\_ المراهقة الوسطى (17-15) سنة:

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

### 1\_3\_ المراهقة المتأخرة (21-18) سنة:

و يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة إتخاذ القرارات التي تتخذ فيها إختيار مهنة المستقبل وكذلك إختيار الزوج أو العزوب، ويتجه نحو الشباب الإنفعالي وتتبلور بعض العواطف مثل الإعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الإجتماعية.

## 2\_ خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة:

1\_2\_ خصائص القدرات الحركية : في هذه المرحلة تجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في

حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين تعتبر نهاية هذه المرحلة أحسن فترة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).<sup>1</sup>

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى فنتر 1979 أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة وإن كان لصالح الذكور قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس زيادة ترددها بالنسبة للتحمل فيرى إيفانوف 1965 أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي. أما بالنسبة لعنصر الرشاقة فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة وبالنسبة القدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.<sup>2</sup>

## 2\_2\_ الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم ظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى إختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، بالإضافة إلى توازن عدد مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والإنفعالية للفرد. أما بالنسبة لكل من النبض وضغل الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران: عام النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص 370-371.

على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فرق كبير لصالح الأولاد.<sup>1</sup>

## 2\_3\_ الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين إزدیاد الطول والوزن وكذلك إزدیاد الحواس دقة وإرهاق كالمس والذوق والسمع كما تتميز هذه المرحلة بتحسّن الحالة الصحية للفرد.

إن الطول یزداد بدرجة واضحة جدا عند الذکر وحتى بین 19 سنة تقريبا كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.

السن 15-19 سنة	
الوزن (كغ)	الطول (م)
51.3	1.525
52.2	1.55
53.3	1.575
54.9	1.60
56.2	1.625
5.81	1.65
6.17	1.70
6.57	1.75
6.71	1.577
6.94	1.80
7.17	1.82.5

جدول رقم (3): يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة)<sup>2</sup> "الأشخاص العاديين"

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد، مرجع سابق ، ص182.

<sup>2</sup> - AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF :PETIT LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE.1989,p614.

## 2\_4\_ الخصائص الإجتماعية :

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الإجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله ويكتسب إتجاهات النفسية بتقليده لأبيه، أما بالنسبة للبيئة الإجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباين أو اتساعا من البيئة المنزلية وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيئة وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات.

وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الإجتماعي الذي ساعد على سرعة النمو واكتمال النضج فهي تجمع بينه وبين أفراد أقرانه.

كما يتأثر المراهق في نموه الإجتماعي بعلاقته بمدرسته وبمعنى نفوره أو حبه لهم وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس، ونلاحظ على المراهق إهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الإنضمام على جماعات مختلطة من الجنسين ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط إجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والإجتماعية ويشبهونه في السمات والميول ويكملون نواحي القوة والضعف لديه ،و لا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

## 2\_5\_ الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو في بعض العمليات في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد العالم المحيط به، وتتأثر إستجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم إستجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه ،وهكذا ينعطي في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>فؤاد البهي السيد:الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر 1986.ص285.

كما أن الفرد يميل إلى محاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى كما يكتسب التفكير الإستقلالي والإبتكاري.

## 2\_6\_ الخصائص الإنفعالية:

الخصائص الإنفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الإجتماعي يهمله كثيراً، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الإنفعالي، ويصيب تركيزه الإبتعاد عن الملل والروتين، وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الإنفعالية، وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وهذا ما يعرف بالحساسية الإنفعالية وهذه الأخيرة ترجع أيضا العجز المالي المراهق الذي يحول دول تحقيق رغباته. ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد، وهذا تبعا لعدة عوامل تجدد درجة هذه الإنفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الإستقلال بنفسه.<sup>1</sup>

## 3\_3\_ مشاكل المراهقة:

### 3\_1\_ المشاكل النفسية:

من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة أو ناجحة فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الإعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الإنعزال.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران: عام النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص383-384.

ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الإجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية

### 3\_2\_ المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرة لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات، ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو العقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو، وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق وقد يمارس بعض العادات السيئة كالإستمناء ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

### 3\_3\_ المشاكل الإنفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل إنفعالية شعورية. فهذه المرحلة تتميز بعدة إنفعالات، والإندفاع الإنفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع بسلوكات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور " أحمد عزت " راجع عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.

- صراع بين مثالية الشباب والواقع.

- صراع بين جيله والجيل الماضي.

- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره تفكيره الجديد.

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.

### 3\_4\_ المشاكل الإجتماعية:

كما أنه معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والإعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيودا معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية.

يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصرحة غير أنه يجب أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتميز فيجد نفسه منحرفا منبوزا من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.<sup>1</sup>

### 4\_ المواقف الإنفعالية: في الواقع كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة

إنفعاله، فينفعل سواء تحققت رغباته أم أحبطت، إلا أن إنفعالية المراهق تشتد وتتخذ طابعا حادا وعنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجاته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والتمتيز عن الذوات الأخرى.<sup>2</sup> وفي الأخير نستطيع أن نقول أن العامل الإنفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها، وهذا الإندفاع الإنفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع للتغيرات الجسمية

### 5\_ خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والإجتماعية وأن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى وتحقيقا لمبدأ التكامل والإستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتحقيق هذا يمكن الإعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدًا في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

<sup>1</sup> أحمد عزت: أصول علم النفس، دار الطالب، 1989، ص211.

<sup>2</sup> ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفق الجديدة، بيروت، لبنان، 1991، ص303.

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.<sup>1</sup>

## 6\_ المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعريف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال إكتسابه السلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها تأثير إيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية والروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الإلتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني، لذي يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية.<sup>2</sup>

## 7\_ أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية وتأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق. بحيث تهيء له نوعا من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالإضطراب والإندفاع

<sup>1</sup> محمد سمير , أبي اسماعيل: مذكرة نيل شهادة ليسانس أثر التربية البدنية على صحة ونفسية المراهق, معهد التربية البدنية والرياضية,دالي إبراهيم,السنة الجامعية 1999-2000,ص38.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب , إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية ي توجيه النشاط الحركي للطفل , دار الفكر العربي , القاهرة,

مصر, 1999, ص127.



وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عالياً، ومما ذكرناه حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وثقة في الحياة.

## خلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بالنسبة للتغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه هذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة ولكن يتخلص من هذه المرحلة فهو بحاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الإستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها ومكانتها. إذ لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عوائق مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية انحرافات وسوء التكيف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضية.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الخامس

---

الاجراءات المنهجية للدراسة

الميدانية

## تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا. كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها 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 تقدم 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\_ الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي لب 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 شباب حي موسى ببلدية جيجل بالملاعب البلدي " العقيد عميروش " للتعرف على طبيعة الفريق وكف بعض الغموض وجمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر مع متغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفريق لموضوع دراستنا. وعلى غرار هذا حدد عنوان البحث وذلك بعد الموافقة من الأستاذ المشرف وأخذ الموافقة من الإدارة ثم من رئيس ومدرّب الفريق. وبعدها باشرنا العمل الميداني وذلك بوضع اختبار قبلي لقياس صفتي السرعة والقوة وذلك يوم 2018/02/27 ثم قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المعتمد على طريقة التدريب التكراري من يوم 2018/03/04 إلى غاية 2018/04/10 وكان إجراء حصتين في الأسبوع بمجموع (12) حصة تدريبية ثم وضع اختبار بعدي يوم 2018/04/15. وتم تصميم البرنامج التدريبي الذي قمنا بتطبيقه والمعتمد على طريقة التدريب التكراري من طرف الأستاذ والمدرّب "بلال كحال" الحاصل على شهادة ماجستير في التدريب الرياضي تخصص علوم وتكنولوجيا حركة الإنسان وهو بصدد التحضير لدكتوراه في نفس الإختصاص، وحاصل أيضا على عدة شهادات تدريبية وطنية ودولية.

## 2\_ منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذا لملائمته موضوع بحثنا ومشكلته وهو المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة

والمعدات العلمية. وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية<sup>1</sup>

### 3\_ مجتمع وعينة البحث:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بطريقة قصدية على فريق شباب حي موسى بجيجل بالملاعب البلدي " العقيد عميروش " لأنها الطريقة التي تسمح لنا بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة حيث قمنا بمسح شامل وكان عدد الأفراد 20 فردا تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة .

### 4\_ الأساليب الإحصائية :

4\_1\_ المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الخاصل لقسمة مجموعة المفردات أو

القيم في المجموعة التي التي أجري عليها القياس،س1 ، س2،س3،س4،...،س(ن) على عدد القيم (ن)

وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي :

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

حيث:

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي .

$\sum x$ : هي مجموع القيم .

n : عدد القيم .

4\_2\_ الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل إستعماله في الكثير من قضايا

التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة

و العكس صحيح. و يكتب على الصيغة التالية:

<sup>1</sup> عبد اليمين بوداود: مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي ، ديوان المطبوعات الجامعية ،2010،ص327

$$\frac{\sum (s_1 - s_2)}{1 - n} = \epsilon$$

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار).

ن: عدد العينة.

3\_4\_ اختبار الفروق "ت" :

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{\epsilon_1^2 + \epsilon_2^2}{1 - n}}}$$

$\bar{s}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

$\bar{s}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

$\epsilon_1^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$\epsilon_2^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة

5\_ أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبارات التي تمثلت في اختباري القوة والسرعة والتي أجريت على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة والسرعة لدى اللاعبين.

5\_1\_ الاختبارات المستعملة :

5\_1\_1\_ الاختبار الأول: اختبار السرعة لمسافة 30 متر.

-الهدف: قياس السرعة بدون كرة ثم بالكرة لمسافة 30 متر.



- الوسائل المستعملة: ملعب كرة القدم , صفارة , ميقاتي , (كرونومتر) , بطاقات تسجيل , كرات , شريط قياس .  
- وصف الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية وعند سماع إشارة الانطلاق ينطلق اللاعب بسرعة قصوى إلى خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بـ 30 متر , ثم يستعمل نفس الاختبار لكن بالكرة ونفس القياس .  
يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة 30 متر .

- التسجيل: تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل .

### 5\_1\_2\_ الاختبار الثاني: اختبار رمي الكرة الطبية.

- الهدف: قياس القوة العضلية للأطراف العليا (الذراعين).

- الوسائل المستعملة: كرات طبية بوزن 2 كغ , صفارة , شريط قياس , أرضية مسطحة , بطاقة تسجيل .

- وصف الاختبار: باستخدام الأرضية المسطحة (ملعب كرة القدم) يتم تخطيط رواق طوله 20 متر وعرضه 3 متر .

يقوم اللاعب بقذف الكرة الطبية من بداية خط الرواق ، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق . --

- التسجيل :

\* تحسب أكبر مسافة التي قطعتها الكرة الطبية داخل الممر .

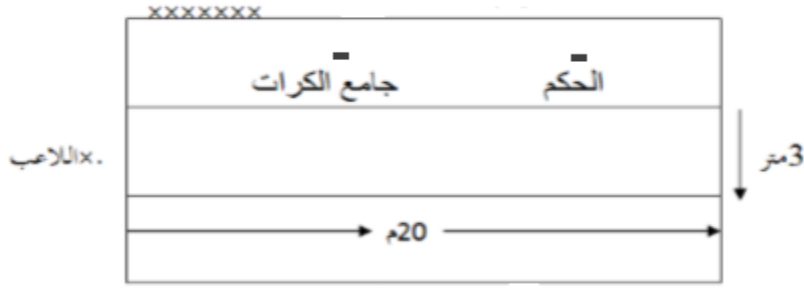
\*تسجل أفضل محاولة من مجموع محاولتين .

- الشروط:

\* يعتبر لمس الخط عند قذف الكرة مخالفة .

\* الرميات التي تكون خارج الرواق لا تحسب .

الشكل(1): يوضح رسم بياني لإختبار القوة ( رمي الكرة الطبية من الثبات )



### 5\_1\_3\_ الاختبار الثالث:

-الهدف: قياس القوة العضلية للأطراف السفلى (الأرجل).

- الوسائل المستعملة: شريط قياس, أرضية مسطحة, بطاقة تسجيل.

\_ وصف الأختبار:

باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 10 أمتار وعرضه 2 متر. يقف اللاعب خلف الخط والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان على أن يلمس القدمين خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية , ثم يبدأ اللاعب بأداء الإختبار , وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا , وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والذراعين مع مرجحة الذراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معا ,وتعطى للاعب محاولتان وتأخذ الأفضل , ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب , يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر

\_ التسجيل:

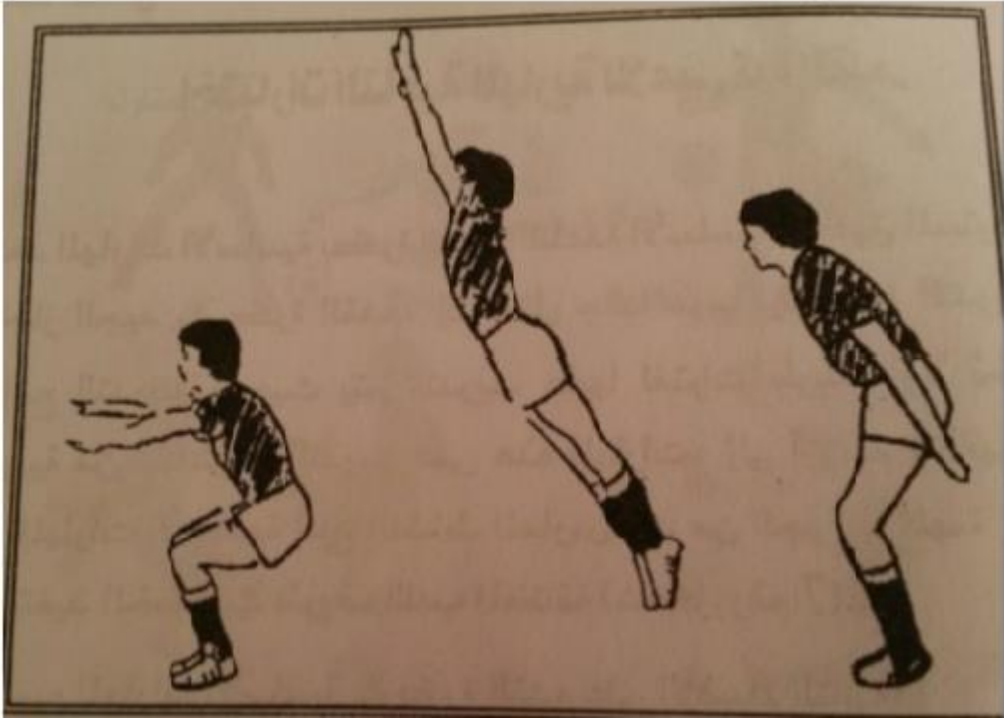
تسجيل أفضل محاولة من مجموع محاولتين.

\_ الشروط:

\*يعتبر القفز برجل واحدة محاولة خاطئة.

\* يكون القفز من الثبات.

الشكل (2) يوضح إختبار القوة ( الوثب العريض).



## خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات المنهجية لأجل استوفاء شروط المنهج العلمي السليم، حفي تم التطرق إلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية وكيفية اختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث ومجالاته وكذا الدراسة الإحصائية حيث أنها تساعد الباحث علي 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.

# الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الإختبارات

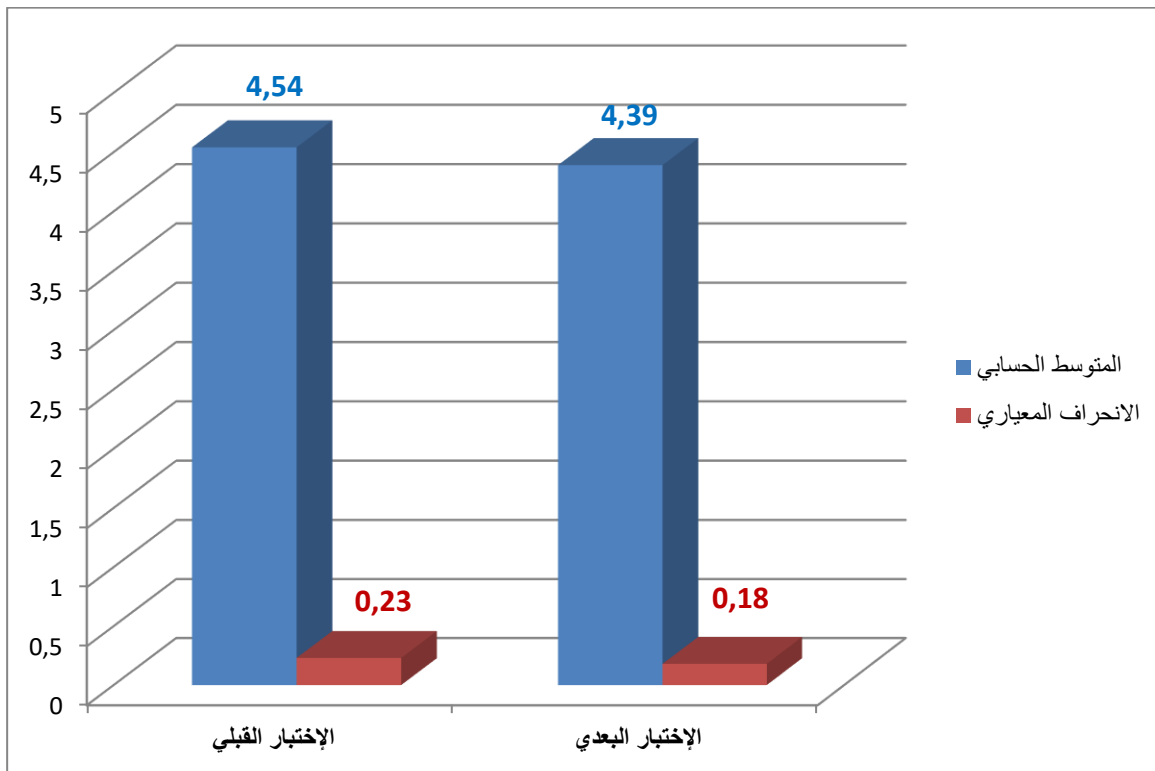
## 1\_ عرض وتحليل نتائج الاختبارات :

### 1\_1\_ عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة :

الجدول رقم (4): يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار السرعة بدون كرة.

نوعية الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار 'ت' T test	مستوى الدلالة عند 0.05
الإختبار القبلي	4.54	0.23	2.14	دالة عند 0.05
الإختبار البعدي	4.39	0.18		

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي كان يساوي 4.54 والانحراف المعياري يساوي 0.23 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 4.39 أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.18 , ونلاحظ أن قيمة ت المحسوبة 2.14 وهي دالة عند 0.05 أي أكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة الخطأ 0.05.



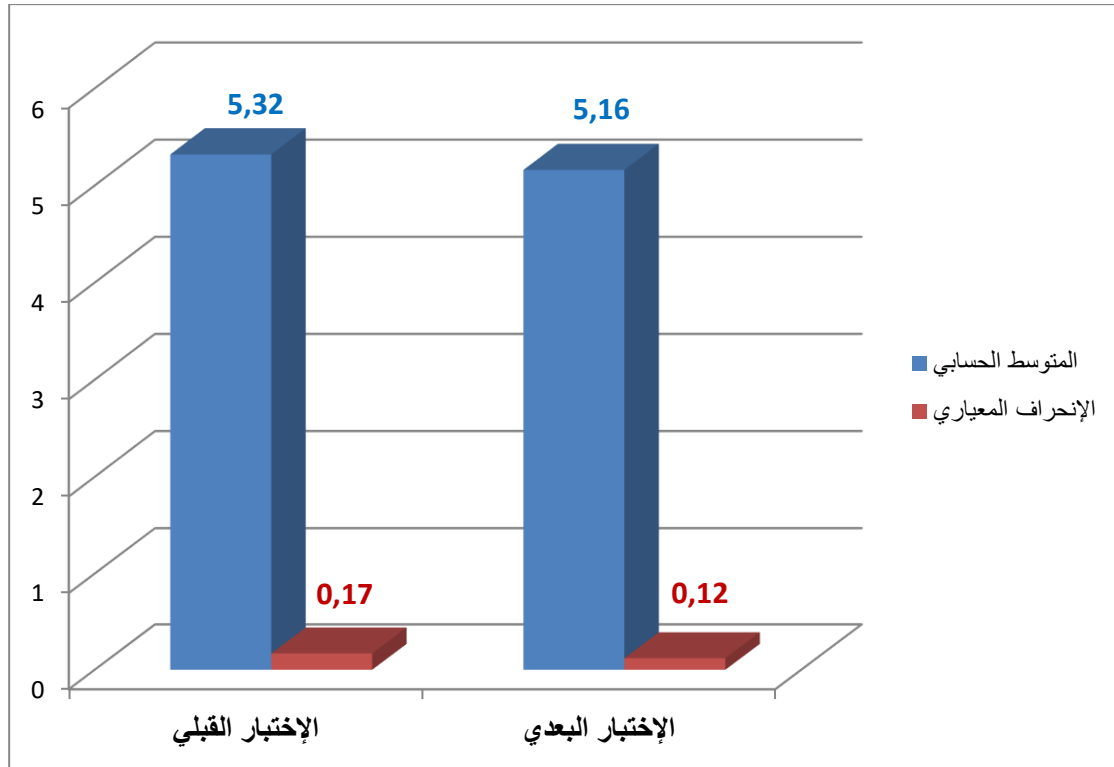
الشكل رقم(3): يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار السرعة بدون كرة.

## 1\_2\_ عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة :

الجدول رقم (5): يبين نتائج الإخبار القبلي والبعدي لإختبار السرعة بالكرة :

نوعية الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار 'ت' T test	مستوى الدلالة عند 0.05
الإختبار القبلي	5.32	0.17	3.20	دالة عند 0.05
الإختبار البعدي	5.16	0.12		

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي كان يساوي 5.32 والانحراف المعياري يساوي 0.17 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 5.16 أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.12 , ونلاحظ أن قيمة ت المحسوبة 3.20 وهي دالة عند 0.05 أي أكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة الخطأ 0.05



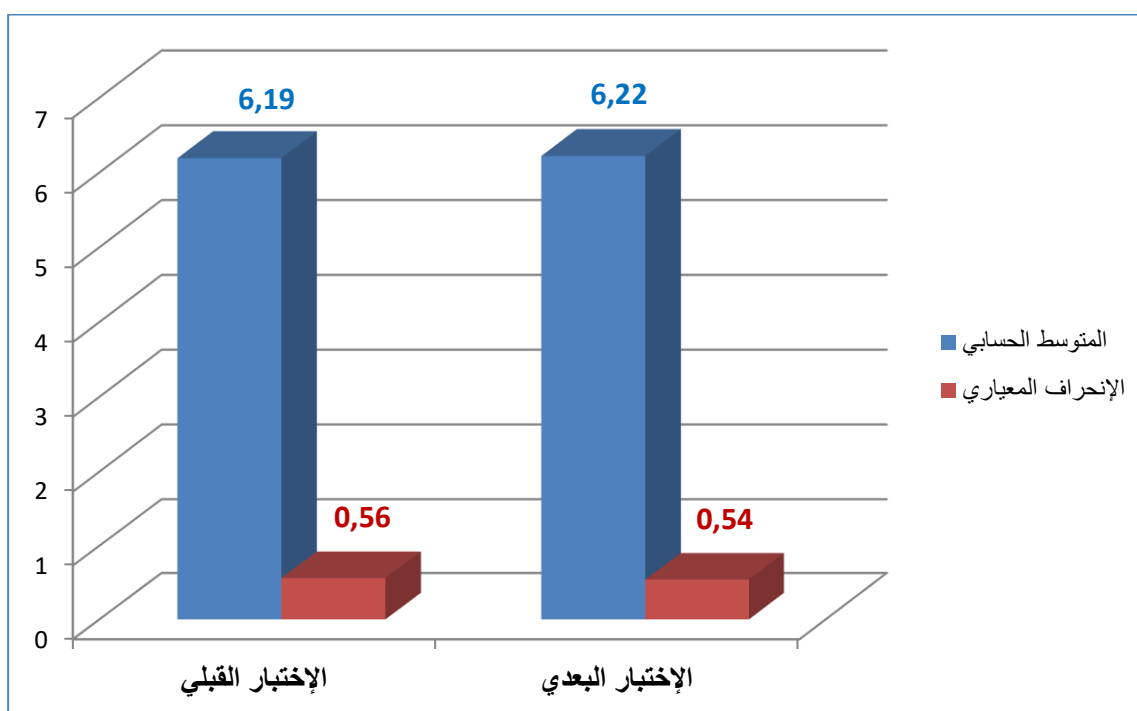
الشكل رقم(4): يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار السرعة بالكرة

