



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والاجتماعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : تدريب رياضي تنافسي

عنوان المذكرة

واقع استخدام الفترة الانتقالية في البرنامج التدريبي وعلاقتها بالحفاظ
على مستوى الانجاز الرياضي للاعبين كرة القدم صنف اكابر

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية - جيجل -

تحت اشراف الأستاذة :

- د. قبايلي ليلية

من إعداد الطلبة :

- بنون انيس

- دسدوس عبد الحميد

- فناش أيمن

- بوحاجب مسعود

السنة الجامعية 2019-2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكرو عرفان

عملاً بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث. يسعدنا وبشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد. ونخص بالذكر الأستاذة القديرة: قبايلي ليلية، المشرفة على بحثنا. فلم تبخل بتوجيهاتها ونصائحها علينا، ولم تتوانى في تقديم آراءها الصائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل. وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم علوم وتقنيات. القطب الجامعي تاسوست - النشاطات البدنية والرياضية بجامعة جيجل

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

الصفحة	المحتويات
-	شكر وعرافان
-	فهرس المحتويات
أ- ب	مقدمة
الفصل التمهيدي	
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضية
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- أسباب إختيار الدراسة
6	6- مفاهيم الدراسة
8	7- عرض الدراسات السابقة والمشابهة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: البرنامج التدريبي	
14	تمهيد
14	1- مفهوم البرنامج التدريبي
14	2- أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية
15	3- خطوات تصميم برنامج تدريبي
16	4- الدورات التدريبية
20	خلاصة
الفصل الثاني: المرحلة الإنتقالية	
22	تمهيد
23	1- فترات التدريب الرياضي
25	2- أهمية الفترة الإنتقالية
25	3- أشكال المرحلة الإنتقالية
27	4- شروط التدريب في المرحلة الإنتقالية
27	5- فترات المرحلة الإنتقالية
29	6- التدريب العرضي خلال الفترة الإنتقالية
31	خلاصة

الفصل الثالث: الإنجاز الرياضي	
33	1-الانجاز الرياضي
33	2-الشروط العامة لتحقيق الانجاز الرياضي
الفصل الرابع: كرة القدم	
39	تمهيد
40	1-تعريف كرة القدم
40	2-تاريخ ظهور كرة القدم
41	3-نظرة عن تطور كرة القدم في العالم
45	4-تطور كرة القدم في الجزائر
47	5-تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية
47	6-مدارس كرة القدم
48	7-قواعد كرة القدم
48	8-المبادئ الأساسية لكرة القدم
48	9-صفات لاعب كرة القدم
51	10-قوانين كرة القدم
53	11- طرق اللعب في كرة القدم
55	خلاصة
الفصل الخامس: الإصابات الرياضية	
57	تمهيد
58	1- الإصابات الرياضية
64	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
67	تمهيد
68	1- الدراسات الإستطلاعية
68	2- المنهج الدراسي
68	3- مجالات الدراسة
69	4- مجتمع الدراسة
69	5- متغيرات الدراسة

69	6- عينة الدراسة
69	7- أدوات الدراسة
70	8- صعوبات الدراسة
72	الخاتمة
74	قائمة المراجع
-	الملاحق

مقدمة

مقدمة:

تلعب التربية الرياضية دورا مهما في حياتنا المعاصرة كونها مجال من مجالات التربية الموجهة نحو تنمية الفرد , هذا ليس من الناحية البدنية فقط بل من جميع النواحي نفسية , اجتماعية و عقلية.

وايمانا بالدور الذي تلعبه التربية الرياضية في مختلف مجالات حياتنا نجد ان دول العالم المتحضر قد اعطت عناية كبيرة واهمية بالغة لهذا المجال حيث وجهت كل جهودها من اجل العمل على تطور وازدهار هذا المجال واصبح التقدم في المحيط الرياضي يصنف كمعيار لنهضة المجتمع .

ولقد عمل المدربين والعلماء على تقسيم المخطط التدريبي السنوي لكل الرياضات تقريبا خاصنا الجماعية منها الى عدت مراحل تدريبية بحث لكل مرحلة اهدافها المسطرة مسبقا و بتتالي تلك المراحل التدريبية وتحقيق اهداف كل مرحلة يجد الرياضي نفسه قد وصل الى مستوى معين من اللياقة البدني وكذلك الاداء المهارى و الفني ولأجل الحفاظ على هذا المستوى او الحد الأدنى منه لجا المدربين الى اضافة فترة اخيرة تربط بين نهاية الموسم وبداية الموسم الجديد سمية بالفترة الانتقالية او مرحلة الانتقال

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، و في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

في هذه الدراسة قسمنا البحث الى بابين الاول للدراسة النظرية للبحث اما الباب الثاني فيضم الدراسة التطبيقية حيث قسمنا الباب الاول الى فصل تمهيدي و خمس فصول اخرى مما تتطلبه منهجية البحث العلمي . تطرقنا في الفصل التمهيدي الى الاطار العام للدراسة بما يحتويه من تعريفات لغوية واجرائية للكلمات المفتاحية لمتغيرات الدراسة وقمنا بصياغة اشكالية الدراسة ربطناها بتساؤل عام وتساؤلات فرعية الى جانب الفرضيات . اما الفصل الاول فكان عن البرنامج التدريبي ثم عن الفترة الانتقالية في الفصل الثاني وعن الانجاز الرياضي في

الفصل الثالث اما الفصل الرابع فقد خصصناه لكرة القدم وتاريخها والفصل الاخير او الخامس فقد كان عن الاصابات الرياضية. تم ننتقل الى الباب الثاني من الدراسة و الذي شمل فصلا واحدا تحدثنا فيه عن المنهج المتبع و الدراسة الاستطلاعية و المجتمع والعينة و ادوات جمع البيانات وبعض الصعوبات التي واجهتنا والتي كانت احد الاسباب في عدم اكمال الفصل الثاني الذي كنا سنتطرق فيه الى تفرغ البيانات و الاجابة عن الفرضيات.

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

ان للتدريب الرياضي الفضل الاول في تحسين و تطوير الاداء لدى الرياضيين و يثري من معارفهم فهو عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف و العلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق افضل اداء. حيث يقوم المدربين عموما بوضع مخططات تدريبية سنوية مبنية على مجموعة من الاهداف يسعون للوصول اليها وهذا يقسم البرامج الى عدة فترات من التدريب والراحة و بناء على مجموعة من المعايير منها * القدرات البدنية والنفسية للاعبين و درجة استعدادهم للمنافسة * ونجد من بين هاته الفترات ما تسمى بالفترة الانتقالية او فترة ما بعد المنافسة .