### 1\_3\_ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة (رمي الكرة الطبية ):

الجدول رقم (6): يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار القوة (رمي الكرة الطبية ):

نوعية الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة إختبار 'ت' T test	مستوى الدلالة عند 0.05
الإختبار القبلي	6.19	0.56	0.17	غير دالة عند 0.05
الإختبار البعدي	6.22	0.54		

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي كان يساوي 6.19 والانحراف المعياري يساوي 0.56 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 6.22 أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.54 , ونلاحظ أن قيمة ت المحسوبة 0.17 وهي دالة غير عند 0.05 أي أصغر من قيمة ت الجدولية عند درجة الخطأ 0.05



الشكل رقم(5): يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار القوة (رمي الكرة الطبية )

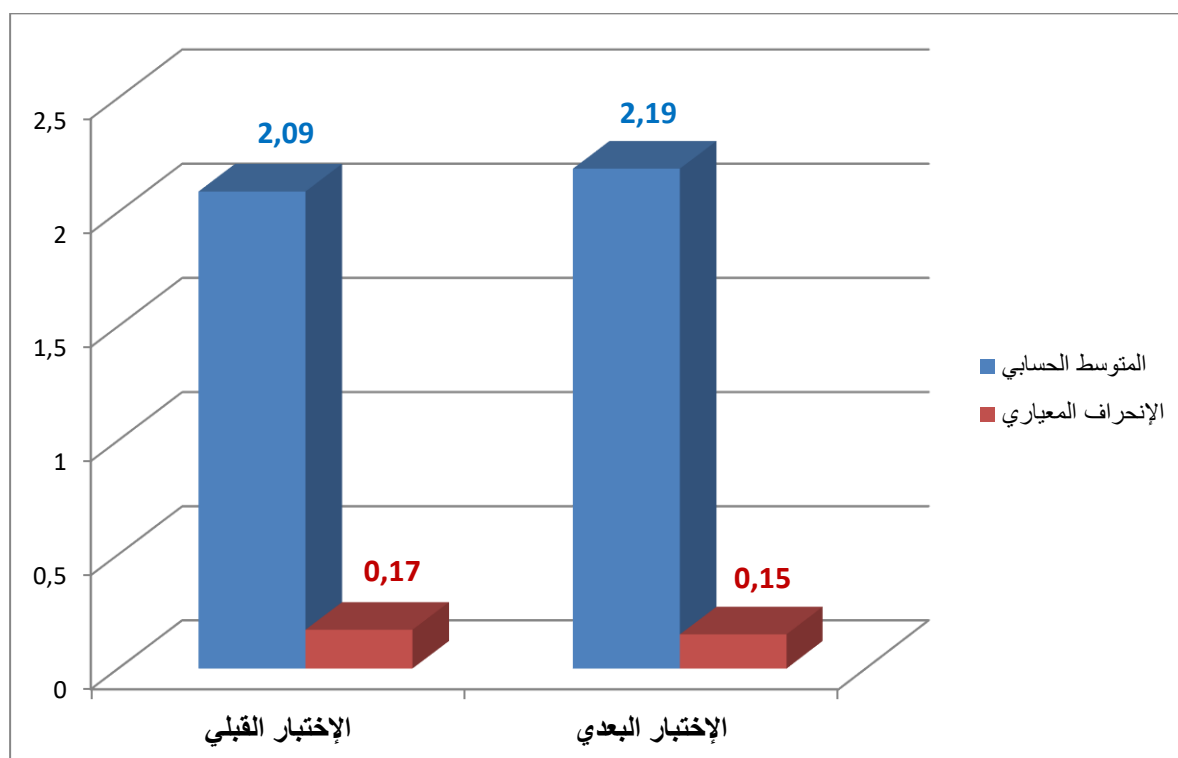


## 1\_4\_ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة (الوثب العريض):

الجدول رقم (7): يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدى لإختبار القوة (الوثب العريض):

مستوى الدلالة عند 0.05	قيمة إختبار 'ت' T test	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نوعية الإختبار
دالة عند 0.05	2	0.17	2.09	الإختبار القبلي
		0.15	2.19	الإختبار البعدى

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي كان يساوي 2.09 والانحراف المعياري يساوي 0.17 بينما المتوسط الحسابي للإختبار البعدى يساوي 2.19 أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.15 , ونلاحظ أن قيمة ت المحسوبة تساوي 2 وهي دالة عند 0.05 أي أكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة الخطأ 0.05



الشكل رقم(6): يبين نتائج الاختبار البعدى والقبلي لاختبار القوة (الوثب العريض).

## 2\_ تحليل وتفسير نتائج الإختبارات في ضوء فروض الدراسة والدراسات السابقة :

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار السرعة بدون كرة واختبار السرعة بالكرة واختبار القوة (الإختبار الأول رمي الكرة الطبية , والإختبار الثاني الوثب العريض) والتي دونت في الجداول من(4)إلى (7) سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها العلماء والأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

### 2\_1\_ مناقشة نتائج الإختبار الأول الذي يخدم الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (4) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

\*الإختبار الأول: سرعة لمسافة 30 متر.

النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة بدون كرة والموضحة في الجدول رقم(4) حيث حصلت في الاختبار القبلي على نتيجة 4.54 كمتوسط حسابي وفي الاختبار البعدي على نتيجة 4.39 كمتوسط حسابي، لتحدث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح (ت) المحسوبة على حساب (ت) الجدولية.

ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة للذكر . وهذا راجع إلى توزيع الحمل التدريبي واعطاء نوع من الراحة ومدتها مع استخدام الشدة الصحيحة وذلك حسب امكانيات اللاعبين.اذ تم مراعاة القدرة على ارتخاء العضلات المضادة وانقباض العضلات القابلة والمساعدة.مما ساعدة على تطوير السرعة.اذ تم اعتماد تدريبات القصوى وشبه القصوى خلال الحصص التدريبية فضلا عن استخدام فترات راحة كافية، اذ تشمل الحصص التدريبية على تحسين القوة كما تعتمد على تحسين السرعة بشكل أساسي على تطوير القوة العضلية. وهذا ما يؤكده أبو علاء أحمد عبد الفتاح: "على

أن السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية وتساعد زيادة القوة على طول الخطوة في الجري<sup>1</sup>. ويقول محمد حسن علاوي: "الاهتمام بتمارين التقوية العضلية للأطراف العليا والسفلى حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية"<sup>2</sup>.

## 2\_2\_ مناقشة نتائج الإختبار الثاني الذي يخدم الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (5) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تقرض أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

\*الإختبار الثاني: السرعة بالكرة لمسافة 30 متر.

في اختبار السرعة بالكرة والتي أسفرت عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي والتي هي مدونة في الجدول رقم (5) بحيث كان المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي 5.32 و5.16 في الإختبار البعدي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (ت) المحسوبة (3.20) على حساب (ت) الجدولية. ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة للذكر.

فهذه النتائج تفسر لنا تأثير طريقة التدريب التكراري في صفة السرعة. وهذا ما يشير إليه كاسم عبدو عبدالله: ( إذ يقول أن تطور عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر طرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب في تنمية قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة)<sup>3</sup>.

وأن هذا التطور في مستوى السرعة بالكرة يعود الى فاعلية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري ونتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة وعدد التكرارات المستخدمة وهذا ما أشير اليه حيدر غازي اسماعيل في

---

<sup>1</sup> أبو علاء أحمد أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص188.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : غلم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1972، ص201

<sup>3</sup> كاسم عبدو عبد الله : كرة القدم للناشئين، ط1، دار الحكمة، العراق، 1991، ص100.

دراسته حيث يقول : "إن التدريب التكراري لها خصائص ومميزات والتي تنص على إن عمليات التقدم في مستوى الصفات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إن الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت من المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون أكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود لذلك يجب العناية بمكونات الحمل وخاصة بالعمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدتين أساسيتين لوحدة متكاملة<sup>1</sup>.

## 2\_3\_ مناقشة نتائج الإختبار الثالث الذي يخدم الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم (6) الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي تفرض أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير في صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

\*الإختبار الثالث: القوة (رمي الكرة الطبية).

في اختبار القوة لرمي الكرة الطبية تحصلنا على نتيجة 6.19 كمتوسط حسابي للإختبار القبلي، ونتيجة 6.22 كمتوسط حسابي للإختبار البعدي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق دالة إحصائية لصالح (ت) المحسوبة على حساب (ت) الجدولية. بحيث كانت نتيجة (ت) المحسوبة (0.17) أصغر من (ت) الجدولية (1.72) ، ومنه نستنتج أن النتيجة ليست معنوية ولا ترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا لا يثبت صحة الفرضية الثانية. فكان هناك فرق معنوي قليل جدا قياسا للفرق الذي حصل للإختبارات الأخرى وهذا راجع إلى التمارين البدنية المتعلقة بالقوة التي استخدمناها مما أدى إلى حصول تطور بسيط لمستوى القوة في الأطراف العليا بسبب عدم توفر الوحدات التدريبية على تدريب القوة للأطراف العليا بنسبة كبيرة واعتمادها على تمارين عامة التي غالبا ما تكون فائدتها محدودة لا تلبية حاجة لاعب كرة القدم للقوة في الطرف العلوي.

<sup>1</sup> حيدر غازي إسماعيل الهاشمي: أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في

الحركات الأرضية للناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، العراق، 2005، ص53.

## 2\_4\_ مناقشة نتائج الإختبار الرابع الذي يخدم الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم (7) الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي تفرض أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير في صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم.

\*الإختبار الرابع: القوة (الوثب العريض من الثبات).

في إختبار القوة للوثب العريض من الثبات كان المتوسط الحسابي للإختبار القبلي 2.09 والمتوسط الحسابي للإختبار البعدي , وهذا ما يفسر حدوث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (ت) المحسوبة (2.00) على حساب (ت) الجدولية. ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية السابقة للذكر. إذ تم استخدام شدة مختلفة ومتدرجة في الحصص التدريبية بطريقة التدريب التكراري التي تتناسب وتتلاءم مع مستوى عينة البحث فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة والأجهزة المستعملة والمساعدة. كما يشير البسطويسي: " إلى أن طريقة التدريب التكراري تتميز بالشدة فيها (90% - 100%) وفي تدريبات القوة تقترب من (80-90%) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول إلى (100%) كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى<sup>1</sup>. ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بطريقة مثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم.<sup>2</sup>

## 3\_ الإستنتاج العام للدراسة :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في صفة السرعة، وهذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة.

<sup>1</sup> أحمد البسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص314.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980، ص 66-67.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين صفة القوة وهذا ما يثبت وجود تحسن في القوة، وتحققت الفروق في الإختبار الثاني فقط.
  - أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى الأشبال.
  - التطبيق العلمي لإمكانات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة.
  - الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة بشكل خاص.
  - تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة القدم سواء الدفاعية والهجومية.
  - يلعب عدد مرات التكرار ومدة الراحة بين كل تمرين وآخر خلال الوحدات التدريبية دورا مهما بالنسبة لتحديد مقدار حجم التدريب.
  - إن المقاييس والاختبارات هي الوسيلة الموضوعية في تقييم اللاعبين وبالتالي انتقاء الأحسن
  - للتدريب الحديث اثر ايجابي في تنمية الفورمة الرياضية.
  - تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم.
  - استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية.
  - عدم خضوع عينة الدراسة للتدريب المنتظم من قبل أدى إلى ظهور نتائج إيجابية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
  - كذلك نستنتج أن التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفتي السرعة والقوة.
- \*إقتراحات وتوصيات :**
- العمل علي تطبيق مثل هذه البرامج التي تعمد علي الأساليب العلمية في تدريب المستويات الدنيا.
  - معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية والمهارية

- العمل علي الربط بين العمل البدني والمهارى والتدريب العقلي.
- تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان.
- الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.
- الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي.

- إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بالآليات وميكانزمات التدريب الرياضي
- يكون هذا البحث مفتاح بحوث أخرى تعمل علي تطويره وتحسينه.
- محاولة التركيز علي الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة والهادفة.
- توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل هذه البرامج التدريبية من أجل الاثراء العملي وتوفير البديل التدريبي.

## خاتمة:

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

و التدريب 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 الدائري جاءت هذه الدراسة لتبين اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية خاصة السرعة الانتقالية بأسلوب تدريبي مشهور يتم الاعتماد عليه في اغلب الأحيان لما يحمله من تنوعات للأساليب التدريبية الأخرى. ويعتبر هذا البحث عنصر كشف علاقة طريقة التدريب التكراري بتمتية صفتي السرعة والقوة لفئة رياضية حساسة. وفي الأخير نأمل ونتطلع إلى دراسات أخرى أكثر عمقا واشمل ويكون هذا البحث بداية أعمال أخرى وإلى الملتقى, والله من وراء القصد والسلام عليكم.



# قائمة المراجع

• المراجع باللغة العربية:

- (1) إبراهيم علام: كأس العالم, دار القومية للنشر, مصر, 1960.
- (2) أبو علاء أحمد أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي, الأسس الفيزيولوجية, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1997.
- (3) أحمد البسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1999.
- (4) أحمد عزت: أصول علم النفس, دار الطالب, مصر, 1989.
- (5) أسامة كامل راتب, إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1999.
- (6) أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي, منشأ المعارف, ط1, الإسكندرية, مصر, 1998.
- (7) أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته, منشأ المعارف, الإسكندرية, مصر, 1998.
- (8) إياد حميد رشيد الخزرجي: تأثير إستخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15\_17 سنة, أطروحة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية, جامعة بغداد, العراق, 2002.
- (9) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1996.
- (10) جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة, دار الكتب العلمية, بيروت, لبنان, 1993.
- (11) حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة, عالم الكتاب, ط5, القاهرة, مصر, 2001.
- (12) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادي الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم, ط4, دار العلم للملايين, بيروت, 1997.

- 13) حسن عبد الجواد: كرة القدم, ط7, دار العلم للملايين, بيروت, لبنان, 1984.
- 14) حسن عبد الجواد؛ كرة القدم, مكتبة المعارف لبنان , ط2, 1984.
- 15) حسن عبد الوهاب: كرة القدم, دارالمعلمين, بيروت, لبنان, 1999.
- 16) الحسين زكراوي وعامر رنان : أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد (13\_15 سنة), مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي , جامعة الجلفة, الجزائر, 2016.
- 17) حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم , ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر , 1980.
- 18) حيدر غازي إسماعي : أثر إستخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين, رسالة ماجستير, جامعة الموصل, العراق, 2005.
- 19) حيدر غازي إسماعيل الهاشمي: أثر إستخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين , رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, العراق, 2005.
- 20) خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الوياضي , ط1 , دار الشرق , عمان , 1997.
- 21) دولة عبد الكريم : أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15\_17 سنة) , مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي, جامعة الجلفة , الجزائر , 2016
- 22) ديدوش حمزة, عمريو بن عمرة: تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية (القوة, السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعبين كرة اليد صنف أوسط (16\_18 سنة), مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي , جامعة المسيلة , الجزائر, 2007.
- 23) سامي الصغار وآخرون : كرة القدم , مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر , بغداد , 1987.

- (24) سامي الصغار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982،.
- (25) صمدي أحمد وياسر عبد العظيم: التدريب الرياضي أفكار ونظريات، جامعة الزقازيق، مصر، 1999.
- (26) عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- (27) عبد الرحمان عيسوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، 1980،.
- (28) عصام عبد لخالق: التدريب الرياضي (نظريات\_تطبيقات)، دار المعارف، القاهرة، ط1، 2003.
- (29) علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية 1989،.
- (30) فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر 1986.
- (31) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية العالمية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1998.
- (32) كاظم عبدو عبد الله: كرة القدم للناشئين، ط1، دار الحكمة، العراق، 1991.
- (33) كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- (34) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1987.
- (35) كورث ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- (36) مالك راسم محمد عباس: أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمناز لدى طلاب قسم التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة نابلس، فلسطين، 2013.
- (37) محسن محمد حمص: المرشد في تدريب التربية البدنية، منشأ المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997.
- (38) محمد إبراهيم شحاتة: برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع، منشأ المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- (39) محمد حسن علاوي: علم التدريب، دار الفكر العربي، مصر، 1972،.