* لقد ضل النقاش قائما حول هاته الفترة ويرى بعض الخبراء الى الغائها تماما من برنامج التدريب اي عدم اداء اي فترة انتقال بنما يرى الغالبية ضرورة تنظيم مرحلة خاصة تسمى فترة ما بعد المنافسة وذلك ضمن الفترة التدريبية الثانية و اذا تناولنا هاته المرحلة بالتحليل نجد انها تهدف اساسا للراحة النشطة* بحيث يساعد هذا اللاعب على البقاء في الفورمة وعدم فقدان جميع الخصائص التي عمل على تطويرها طوال فترة التدريب و المنافسات حيث تتكون من مجموعة من البرامج التدريبية الفردية تعطى للرياضيين النخبة في ايام الانقطاع عن التدريب بهدف الحفاظ على حد ادنى من الانجاز الرياضي

فالمدرّب والرياضي يعملن طيلت الموسم على مجموعة من البرامج والعوامل لغرض تحقيق اقصى طاقات بشرية للوصول الى الانجاز الرياضي المطلوب وقد عملت كثيرا من الدول على صياغة أنظمة وتصاميم عديدة لتحديد العوامل المؤثرة في الانجاز الرياضي وضبطها ونجد من اشهر الأنظمة النظام الروسي والنظام البولوني حيث يندرج تحت هاته الانظمة كل ما قد يؤثر على مستوى اللاعب و نفسيته من عوامل مادية اجتماعية تدريبية حيث * يرى الخبير الروسي زاتوريسكي ان الانجازات الكبيرة ليست تحقيق الارقام القياسية بل ايضا تربية انسانية وخلفية عالية في بناء المجتمع * وهذا ما يوضح اهمية المحافظة على الانجاز الرياضي للاعبين خلال فترات الانقطاع وكذلك يجعلنا نسلط الضوء على العمل الفردي للرياضيين في هته الفترة الحساسة

ان للعمل الفردي و التدريب الذاتي للرياضي دور مهم جدا في النهوض بمستوى الرياضي فنحن نعلم ان مستويات وخصائص اللاعبين البدني والفنية والدهنية والتربوية ليست واحدة اي مستوى واحد لدى جميع الرياضيين وهذا ما يتطلب من المدرّب الرياضي اللجوء الى التدريب الفردي احيانا للتطوير قدرات لاعبيه لكن هناك نوع اخر من العمل الفردي يقوم به اللاعبين خارج الفريق وفق برنامج يعطى من طرف المدرّب وهذا في ايام العطل المبرمجة والانقطاع عن التدريب وذلك لأجل مساعدة اللاعب على الحفاظ على مستواه وعدم هبوط فورمته الرياضية و كذلك تفادي الاصابات المتكررة بداية الموسم.

وعلى هذا الاساس جاء التساؤل الرئيسي :

ما هو واقع استخدام الفترة الانتقالية في المخطط التدريبي وعلاقتها بالحفاظ على مستوى الانجاز الرياضي؟
ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية :

هل يدرج المدربين الفترة الانتقالية في البرامج التدريبية؟

هل يؤثر العمل الفردي للاعبين في فترات الانتقال على مستواهم عند العودة للتدريب؟

هل يعتمد المدربين على الفترة الانتقالية كعامل مساعد في اعادة تأهيل اصابات اللاعبين؟

2- الفرضيات

1-2 الفرضية العامة :

استخدام تدريبات الفترة الانتقالية يحافظ على مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

2-2 الفرضيات الفرعية :

- يدرج المدربين الفترة الانتقالية في برامجهم التدريبية السنوية .

- يؤثر العمل الفردي للاعبين خلال فترة الانقطاع ايجابا على مستواهم عند العودة للتدريب.

- يعتمد المدربين على الفترة الانتقالية كعامل مساعد في اعادة تأهيل اصابات الرياضيين.

3- اهمية الدراسة :

يندرج هذا الموضوع في اطار الكشف عن واقع استخدام الفترة الانتقالية في التدريب الرياضي واثرها في الحفاظ على مستوى الانجاز الرياضي ولتوضيح اهمية المشكلة المطروحة يجب ان يسلط الضوء على الفترة الانتقالية وتأثيرها على الرياضيين.

4- أهداف الدراسة :

توفير مراجع علمية وحلول دقيقة تخدم الموضوع وسد مختلف الثغرات التي قد تواجه الباحث خاصة المتعلقة بعنوان الدراسة.

- إظهار الجانب الذي تتميز به الفترة الانتقالية والتسهيلات التي تقدمها للمدربين واللاعبين.

- تقديم مجال أوسع من المفاهيم حول موضوع الدراسة قد تنفع الطالب والأستاذ.

5- أسباب اختيار الدراسة :

يوجد في أي بحث من البحوث العلمية أسباب تدفع الباحث إلى اختياره ودارسته ولا يخلو بحثنا على هذه الأسباب ومن أهم هذه الأسباب التي دفعتنا إلى اختياره هي:

5-1 أسباب ذاتية :

- الكشف على أهمية الفترة الانتقالية بالنسبة للمدربين واللاعبين
- قلة الدراسات المشابهة خاصة والمتعلقة بموضوع الدافعية (في حدود الاطلاع) .
- محاولة الوصول لبعض الحلول والتوصيات الدقيقة التي تخدم الموضوع .
- الميل إلى الموضوع

5-2 أسباب موضوعية

- محاولة إعطاء دراسة مفصلة بحلول وتوصيات تخدم موضوع الدراسة
- كون الموضوع يندرج ضمن إطار التخصص.
- كما تمثل الفترة الانتقالية نقطة مهمة للباحثين من أجل الوصول لفائدة تخدم الكل.

6- مفاهيم الدراسة

6-1 الفترة الانتقالية :

6-1-1- اصطلاحا : هي احدى فترات التدريب تكون بين نهاية وبداية الموسم " وتعتبر الراحة النشطة بمثابة المحتوى الاساسي لفترة الانتقال فهي ان لم تكن تؤدي الى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق اسس معينة لإعادة تطور مستواها اثناء الدورة التدريبية الجديدة " ¹

6-1-2- اجرائيا : في دراستنا هذه تتمثل الفترة الانتقالية الزمنية التي تكون بين نهاية الموسم الماضي وبداية الموسم الجديد وتكون في غالب الاحيان راحة مصاحبة لتدريبات منخفضة الشدة

6-2- الانجاز الرياضي

6-2-1- اصطلاحا : هو تحقيق اقصى طاقة بشرية للوصول الى المستوى المطلوب وقد عملة العديد من الدول في صياغة انضمت وتصاميم عديدة الغرض منها تحقيق اهداف إنجازيه وفلسفية خاصة بها ²

6-2-2 - اجرائيا : يعني امكانية انجاز اللاعب للواجبات التعليمية والتدريبية في الوقت المحدد لتحقيق الاهداف وذلك من خلال إظهار قدراته البدنية و المهارية و الخططية التي تم التوصل اليها خلال اتباع برنامج تدريبي .