- (40) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1972.
- (41) محمد حسن علاوي: علم التدريب , ط6 , دار المعارف , القاهرة , مصر , 1989.
- (42) محمد سمير, أبي اسماعيل: مذكرة نيل شهادة ليسانس أثر التربية البدنية على صحة ونفسية المراهق, معهد التربية البدنية والرياضية,دالي إبراهيم,السنة الجامعية 1999-2000.
- (43) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية , ط2 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1987.
- (44) محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر, ط1, القاهرة, مصر, 1998.
- (45) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم, دار المعرفة, مصر, 1994.
- (46) محمد عوض البسيوني, ياسين الشاطيء : نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية", ديوان المطبوعات الجامعية, القاهرة, مصر, 1991.
- (47) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين, ط2 , مكتبة المعارف, بيروت, لبنان, 1984.
- (48) معمري باسم وآخرون: أثر بعض الصفات البدنية مرونة, رشاقة في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط(16-18)سنة مذكرة ليسانس, جامعة المسيلة, 2012.
- (49) مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث , تخطيط وتطبيق وقيادة , دار الفكر العربي , القاهرة , 2001 .,
- (50) موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم؛ ط1 , دار الفكر عمان, 1999,
- (51) ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة, ط2, دار الأفاق الجديدة, بيروت, لبنان, 1991.
- (52) نوال مهدي العبيدي:التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الابعة في كليات التربية الرياضية , ط1 , مكتبة المجتمع العربي للنشر , الأردن , 2001.

• القواميس:

1) ابن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم : لسان العرب , ط3 , دار صادر , بيروت لبنان , 1994 , ص 803\_804 .

2) المنجد في اللغة و الإعلام , دار المشرق , ط1 , بيروت , لبنان , 2008 , ص 163

3) مؤنس رشاد الدين : القاموس الكامل , دار الراشد الجامعية, ط1 بيروت , لبنان , 2000 , ص 23

• المجلات و الجرائد:

1) إلياس ف و حكيم: الخضر يدفنون الفراعنة في المريخ, جريدة الشروق, العدد2773, 19-11-2009.

2) ب-رضوان: كرة القدم في الجزائر, جريدة الهداف, العدد206, 29مارس2003.

3) جريدة الرأي: الكرة الجزائرية العدد 11-01-2002 .

4) السعيد خباطو: مقابلة صحفية,جريدة الشباك, العدد 206, 03أوت 1997.

5) هارون شربال: انجاز فرعوني, جريدة الخبر, العدد 5887, 25-01-2010.

• المراجع باللغة الفرنسية:

- 1) Akramov: "selection et preparation des jeunes foot balleurs",édition 01,O.P.U.algerie-1985
- 2) Ambre demont, Jaques bousnenf: petit larousse de medcine, edition01, impremerie new intllithe, 1989.
- 3) Hamid Grien :.Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA. ALGER. 1990.
- 4) Jurgon Weineck: Manuel d'entraînement,edition01,vigot,1986.

• المواقع الإلكترونية:

- 1) [http://stapsbouira.riadh.org/t62\\_topic](http://stapsbouira.riadh.org/t62_topic)

الملاحق

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضة

جيجل في: 25/02/2018

إلى السيد (ة): رئيس فريق شباب  
حي موسى

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة  
الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي. بما في ذلك...  
أسماء الطلبة:

01/ هادي محمد أمين

02/ مخلوف نعمان

03/ /

04/ /

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة): بن علي الهادي  
إمضاء الأستاذ (ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة.

رئيس القسم

د. شيهب عادل  
رئيس قسم علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل





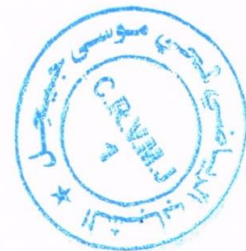
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

الشباب الرياضي حي موسى جيجل (CRVMJ)



قائمة لاعبي فئة الأشبالي 2017/2016

العمر (سنة)	الإسم واللقب	
16	بومليط عصام	1
16	بوذور رامي	2
16	زغدودي غاني	3
16	فرخي أحمد	4
16	قحش سيف الدين	5
16	ملجم صالح	6
16	خليفة زياد	7
16	بوجاجة إبراهيم	8
16	مهرة نجم الدين	9
16	حميمش ريان	10
16	لعور حسام	11
16	حنتيت لقمان	12
16	عماروش عبد الصمد	13
16	بونواراة عمار	14
16	لعليلي شهاب	15
16	بوشمال عماد	16
16	حاروش عبد الرؤوف	17
16	جمعي إباد	18
16	بوطغان وليد	19
16	قروسي مونجي	20



الإختبار القبلي في السرعة

السرعة بالكرة (بالثانية)			السرعة بدون كرة (بالثانية)			قائمة اللاعبين
أفضل محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أفضل محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
5.24	5.24	5.30	4.47	4.47	4.75	-1
5.60	5.60	5.69	4.66	4.66	4.78	-2
5.64	5.64	5.72	4.30	4.55	4.30	-3
5.39	5.39	5.48	4.41	4.41	4.81	-4
5.41	5.50	5.41	5	5.08	5	-5
5.20	5.32	5.20	4.35	4.47	4.35	-6
5.15	5.15	5.29	4.30	4.30	4.33	-7
5.57	5.57	5.72	4.89	4.89	5	-8
5.07	5.10	5.07	4.66	4.73	4.66	-9
5.20	5.33	5.20	4.53	4.58	4.53	-10
5.38	5.38	5.45	4.50	4.50	4.61	-11
5.54	5.54	5.67	4.63	4.68	4.63	-12
5.42	5.63	5.42	5.02	5.02	5.18	-13
5.31	5.38	5.31	4.32	4.32	4.43	-14
5.29	5.29	5.38	4.31	4.40	4.31	-15
5.13	5.13	5.22	4.69	4.69	4.74	-16
5.17	5.25	5.17	4.38	4.38	4.50	-17
5.4	5.40	5.63	4.37	4.37	4.43	-18
5.23	5.40	5.23	4.63	4.72	4.63	-19
5.24	5.24	5.30	4.40	4.40	4.51	-20

الإختبار القبلي في القوة

الوثب العريض			رمي الكرة الطبية			قائمة اللاعبين
أفضل محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أفضل محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
2.18	2.18	2.16	7.20	7.20	7.05	-1
2.20	2.17	2.20	5.10	5.10	5	-2
2.30	2.30	2.25	6.43	6.43	6.38	-3
2.10	2.08	2.10	7	7	7	-4
2.15	2.15	2.15	6.05	6.05	6	-5
2.20	2.20	2.19	6.25	6.17	6.25	-6
2.33	2.33	2.30	6	6	6	-7
1.63	1.63	1.62	5.9	5.9	5.82	-8
2.10	2.10	2.10	5.84	5.80	5.84	-9
1.90	1.90	1.88	6.3	6.30	6.20	-10
2.12	2.12	2.12	6	6	6	-11
1.87	1.87	1.86	5.85	5.78	5.85	-12
2.17	2.15	2.17	6.4	6.4	6.3	-13
2.24	2.24	2.22	6.73	6.65	6.73	-14
2.05	2.05	2.05	7	7	6.9	-15
1.93	1.93	1.90	6.45	6.45	6.40	-16
1.88	1.86	1.88	5.1	5.10	5	-17
2.26	2.26	2.20	6.05	6.05	5.97	-18
2.20	2.19	2.20	6.38	6.30	6.38	-19
2.08	2.08	2.06	5.92	5.92	5.85	-20

الإختبار البعدي في السرعة

السرعة بالكرة (بالثانية)			السرعة بدون كرة (بالثانية)			قائمة اللاعبين
أفضل محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أفضل محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
5.02	5.02	5.10	4.41	4.55	4.41	-1
5.41	5.41	5.46	4.49	4.49	4.60	-2
5.33	5.33	5.40	4	4	4.18	-3
5.2	5.20	5.25	4.43	4.43	4.53	-4
5.11	5.11	5.20	4.70	4.80	4.70	-5
5.18	5.28	5.18	4.20	4.20	4.28	-6
5.10	5.17	5.10	4.25	4.25	4.29	-7
5.25	5.25	5.32	4.88	4.93	4.88	-8
5	5.08	5	4.46	4.46	4.54	-9
5.10	5.10	5.22	4.33	4.33	4.40	-10
5.2	5.20	5.33	4.38	4.38	4.45	-11
5.35	5.35	5.47	4.46	4.55	4.46	-12
5.22	5.22	5.28	4.32	4.32	4.39	-13
5.27	5.35	5.27	4.40	4.40	4.48	-14
5.08	5.08	5.14	4.30	4.30	4.43	-15
5.05	5.13	5.05	4.50	4.66	4.50	-16
5.07	5.07	5.18	4.36	4.36	4.45	-17
5.20	5.20	5.24	4.20	4.20	4.32	-18
5.03	5.10	5.03	4.44	4.56	4.44	-19
5.10	5.10	5.18	4.29	4.29	4.37	-20

## الإختبار البعدي في القوة

الوثب العريض			رمي الكرة الطبية			قائمة اللاعبين
أفضل محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أفضل محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
2.25	2.25	2.20	7.25	7.25	7.25	-1
2.28	2.28	2.28	5.15	5.15	5.10	-2
2.3	2.30	2.30	6.4	6.40	6.30	-3
2.23	2.16	2.23	7	7	7	-4
2.27	2.27	2.24	6.2	6.20	6	-5
2.24	2.24	2.23	6.25	6.18	6.25	-6
2.44	2.44	2.41	6.05	6.05	5.97	-7
1.74	1.74	1.70	6	6	6	-8
2.22	2.18	2.22	5.9	5.8	5.9	-9
2.04	2.04	2.02	6.25	6.25	6.10	-10
2.25	2.25	2.18	6.1	6.10	6	-11
2	2	1.97	5.9	5.90	5.82	-12
2.28	2.25	2.28	6.46	6.46	6.40	-13
2.26	2.26	2.19	6.7	6.70	6.60	-14
2.18	2.18	2.18	7	7	7	-15
2.04	2.04	2.00	6.45	6.45	6.38	-16
2	2	2	5.16	5.10	5.16	-17
2.27	2.24	2.27	6	6	5.95	-18
2.33	2.33	2.26	6.4	6.32	6.4	-19
2.19	2.19	2.19	5.95	5.95	5.95	-20

## زمن الوحدة: 75د

الشدة: 100%

الهدف: تحسين سرعة رد الفعل.

الأدوات: ميقاتي، صفارة، أقماع.

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار
المرحلة التحضيرية	-التحية الرياضية. - شرح هدف الحصة. - تسخين عام لأعضاء الجسم والتركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	15د	
المرحلة الرئيسية	• التمرين 1: أ جالس على الأرض وب في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف أ، عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به.	16د	2×4 2د راحة
	• التمرين 2: الثنائي أ وب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1م، عند سماع (أصفر) ينطلق ب ويلاحقه أ، وعند سماع (أحمر) ب يلاحق أ.	16د	2×4 2د راحة
	• التمرين 3: أ وب في وضعية رقود على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من أجل الوصول إلى خط النهاية والمقدر ب 10م.	16د	2×4 2د راحة
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين.	7د	

## زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية قوة الرجلين

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة ،ميقاتي، كرات.

المرحلة	التمارين	المدة	التكرار
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير النفسي والبدني والسيكولوجي.</li> <li>- إعداد الدورة الدموية والجهاز التنفسي.</li> </ul>	15د	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 1: جري لمسافة 2م ثم القفز بكلى الرجلين. وبعد ذلك الجري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل.</li> </ul>	15د	2د×5 40ثا راحة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 2: على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة ثم يقوم بالجري والصعود فوق كرسي الاحتياط والقفز إلى الأعلى.</li> </ul>	15د	2د×5 40ثا راحة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 3: وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20 كغ، نثي الركبتين نصفًا مع تكرير الأداء.</li> </ul>	10د	1د×6 40ثا راحة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 4: وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20 كغ، مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية.</li> </ul>	10د	1د×6 40ثا راحة
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</li> </ul>	10د	

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 90-100%

الهدف: تنمية السرعة الإنتقالية.

الأدوات: ميقاتي، صفارة، أقماع,كرات.

التكرار	المدة	التمريبات	المراحل
	20د	<p>_ الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>_ القيام بحركات تسخينية ثم القيام بالتمديد.</p> <p>الجري بنصف السرعة لمسافة 30م.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
4× 40ثا راحة	15د	<p>• التمرين 1: تقسيم الفريق إلي مجموعتين وينفذ التدريب بالجري بأقصى سرعة لمسافة 30م بدون كرة.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
4× 45ثا راحة	15د	<p>• التمرين 2: نفس التمرين السابق مع استخدام كرة.</p>	
3× 1د راحة	15د	<p>• التمرين 3: ينطلق اللاعب من منتصف الملعب بأقصى سرعة حتى منطقة 18 متر أين يستقبل الكرة من الحارس فيقوم بالتسديد ومحاولة تسجيل هدف.</p>	
	10د	<p>- الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية قوة التحمل.

الشدة: 65-75%

الأدوات: ميقاتي، صفارة، كرات.

التكرار	المدة	التمارينات	المراحل
	20د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحية الرياضية</li> <li>- شرح هدف الحصة</li> <li>- تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل</li> <li>- تسخين الخاص</li> </ul>	<b>المرحلة التحضيرية</b>
4×2 10ثا راحة	10د	التمرين 1: يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين والوقوف (الهبوط والطلع).	<b>المرحلة الرئيسية</b>
4×2 10ثا راحة	10د	التمرين 2: يقف لاعبان متقابلان متواجهان، مع امساك اليدين لكل لاعب مع اللاعب المقابل. يقوم اللاعبان بدفع ذراع وثنى الآخر والعكس.	
4×2 10ثا راحة	10د	التمرين 3: جلوس طويل مواجه واليدين خلفا، والقدمان متقاطعتان مع الزميل، تبادل دوران الرجلين من الداخل وخارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل.	
4×2 10ثا راحة	10د	التمرين 4: يقف لاعبان في اتجاه معاكس ثم يقوم اللاعب الحامل للكرة بتسليمها لزميله راسما نصف دائرة، وكذلك بالنسبة للزميل.	
	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الخفيف في نصف الملعب ثم القيام بتمارين تمديد العضلات.</li> </ul>	<b>المرحلة الختامية</b>

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية المقاومة والقدرة الإسترجاعية. الشدة: 75-85%

الأدوات: مقياتي، صفارة، كرات.

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا</li> <li>- لإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>- القيام بحركات تسخينية.</li> <li>- القيام بالتمديد.</li> </ul>	20د	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 1: الجري في المنطقة المخصصة للجري مسافة 400م حيث يتم بدء الجري بإيقاع منخفض ويتم الزيادة في الإيقاع تدريجيا عند سماع صوت الصفارة.</li> </ul>	15د	4× 1د راحة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 2: تحديد ثلاث علامات تبعد كل علامة عن الأخرى 5م بمجموع 15م وينفذ الركض السريع بالتتابع والعودة إلي خط الانطلاق بالجري الخلفي.</li> </ul>	10د	3× 30ثا راحة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 3: الجري بسرعة أقل من القصوى من خط منتصف الملعب حتى خط المرمى حيث يكون الوقت المحقق 10ثا، وعند الوصول يتم الإسترجاع 10ثا وإعادة الإنطلاق مباشرة عند سماع صوت الصفارة.</li> </ul>	15د	2×6د 3د راحة
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة.</li> </ul>	15د	

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية قوة الرجلين

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفاة ،ميقاتي، بار حديدي, كرات.

التكرار	المدة	التمارينات	المراحل
	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير النفسي والبدني والسيكولوجي.</li> <li>- إعداد الدورة الدموية والجهاز التنفسي.</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
2×5 40ثا راحة	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 1: جري لمسافة 2م ثم القفز بكلي الرجلين. وبعد ذلك الجري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
2×5 40ثا راحة	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 2: على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة ثم يقوم بالجري والصعود فوق كرسي الاحتياط والقفز إلى الأعلى.</li> </ul>	
1×6 40ثا راحة	10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 3: وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20 كغ، ثني الركبتين نصفًا مع تكرير الأداء.</li> </ul>	
1×6 40ثا راحة	10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 4: وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20 كغ، مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية.</li> </ul>	
	10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارينات تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</li> </ul>	المرحلة الختامية

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 90-100%

الهدف: تحسين السرعة الإنتقالية والحركية.

الأدوات: صفارة ،مقياتي، كرات، أقماع.