6-3 كرة القدم :

¹ - منصور جميل العنكي : التدريب الرياضي و افاق المستقبل, مكتبة المجمع العربي , الاردن , ط1 , 2013, ص 207.

² - منصور جميل العنكي : مرجع سابق , ص18

6-3-1 - لغة : "هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الاخيرة مايسمى عندهم بالروغبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة هي التي سنتحدث عنها

6-3-2- اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع¹ .

أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى 1969 أضاف "جوستا تيسي" سنة عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة

6-3-3- اجرائياً : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، تلعب بالقدم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمس الكرة باليدين، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ملعب أرضيته مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم، وحكام على التماس وحكم اربع لمراقبة التبديلات لمدة 90د وفترة راحة مدتها 15 د

6-4- الاصابة الرياضية :

6-4-1- لغة : الاصابة هدف , تسجيل علامة , او تلق اعاقه

6-4-2- اصطلاحاً : هي تعرض انسجة الجسم المختلفة المؤثرات داخلية او خارجية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية و فيسيولوجية في مكان الاصابة يعطل عمل ووظيفة النسيج² اما الاصابة الرياضية هي التي تصيب اعضاء اللاعب خلال التمرين او المنافسة مما يؤدي الى تعطيل هاته الاعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة³

6-4-3- اجرائياً :يمكن تعريف الاصابة الرياضية على انها تاتر اجهزة الجسم بمؤثرات سواء كانت داخلية او خارجية مما يتوجب بالضرورة وقف الوظيفة الكاملة للأعضاء .

6-5- صنف اكابر :

هي مرحلة من مراحل عمر الانسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الاسرة الى الاستقلال الذاتي و كسب الرزق الى المسؤولية لتكوين اسرة وحدد ما بين 18 - 40 سنة بمرحلة الاكابر بالنسبة للاتحادية⁴ .

¹ - رومي جميل : كرة القدم , دار النفائس , لبنان , ط1 , 1986 , ص50.

² -نشوان عب الله: فن الرياضة والصحة ، كلية الادب والفنون جامعة عمان الاهلية , 2010 , ص232 .

³ - حسني مسعود عبد الرحمان عدة : الرياضة والصحة , مرجع سابق , ص143 .

⁴ www.fifa.com le 07/03/2020 a 21.30

7- عرض الدراسات السابقة والمشابهة :

7-1- الدراسات المحلية:

دراسة بن سميشة العيد -2019- تحت عنوان " تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي في بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية." دراسة ميدانية لدى ناشئ كرة السلة جمعية القدس بولاية تيارت.

جامعة المركز الجامعي نور البشير - البيض-

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية (معدل ضربات القلب، ضغط الدم الانقباضي، الانبساطي، زمن كتم النفس، محيط الصدر في الشهيق والزفير، مؤشر استهلاك الأوكسجين) لناشئ كرة السلة لصالح الاختبار البعدي.

هدف الدراسة:

يهدف البحث إلى بناء برنامج تروحي رياضي باستخدام التدريب العرضي والتعرف على تأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية في الفترة الانتقالية لناشئ كرة السلة.

المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة عمدية من ناشئ كرة السلة بجمعية القدس بولاية تيارت، حيث بلغ قوامهم 16 ناشئ للموسم التدريبي 2018-2019 من المجتمع الأصلي للبحث البالغ عدده 26 ناشئ.

نتائج الدراسة:

البرنامج التروحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الوظيفية لناشئ كرة السلة¹.

¹ بن سميشة العيد: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مجلة التحدي، مجلد رقم 12، عدد رقم 01، المركز الجامعي نور البشير، البيض، الجزائر، 2020.

7-2- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى:

دراسة صبحى محمد سراج و أشرف عبد العزيز أحمد (2011) بعنوان: "الترويح الرياضى بإستخدام التدريب العرضى وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الانتقالية" دراسة ميدانية ناشئ كرة القدم بنادي كفر الشيخ الرياضى تحت 17 سنة. جامعة طنطا - مصر -

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (كالقوة العضلية - السرعة - المرونة - التحمل - التوازن - الرشاقة) لناشئ كرة القدم تحت 17 سنة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية (كمعدل ضربات القلب - ضغط الدم الإنقباضي - الإنبساطي - السعة الحيوية - زمن كتم النفس - محيط الصدر في الشهيق والزفير - مؤشر إستهلاك الأكسجين - مؤشر الطاقة لباراخ) لناشئ كرة القدم تحت 17 سنة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية (كالتهمج - العدوان الغير مباشر - سرعة القابلية للإستثارة - الرفض - الحقد - الشك - العدوان اللفظي) لناشئ كرة القدم تحت 17 سنة لصالح القياس البعدي.

هدف الدراسة:

يهدف البحث إلى بناء برنامج ترويحى رياضى بإستخدام التدريب العرضى والتعرف علي تأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والنفسية في الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم .

المنهج المتبع:

تم إستخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليه والبعديه على مجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة عمدية من ناشئ كرة القدم بنادي كفر الشيخ الرياضى تحت 17 سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى لكرة القدم حيث بلغ قوامهم (20) ناشئ للموسم التدريبي 2010/2011م من المجتمع الاصلى للبحث والبالغ عدده (38) ناشئ ، كما اختير (16) ناشئ للدراسة الإستطلاعية من المجتمع الأصلى للبحث ومن خارج العينة الأساسية وتم استبعاد (2) ناشئ لعدم انتظامهم في التدريب، والجدول رقم (1) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلى .

نتائج الدراسة:

- 1- البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة .
- 2- البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة.
- 3- البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى التحسن في بعض المتغيرات النفسية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة¹.

الدراسة الثانية:

دراسة عمرو محمود حنفي وهدان (2017) بعنوان: " استراتيجية تدريبية للفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضى للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس" دراسة ميدانية ناشئ كرة القدم بنادي كفر الشيخ الرياضى تحت 17 سنة.