التكرار	المدة	التمرينات	المراحل
	20د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري حول الملعب</li> <li>- تمرينات الإحماء والتركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل.</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
3× 30ثا راحة	10د	<p>التمرين 1:</p> <p>الجري لمسافة 30م تقطع المسافة بأسرع ما يمكن حيث تكون بداية الجري من الوقوف ثم الجلوس. ثم الإعادة تكون بالكرة.</p>	المرحلة الرئيسية
2×4 2د راحة	16د	<p>التمرين 2:</p> <p>يقوم اللاعب بالإنطلاق بالكرة ويتجاوز مجموعة من الاقماع على شكل مستقيم ثم مجموعة من الاقماع على شكل مثلث وبعد ذلك ينطلق بسرعة نحو المرمى لتسجيل هدف.</p>	
2×4 2د راحة	16د	<p>التمرين 3:</p> <p>ينطلق اللاعبان نحو الكرة مع تجاوز مجموعة من الاقماع واللاعب الذي يصل أولاً يأخذ الكرة ويمررها إلى اللاعب الذي يكون في منتصف الملعب، والذي بدوره يقوم بإعادة تمريرها إلى أحد اللاعبين سواء من اليمين أو اليسار ثم يقوم بتصويب نحو المرمى.</p>	
	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف</li> <li>- تمرينات تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</li> </ul>	المرحلة الختامية

## زمن الوحدة: 75د

الشدة: 60-70%

الهدف: تحسين القوة المميزة بالسرعة.

الأدوات: صفارة ،ميقاتي,حلقات , أقماع.

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل - التسخين الخاص	20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقف اللاعب بموازيات الحائط، وبعدها يقوم بثني الركبتين ثم يحاول أن يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة في الحائط.	10د	3×2 1.5د راحة
	التمرين 2: يقف اللاعب مع مم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات ولمسافة 6م , ثم يجري بأقصى سرعة لمسافة 6م أخرى.	10د	3×2 1.5د راحة
	التمرين 3: يقف اللاعب داخل حلقة مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى الحلقة الموالية، وعند الخروج من الحلقة الأخيرة يجري بأقصى سرعة لمسافة قصيرة.	12د	3×2 2د راحة
	التمرين 4: حمل الزميل على الظهر والمشي به مسافة 15 متر ثم التبادل.	12د	3×2 2د راحة
المرحلة الختامية	- الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د	

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 100%

الهدف: تحسين سرعة رد الفعل.

الأدوات: ميقاتي، صفارة، أقماع.

التكرار	المدة	التمرينات	المراحل
	15د	-التحية الرياضية. - شرح هدف الحصة. - تسخين عام لأعضاء الجسم والتركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	المرحلة التحضيرية
2×4 2د راحة	16د	• التمرين 1: أ جالس على الأرض وب في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف أ، عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به.	المرحلة الرئيسية
2×4 2د راحة	16د	• التمرين 2: الثنائي أ وب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1م، عند سماع (أصفر) ينطلق ب ويلاحقه أ، وعند سماع (أحمر) ب يلاحق أ.	
2×4 2د راحة	16د	• التمرين 3: أ وب في وضعية رقاد على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من أجل الوصول إلى خط النهاية والمقدر ب 10م.	
	7د	- جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين.	المرحلة الختامية

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 60-70%

الهدف: تنمية قوة الأطراف العليا والسفلى

الأدوات: صفارة ،ميقاتي، بار حديدي، كرات طبية.

المرحل	التمرينات	المدة	التكرار
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير النفسي والبدني والسيكولوجي.</li> <li>- إعداد الدورة الدموية والجهاز التنفسي.</li> </ul>	15د	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 1: على شكل مجموعات متقابلة ويتم من خلالها تمرير واستقبال الكرات الطبية.</li> <li>• التمرين 2: يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة ممكنة.</li> </ul>	15د	2د×5 40ثا راحة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 3: وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20 كغ، ثني الركبتين نصفًا مع تكرير الأداء.</li> </ul>	15د	2د×5 40ثا راحة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 4: وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20 كغ، مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية.</li> </ul>	10د	1د×6 40ثا راحة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 4: وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20 كغ، مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية.</li> </ul>	10د	1د×6 40ثا راحة
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</li> </ul>	10د	

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 90-100%

الهدف: تنمية السرعة الإنتقالية.

الأدوات: ميقاتي، صفارة، أقماع،كرات.

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار
المرحلة التحضيرية	<p>_ الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>_ القيام بحركات تسخينية ثم القيام بالتمديد.</p> <p>الجري بنصف السرعة لمسافة 30م.</p>	20د	
المرحلة الرئيسية	<p>• التمرين 1:</p> <p>تقسيم الفريق إلي مجموعتين وينفذ التدريب بالجري بأقصى سرعة لمسافة 30م بدون كرة. ثم الإعادة باستخدام الكرة.</p>	15د	4× 40ثا راحة
	<p>• التمرين 2:</p> <p>يقوم اللاعب بالإنطلاق بالكرة ويتجاوز مجموعة من الاقماع على شكل مستقيم ثم مجموعة من الاقماع على شكل مثلث وبعد ذلك ينطلق بسرعة نحو المرمى لتسجيل هدف.</p>	15د	4× 45ثا راحة
	<p>• التمرين 3:</p> <p>ينطلق اللاعب من منتصف الملعب بأقصى سرعة حتى منطقة 18 متر أين يستقبل الكرة من الحارس فيقوم بالتسديد ومحاولة تسجيل هدف.</p>	15د	3× 1د راحة
المرحلة الختامية	<p>- الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة.</p>	10د	



زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية المقاومة والقدرة الإسترجاعية. الشدة: 75-85%

الأدوات: ميقاتي، صفارة، كرات.

التكرار	المدة	التمرينات	المراحل
	20د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا</li> <li>- لإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>- القيام بحركات تسخينية.</li> <li>- القيام بالتمديد.</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
4× 1د راحة	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 1: الجري في المنطقة المخصصة للجري مسافة 400م حيث يتم بدء الجري بإيقاع منخفض ويتم الزيادة في الإيقاع تدريجيا عند سماع صوت الصفارة.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
3× 30ثا راحة	10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 2: تحديد ثلاث علامات تبعد كل علامة عن الأخرى 5م بمجموع 15م وينفذ الركض السريع بالتتابع والعودة إلي خط الانطلاق بالجري الخلفي.</li> </ul>	
2×6 3د راحة	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين 3: الجري بسرعة أقل من القصوى من خط منتصف الملعب حتى خط المرمى حيث يكون الوقت المحقق 10ثا، وعند الوصول يتم الإسترجاع 10ثا وإعادة الإنطلاق مباشرة عند سماع صوت الصفارة.</li> </ul>	
	15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة.</li> </ul>	المرحلة الختامية

## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة:** علاقة التدريب التكراري بتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة\_القوة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة).

**هدف الدراسة:**

\_ توضيح علاقة التدريب التكراري بتنمية صفة السرعة بالكرة وبدون كرة.  
\_ توضيح علاقة التدريب التكراري بتنمية صفة القوة (الطرف العلوي والسفلي).  
**مشكلة الدراسة:** \_ هل توجد علاقة بين التدريب التكراري وتنمية صفتي السرعة والقوة للاعبين كرة القدم صنف أشبال أقل من 17 سنة.

**فرضيات الدراسة:**

\_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب التكراري وتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة)

\_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة).

\_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (أقل من 17 سنة).

**عينة الدراسة:** لقد قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية وذلك لملائمة موضوع الدراسة حيث قمنا بمسح شامل وكان عدد الأفراد 20 فردا.

**المجال الزمني والمكاني:** قمنا بإجراء دراستنا في الفترة الممتدة من 27 فيفري 2018 إلى غاية 15 أبريل 2018, عر فريق شباب حي موسى فئة أقل من 17 سنة , بالملاعب البلدي الغفيد عميروش جيجل.  
**المنهج المستخدم:** اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي لملائمته موضوع بحثنا ومشكلته.  
**الأدوات الدراسة :** تتمثل في الاختبارات المستعملة.

**النتائج المتوصل إليها:**

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في صفة السرعة، وهذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في تحسين صفة القوة وهذا ما يثبت وجود تحسن في القوة ,وتحققت الفروق في الإختبار الثاني فقط.

\_ إن طريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أشبال.  
**الاقتراحات:**

\_ العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعمد على الأساليب العلمية في تدريب المستويات الدنيا.  
\_ معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية والمهارية.  
\_ الإعتماد على الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة عامة وكرة القدم خاصة.