جامعة طنطا - مصر -

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد فروق غير دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية في اتجاه القياسات القبلىة.
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس القبلى.
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

هدف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى الحفاظ على المستوى البدنى لبراعم الغطس خلال الفترة الانتقالية وذلك من خلال:

- 1- تصميم برنامج باستخدام أسلوب التدريب العرضى خلال الفترة الانتقالية.

¹ صبحى محمد سراج وأشرف عبد العزيز أحمد: الترويح الرياضى باستخدام التدريب العرضى وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا، مصر ، 2020.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية قيد البحث خلال الفترة الانتقالية.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي على مجموعتين (تجريبية وضابطة).

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي مرحلة براعم بنادي الزمالك الرياضي للموسم الرياضي 2016-2017، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ عدد أفراد الدراسة الاساسية 10 لاعبين من المجتمع الأصلي.

نتائج الدراسة:

في ضوء أهداف وطبيعة هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ، ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث ونتائج التحميل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ❖ أحدث البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب العرضي للمجموعة التجريبية تأثيرا وفاعلية أدت إلى المحافظة على المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ❖ أدى انقطاع المجموعة الضابطة عن التدريب خلال الفترة الانتقالية على إنخفاض مستوى القدرات البدنية قيد البحث.
- ❖ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.¹

¹ عمرو محمود حنفي وهدان بعنوان: " استراتيجية تدريبية للفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضي للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مصر ، 2017.

الباب الأول: الجانب

النظري

الفصل الأول:
البرنامج التدريبي

تمهيد:

منذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم مضطرد حيث نهج نهجاً علمياً سليماً هذا المنهج مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها المختلفة والعلوم الإنسانية التربوية كعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع والعلوم الطبية كالتشريح ووظائف الأعضاء والصحة... الخ تلك العلوم والتي أثرت تأثيراً إيجابياً ومضطرداً على تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث.

ويرجع الفضل في ذلك إلى العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي من الشرق والغرب أمثال: "ماتيف" من الاتحاد السوفيتي (قديماً)، "هارا" و"هولمان" من الألمانيتين (قديماً)، "مورجان" و"هوكس" من الولايات المتحدة الأمريكية.

وعلى ذلك أمكن الاستفادة من التطبيقات العلمية لتلك العلوم ومدى تأثيرها على أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث والتي أحدثت طفرة كبيرة منذ الخمسينيات والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في المحافل الدولية والأوليمبية في تطور باستمرار والمستويات خير شاهد على ذلك.

1- مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي معاد بدء وانتهاء العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.¹

ويعرفه مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ولذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.²

كما أن برامج التدريب الرياضي تستخدم تمرينات وتدريبات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى.³

2- أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية:

¹ يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر، مصر، 2002 ، ص 101.

² مفتي إبراهيم،: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1997، ص 261.

³ عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2013 ، ص36.

إن تصميم البرنامج التدريبي لو أساسيات والتي يجب ألا يغفلها المصمم "المدرّب" لدى فإن البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

- ✓ أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عالي).
- ✓ يعتبر البرنامج جزء مكملاً للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة، التربوية، أو المنشأة الرياضية.
- ✓ أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- ✓ أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- ✓ يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- ✓ يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرّب، ويبيّن قدراته ومعارفه العامة، ومدى قدراته في استيعاب مستجدات العصر من تقنيات حديثة.¹
- ✓ التدرج في زيادة حجم التدريب خلال مدة الإعداد، ويقل تدريجياً في مدة المنافسات.
- ✓ التدرج في زيادة شدة التدريب خلال مدة الإعداد حتى تصل إلى أقصاها خلال مدة المنافسات.
- ✓ التنوع في استخدام طرائق التدريب.
- ✓ العمل على تنمية التحمل بأنواعه.
- ✓ عند تشكيل حمل التدريب الأسبوعي مراعاة عدم تنفيذ وحدتين تدريبيتين بحمل عالي (تدريب زائد يمكن أن يؤدي إلى الإصابة).²

3- خطوات تصميم برنامج رياضي:

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

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- الهدف والأهداف الإجرائية.
- محتوى البرنامج.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

¹ يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 108.

² فاخر شغاني: مرجع سابق، ص 74-75.

- تنفيذ البرنامج.

- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

- تقويم البرنامج.¹

4- الدورات التدريبية:

4-1- وحدة التدريب (Training unit):

تعد وحدة التدريب (جرعة) أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة. وتحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات -أعمال تدريبية- وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعة في محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر. ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة الرياضي وخصائصه الفردية.²

أ - الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب:

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

وعلى سبيل المثال عندما يكون الهدف من الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المنفرد تحسين السرعة الإنتقالية فيمكن أن يأخذ الشكل التدريبي الجري (25 متر × 3 ت × 6 مجموعات) وراحة بعد كل تكرار والآخر من 4-5 دقائق وراحة بين المجموعات من 8-10 دقائق.

بينما يختلف الشكل التدريبي إذا كان الهدف تحسين التحمل الهوائي بالجري مثلاً مسافة 5 كيلومتر أو الجري لمدة من 20:30 دقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، حيث يعتمد الشكل التدريبي الأول على النظام اللاهوائي للإمداد بالطاقة لتمييز الأداء بالشدة العالية، ويتطلب ذلك فترات من الراحة. بينما يعتمد الشكل الثاني على النظام الهوائي

¹ يحي السيد الحاوي: مرجع سابق ، ص107.

² أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص127.

للإمداد بالطاقة ويتميز الأداء فيه بالشدة المتوسطة تقريبا، وتكاد تنعدم فيه فترات الراحة. وفي المثالين يعتمد الإنجاز في كل واحد منهما على نظام خاص للإمداد بالطاقة بصفة أساسية¹.

ب - الاتجاه المركب لوحدة التدريب:

ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية تتكون من تمرينات متعددة ومختلفة من حيث إتجاه التنمية. فقد تشتمل الوحدة التدريبية على الشكلين التدربيين السابقين معا ذات الاتجاه المنفرد (هوائي ولاهوائي). وعندما يتعمق الهدف من الوحدة التدريبية (ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل لمحتواها أمرا غاية الأهمية وكذا مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة وأسس الارتقاء بالمستوى ومن ثم صعوبة توجيهها حيث إن إنجاز العمل هنا يتطلب أدنا من نظام الإمداد بالطاقة².

-مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء:

➤ الجزء الإعدادي (التهيئة والإحماء).

➤ الجزء الرئيسي.

➤ الجزء الختامي³.

4-2- الدورة التدريبية الصغرى "Micro cycle":

تتكون من عدة جرعات تدريبية مختلفة في تشكيلها وترتيب جرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية في مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي والوقت المخصص لها غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان وان كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 11-15 يوم وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط وبعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبيا غير أن أكثرها استخداما هي الأسبوعية⁴.

أنواع الدورات التدريبية الصغرى: يمكن تقسيمها من خلال الموسم التدريبي إلى:

¹ أمر الله أحمد البساطي: نفس لمرج السابق، ص 127-128.

² أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص 128-129.

³ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990، ص 325.

⁴ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012، ص 270.

- دورة إعدادية.
- دورة المسابقات.
- دورة إستشفائية.

4-3- الدورة التدريبية المتوسطة :

تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي وهو عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين 2-6 دورات ويختلف هذا العدد تبعاً لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر وهذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الطبيعي الشهري للإنسان بناء على الاعتقاد بأن حيوية الإنسان ونشاطه البدني يأخذ شكلاً تموجياً ما بين الارتفاع والانخفاض وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوم تقريباً وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية لدى الرياضات ويقوم تشكيل الدورة المتوسطة على بعض الأسس الفسيولوجية التي لا تختلف كثيراً عنها بالنسبة للدورة الصغرى¹.

أشكال الدورات المتوسطة: يمكن تقسيم الدورات المتوسطة إلى ما يلي:

- دورة إعدادية.
- دورة تأسيسية.
- دورة تقويمية.
- دورة إعداد للمنافسات.
- دورة المنافسات.
- دورة استشفائية².

4-4- الدورة التدريبية الكبرى "Macro cycle":

تمثل الدورة التدريبية الكبرى للموسم التدريبي السنوي وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث تتكون من دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب، كموسم الإعداد، و موسم المنافسات وموسم الانتقالات، وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثيل الدورة التدريبية الأولمبية ذات أربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين أو ثلاث أو حتى أربع بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى، حيث تبدأ مع اللاعب بسن مبكرة وكما هو

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر ، مرجع سابق، ص 280.

² أحمد بسطوي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ، ص، ص 351-353 .

مطبق في كثير من الفعاليات الرياضية كالسباحة والجمباز وألعاب القوى... إلخ تلك الفعاليات المختلفة قد تشمل السنة التدريبية في الموسم الواحد، والذي يحدد طبيعة ونظام المسابقات فهناك السنة التدريبية بنظام الدوريتين إحداهما شتوية وأخرى صيفية ونظام الثلاث وحتى خمس دورات، حيث يختلف ذلك من فعالية لأخرى.¹

¹ L'éducateur sportif préparation au brevet d'état 1er et 2em degrés. 2005. p568.

خلاصة:

في اخر هذا الفصل و كخلاصة نستخلص ان الخلفية النظرية والتي كانت تدور حول البرنامج التدريبي وتعريفه المختلفة و اراء الباحثين المتخصصين في التدريب الرياضي و العلماء والرياضيين و التي كانت لها ابعاد علمية هادفو من اجل تحسين المستوى الرياضي ككل.

الفصل الثاني:

المرحلة الانتقالية

تمهيد:

تتنزع خطط التدريب الرياضي تبعا للأهداف المطلوب الوصول إليها والفترة الزمنية اللازمة لتحقيق تلك الأهداف. فالدورة السنوية تحتوي على جميع عناصر التدريب الرياضي حيث يتغير تركيب هذه العناصر تبعا لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها في كل فترة زمنية خلال العام.

1- فترات التدريب الرياضي:

تحتوي الدورة السنوية على جميع عناصر التدريب الرياضي حيث يتغير تركيب هذه العناصر تبعاً لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها في كل فترة زمنية خلال العام حيث تتحدد الخطة السنوية من خلال العناصر التدريبية والتي تتبدل وتتغير من حيث الأحجام والشدات وطبيعة التركيب تبعاً لفترات التدريب المختلفة.¹ فاتفق العلماء على تقسيم الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات تدريبية الأولى هي الإعداد بمراحله المختلفة والثانية هي فترة المنافسات أما الثالثة فهي المرحلة الإنتقالية.

1-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساساً أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

_ فترة الإعداد العام

_ فترة الإعداد الخاص.

1-1-1- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز

¹ عويسي الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000، ص154.

التنفيسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.¹

1-1-2- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فب النسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.²

1-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

¹ مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18.

² عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998 ، ص99.

ويشير "علي ألبيك" (1989) أن "طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص".¹

1-3- الفترة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، و في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

ومما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.²

2- أهمية الفترة الانتقالية:

تعد الفترة الانتقالية احدى مراحل الموسم التدريبي الهامة في العملية التدريبية وبالرغم من ذلك فقد عانت الكثير من الإهمال أثناء التخطيط لبرامج التدريب الرياضي وتنفيذه سواء من المدربين أو اللاعبين بالرغم من تأثيرها في تطور

¹ مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص19.

² عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 1999، ص162.

المستوى الرياضي وهذا الإهمال في حقيقة الأمر يتناقض تماما مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الإستمرارية والتنظيم.

المرحلة الانتقالية تهدف إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجيد البدني والعصبي الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات والارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للاعب على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.¹

يشير "ديتريش هارى Dietrich Harre (2001)" أن المرحلة الانتقالية الجسر الذي يربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة هي التي تهدف إلى التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال الفترة السابقة وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية وهي الجسر الذي يربط بين مرحلتين وهي فترة الراحة النشطة التي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة.²

التخطيط السليم للمرحمة الانتقالية سوف يسمح للرياضي ليس فقط بالاستشفاء الكامل بعد الدورة السابقة ولكن أيضا الاستعداد الجيد لفترة الإعداد القادمة بمستوى أفضل منه في العام السابق.³

3- أشكال المرحلة الانتقالية:

في المجال العمل التطبيقي يلاحظ العديد من الاشكال الخاصة بأشكال مرحلة الانتقال لمدائل رئيسية لمرحلة الإعداد في الدورة الكبرى الجديدة.

إحدى هذه الاشكال - أن يبقى الرياضيون في راحة سلبية وإيجابية. هذا الشكل من التخطيط يستخدم على سبيل المثال بواسطة العديد من الرياضيين ذوي المستويات العليا، والذين يتركون التدريب كلية ولمدة من 1,5 - 2 شهر بعد البطولات السنوية الهامة مباشرة. ومن تلك الاشكال الخاصة بالمرحلة الانتقالية ما هو على النقيض من ذلك حيث يتلقى الرياضيين قسطا من الراحة الايجابية والسلبية لعدة أيام حيث يكون ذلك كافيا ثم يبدأون في العمل الحاد متعدد الجوانب للفترة الأولى من الإعداد، أم الشكل الثالث فهو الوسط بين الأول والثاني وهو مرتبط بالاستخدام الكبير لوسائل الراحة النشطة، وأيضا الأحمال غير التخصصية، والتي تسمح بالحفاظ على المكونات الأساسية للحالة التدريبية.

¹ علي فهمي البيك وآخرون: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2009، ص123.

² Frank.w Duk : Sports training priniples, London,1997, p83.

³ علي فهمي البيك وآخرون: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، مرجع سابق، ص127.

وكل من الاشكال التي عرضت يمكن أن يكون فعالا ومناسبا لهذه المرحلة، فعلى سبيل المثال فان الشكل الأول والمرتبط بالراحة الطويلة حيث يؤدي إلى التهيئة الكلية تقريبا بالنسبة للنظم الوظيفية للرياضي، والتي سوف يحتاج إليها للعمل في المدة الطويلة القادمة من العام، وذلك يعمل على إعادة استشفاء الإمكانيات الخاصة بها. مثل هذا الشكل يسمح بإعادة شفاء النواحي النفسية للرياضي ويعمل على الارتقاء بالدافعية نحو التدريبات الشاقة المقبلة وهذا الشكل يمكن أن يكون ضروريا أثناء التخطيط التدريبي للرياضيين ذوي المستويات الرفيعة والذين يستمرون لفترة طويلة في مرحلة الحفاظ على تحقيق مستويات عالية طوال العام. الشكل الثاني يمكن أن يكون ضروريا للرياضيين الذين لم يتمكنوا بشكل أو آخر (بسبب الإصابة مثلا -المرض... الخ)، من تحقيق البرنامج الخاص بالدورة الكبرى السابقة والذين لم يتلقوا الأحمال التدريبية التي خططت لهم، إلا أن استخدام إحدى الشكلين السابقين فانه دائما ما يكون لأسباب وظروف معينة.¹

4- شروط التدريب في المرحلة الانتقالية

- ✓ استخدام احمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة.
- ✓ زمن الفترة الانتقالية تتراوح من 1 إلى 6 أسابيع.
- ✓ التدريب في الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحجام كبيرة من العمل.
- ✓ التدريب في الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحمال مؤثرة بشكل كبير.
- ✓ يصل حجم العمل خلال الفترة الانتقالية إلى ثلث أو ربع ما تم في مرحلة الاعداد².
- ✓ عدد التدريبات في الأسبوع من 1 إلى 6 وحدات في الاسبوع.
- ✓ يجب ان يختلف اتجاه العمل واستخدام الوسائل المختلفة والتمرينات ذات الطبيعة العامة.
- ✓ استخدام الألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط.³

5- فترات المرحلة الإنتقالية

- **الفترة الأولى** من المرحلة الانتقالية(الأسبوع واحد-اثنين) تكون بمثابة فترة راحة سلبية تقريبا ويمكن أن يكون خلالها اللاعبين بعيدين كليا عن مكان التدريب الرئيسي بالنادي أو حتى النادي ككل، ومن المستحسن في هذه الفترة السفر إلى الشاطئ حيث طبيعة التدريب التي يمكن أن تكون في هذه الفترة من خلال قيام اللاعب بأدائها بنفسه في أي مكان و في أي وقت دون أدنى تقييد، إذ يمكنه أداء بعض تدريبات السباحة غير المقننة

¹ علي فهمي البيك وآخرون: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، مرجع سابق، ص 124.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص124-126.

³ علي فهمي البيك وآخرون: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، مرجع سابق، ص227.

إلى جانب بعض التمرينات الحرة في اتجاه المرونة تهدف أساسا إلى استعادة الشفاء الكامل أي ما يطلق عليه الراحة التامة.

• **الفترة الثانية** من المرحلة الانتقالية (الأسبوع 3-4) تعتبر هذه الفترة بداية التدريب المنتظم وهي تحتوي إلى جانب المرونة الايجابية والسباحة المنظمة (3-4 مرات أسبوعيا) التمرينات الخاصة بالمرونة القسرية ووسائل استعادة الشفاء والتشيط المختلفة، إلا أن التركيز الأساسي في هذه الفترة يكون للألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم يمكنه ممارسة الكرة الطائرة أو كرة اليد أو السلة ولاعب اليد يمكنه ممارسة كرة القدم... وهكذا، بحيث يكون النشاط بقدر الإمكان بعيدا من حيث المسارات الحركية عن النشاط الأساسي الذي يمارسه اللاعبون، وهذه رابطات هدفها هو ما يسمى بتكسير الفورمة الرياضية.

• **الفترة الثالثة** من مرحلة الانتقال (الأسبوع 5-6) هذه الفترة تحتوي إلى جانب كل تمرينات التي تم استخدامها للمرحلتين السابقتين، التمرينات الممهدة لمرحلة الإعداد لذا فإنها تركز على التدريبات التي تستخدم في فترة الإعداد مثل التحمل العام وتحمل القوة والتوافق. فهذه التمرينات إلى جانب أنها تساعد مع التدريبات الأخرى التي ذكرت في الفترتين السابقتين في الحفاظ على مستوى الإعداد السابق، فإنها تعتبر أساس التمهيد إلى الدخول في مرحلة الإعداد. مثل هذا الشكل من التخطيط للمرحلة الانتقالية سوف يسمح بلا شك باستعادة الاستشفاء للنواحي البدنية والنفسية كلاعب، بالإضافة إلى الارتقاء بالدافعية نحو تقبل التدريبات الشاقة المقبلة في مرحله الإعداد.¹

وتسمى بمرحلة فقدان المؤقت للفورمة الرياضية

أن الهدف منها هي الراحة النشطة للتخلص من التعب وإعادة مكونات الطاقة واستشفاء الإصابات العظمية وأداء برنامج لتدريب القوة متوازن ما بين العمل العضلي الثابت والمتحرك والتركيز على العضلات العاملة والعضلات المقابلة كما أن فقدان اللاعب للياقة البدنية في الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي لذا فإن الفترة الإنتقالية هي أنسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة.²

كما يذكر "مسعد على محمود" (1997) أن الفترة الإنتقالية هي حلقة الوصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويتم فيها خفض شدة الأحمال التدريبية وذلك للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار

¹ علي فهمي البيك وآخرون: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، مرجع سابق، ص 127-128.

² عويسى الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 294-295.

الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب في هذه المرحلة يؤدي إلى عدم زيادة الوزن وتستغرق هذه الفترة من 3 إلى 6 أسابيع.¹

ويعد الهدف الرئيسي لعملية التدريب هو المحافظة على مستوى اللاعب والإرتقاء به خلال المواسم الرياضية التالية بما يتناسب مع قدراته البدنية والمهارية والنفسية ومن خلال الخبرة العملية للباحث لاحظ أن المدربين لا يهتمون بالفترة الإنتقالية رغم أن هدفها الأساسي هي الراحة الفعالة للاعب بعد موسم البطولات.

حيث يشير " أبو العلا عبد الفتاح " (1995) أنه إذا انقطع اللاعب شهر عن التدريب فإنه يبدأ في فقدان ما اكتسبه من تحمل لاهوائى².

أن فقدان اللاعب للياقة البدنية في الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي لذا فإن الفترة الإنتقالية هي أنسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة.³

إذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الإنتقالية فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما انقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال أسبوع أو أسبوعين وهذا الفاقد في القوة إذا استمر سينعكس سلبا على الأداء وإذا ما انقطع عن التدريب شهرا فإنه يبدأ في فقدان ما اكتسبه من تحمل هوائى ولاهوائى مما يؤدي إلى هبوط المستوى وفقدان تلك العناصر في الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي.

ويذكر " إيهاب البديوى " (2004) تعتبر أساليب ووسائل التدريب المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف العملية التدريبية وتنوعت أساليب ووسائل التدريب في الفترة الإنتقالية وعلى المدرب معرفة هذه الوسائل والأساليب المختلفة والحديث منها فكانت تدريبات الأوزان والقوة وتدريب التحمل والمرونة وبعض الألعاب الجماعية لكرة السلة والطائرة والقدم هي الممارسة في تلك المرحلة ولكن اختلفت واستحدثت أساليب ووسائل التدريب في المرحلة الإنتقالية نظرا لأهميتها إلى استخدام التدريب العرضي أو المتقاطع.⁴

6- التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية:

¹ مسعد علي محمود: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة، 1997، ص201.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ط5، القاهرة، 1995، ص227.

³ عويسى الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص295.

⁴ إيهاب فوزي البديوي: تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين، المجلة العلمية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية¹.

ويذكر " محمد بريقع، إيهاب البديوي " (2004) أن برامج التدريب العرضي في المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضي تساعد اللاعبين على التثبيت والإحتفاظ بالقوة والتحمل الهوائى من خلال ممارسة بعض الأنشطة مثل الجري وقفز الحبل وتدريبات الأتقال والمقاومات المتغيرة.²

والتدريب العرضي يساعد كل المستويات الرياضية في المحافظة على الدرجة القصوى من اللياقة فهو يساعد على إضافة التنوع في الأداء ليجعلك دائما مستمتع فيمكن استخدام تدريبات تقليدية مثل الجري والسباحة وكذلك التدريب بالآلات المختلفة أو التزلق ويساعد في توزيع أحمال التدريب على أجزاء الجسم المختلفة مما يقلل من خطر الإصابات كذلك يساعد على استمرار التدريب حتى في حالات الإصابة فإذا كان هناك جزء مصاب يمكن استخدام عضلات مختلفة ومفاصل أخرى.

ويرى "خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق" (2008) أن استخدام التدريب العرضي بما يحتويه من أنشطة مختلفة تتميز بعنصر التشويق والمتعة سيؤدي إلى تقليل الفاقد من اللياقة البدنية خلال الفترة الإنتقالية.³

¹ زكي محمد حسن: التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2004، ص13.

² محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: التدريب العرضي أسس-مفاهيم-تطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2004، ص9.

³ خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق: تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي، المؤتمر العلمي الدولي العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2008.

خلاصة:

إن الفترة الإنتقالية هي حلقة الوصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويتم فيها خفض شدة الأحمال التدريبية وذلك للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق، ونظرا لأهميتها وجب على الرياضي الإلمام بجميع اتجاهاتها للحفاظ على اللياقة البدنية له.

الفصل الثالث :
الانجاز الرياضي

1- الانجاز الرياضي:

هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة (البدنية والمهارية والخطية والجسمية والنفسية والعقلية).

لذلك فان تدريب رياضة الانجاز العالي لا بد من أن يوجه الرياضي إلى استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من اجل الوصول إلى حالة الكمال والثبات وهذا ما نشاهده مثلا بان رياضة المستويات تتطلب من الرياضي إلى توجه ذي مستوى عالٍ من تكتيك وتكتيك وقدرة بدنية عالية.

1-1 دافعية الانجاز الرياضي: أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتغير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق¹.

أنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب والمنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام².

2- الشروط العامة لتحقيق الانجاز الرياضي

يرتبط تحقيق كل انجاز في المجال الرياضي بمجموعة من الشروط والمتطلبات ويجب ان تكون واضحة المعالم للعاملين في حقل التخطيط للحصول الى الانجاز والبطولات ، لذا تعد معرفة هذه الشروط من المبادئ الاساسية الهامة لرسم البرنامج الصحيح والمنظم للعملية التدريبية ، عموماً تلتقي هذه المتطلبات في العملية التدريبية لتكون الهيكل الاساس للانجاز، ويتم التمييز في هيكل الانجاز بين جزئين هما (العوامل الداخلية والعوامل الخارجية).

2-1 العوامل الداخلية (الخاصة، الذاتية)

هي العوامل المتعلقة بالرياضة او الفرد المزاول للنشاط البدني الذي يحاول الوصول الى الانجاز العالي ، لهذا يجب تحديد هذه العوامل بوضوح ليتمكن المدربون من العمل عليها و ابرازها وتطويرها ، وتتلخص بالاتي:

- . الصفات النفسية والسلوكية .
- . القدرات التكتيكية.
- . القدرات التوافقية والمهارات الفنية .
- . القدرات البدنية .
- . الصفات الجسمية.

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 2002 ، ص251.

² اسامة كمال راتب : الاعدتد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 157 .

2-2 العوامل الخارجية (غير الذاتية)

هي العوامل التي تؤثر بالإنجاز لكنها ليست ضمن سيطرة القائمين على العملية التدريبية، لكن يتم التخطيط لتقليل أثرها على الإنجاز أو الاستفادة منها وهي :

- . طبيعة الملاعب الرياضية ونوعية الاجهزة والتجهيزات الرياضية.
- . سلوك اللاعب الزميل او المنافس (في الالعاب الجماعية).
- . الاحول الجوية والظروف المناخية(درجة الحرارة، الضغط الجوي،...الخ).
- . سلوك الجمهور وسلوك المدرب.
- . الحكم.

عندما نتحدث عن الانجاز الرياضي فنحن نتحدث عن مرحلة طويله شاقه من العمل الدؤوب والكبير ، يرافقه جيش من العاملين على هذا الانجاز. و لكل انجاز للرياضي شروط و مراحل لتحقيق هذا الانجاز وكما يأتي :

-مرحلة التحضير:

-مرحلة التخطيط:

-مرحلة الاعداد:

-التنفيذ:

- التنظيم :

. نتائج الانجاز :

من خلال اعلاه يتم تحقيقه الانجاز من خلال الزيادة في تطوير القابلية للرياضي من جميع النواحي البدنية والرياضية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية وهذا يتحقق من خلال :

1. التدريب العلمي الجيد.

2. المدرب .

3. اللاعب.

4. الادوات والاجهزة والملاعب المستخدمة. وفي مايلي شرح موجز لكل واحدة ممايأتي :

اولاً / التدريب العلمي الجيد:

التدريب العلمي الجيد والمبني على الاسس العلمية الحديثة والمخطط لها يصل باللاعب إلى

المستوى الرياضي العالي ويتم تحقيق الهدف المنشود ومن ابرز سمات التدريب الجيد :

- أ. استعمال طرق ووسائل تدريبية حديثة وجيدة.
- ب. إن تكون العلاقة مناسبة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة).
- ت. إن يخطط للتدريب تخطيطاً علمياً سليماً .
- ث. إن تقوّم وتقاس عملية التدريب من اجل الوقوف على نقاط الضعف والقوة منها.
- ج. زيادة القابلية الحركية التخصصية للاعب.
- ح. يجب إن تكون المشاركة فعالة بالمسابقات .
- خ. يجب اشراك العامل النفسي بالوحدات التدريبية .
- د. اشراك العامل التربوي والخلقي للاعب.
- ذ. يجب إن تبني الشخصية الرياضية المثالية للاعب.

ثانياً / المدرب

إن للمدرب الدور الكبير في انجاح حياة اللاعبين الرياضية لأن من خلاله يتم تخطيط البرامج التدريبية التي تناسب كل لاعب من اللاعبين ومهمة المدرب هي انجاح الاعداد المتكامل من جميع النواحي للاعبين اذ يجب إن يكون المدرب ملماً باسس التدريب الحديثة والمزودة بأحد المعلومات العلمية عن طريق المشاركة الفعالة بالدورات التدريبية الرصينة وهذا جميعه يتحقق من خلال الاتي :

- أ. التعاون التام بين المدرب واللاعب .
- ب. التعرف على شؤون اللاعبين المختلفة لمساعدتهم على المشاكل العالقة .
- ت. إن يحب المدرب لاعبيه ويحترمهم ويشجعهم .
- ث. إن يزود اللاعبين بالمعارف الاساسية والعلوم التدريبية الحديثة .
- ج. إن تكون المعاملة ديمقراطية حازمة .
- ح. إن يكون له الدور في بناء المستوى العلمي للاعب.
- خ. إن يدرك إن للاعبيه حقوقاً أساسية لايمكن انكارها .
- د. بناء علاقة جيدة مع الكادر التدريبي الذي يعمل معه .
- ذ. إن تكون الاراء متبادلة بين المدربين انفسهم .
- ر. إن يضع خبرته في خدمة زملائه .
- ز. القدرة على تحمل الصعاب.

س. ضبط النفس والقدرة على تحمل الصعاب.

ش. التطور على ما هو حديث في مجال التدريب.

ص. القدرة على القيادة.

ض. القدرة على دراسة المشاكل.

ط. سعة الصدر والمرح في الاوقات التي تتطلب ذلك.

كما انه يجب إن تتوافر في المدرب بعض العناصر المهمة في العملية التدريبية ويمكن إن نتلخص النقاط في اعلاه بالاتي :

= الشخصية : هي العنصر المؤثر في انجاح العملية التدريبية وهي مجموعة من التفاعلات للشخص مع المواقف الاجتماعية .

= الاعداد المهني: هو كل العمليات التربوية والمهنية التي يحصل عليها المدرب من الهيئات والمؤسسات المختصة بذلك سواءاً كان ذلك على المستوى المحلي او الدولي .

= الخبرة: هي عدد السنوات التي قضاها المدرب في مزاولة اللعبة او التدريب والتي اكتسبها من خلال ذلك وزيادة سنوات اللعب والتدريب لها فوائد كبيرة مثل تحسين القدرة اللاعب .

= الصحة واللياقة البدنية: إن مهنة التدريب هي مهنة شاقة تتطلب درجة عالية من اللياقة البدنية والصحة وبهذا يستطيع المدرب من القيام بعملية التدريب .

ثالثاً / اللاعب :

إن للاعب دور اساسي وكبير في تحقيق الانجاز والمستوى العالي فالانتظام بالتدريب والاندفاع .. الخ كلها عوامل تساعد على تعجيل وتسريع عمليات الوصول إلى المستوى العالي اضافة إلى ذلك هناك عوامل تؤثر على تحقيق الانجاز في حال توفرها باللاعب وهي :

= اسلوب حياة اللاعب :

إن اللاعب الذي يروم الوصول إلى المستوى الرياضي العالي إن يتبع الطرق الصحيحة لحياة اللاعب ومنها :

أ. اتباع التغذية الصحيحة والمناسبة للنشاط .

- ب. النوم الليلي الكافي .
- ت. تجنب شرب المشروبات الكحولية .
- ث. عدم التدخين .
- ج. الاعتناء بالجسم .
- ح. تقسيم منظم للوقت .
- خ. الحياة الاجتماعية الجيدة .

= الصفات البدنية والجسمية :

ليس جميع اللاعبين الذين يمارسون العملية التدريبية يصلون إلى المستوى العالي وتحقيق الانجاز وحتى وان حصل اللاعب على تدريب جيد ومدرب ذو خبرة وكفاءة الا إن القابلية البدنية والجسمية وسلامة الاجهزة الداخلية للجسم لها التأثير المباشر والكبير في تحقيق الانجاز والسبب يعود إلى إن الصفات التشريحية والفسلجية واجهزة الجسم الاخرى قد تعيق حدود تحقيق هذه المستويات العليا في حال عدم سلامتها او عدم ملائمتها لتلك اللعبة المراد ممارستها.

رابعاً / الادوات والاجهزة و الملاعب :

- إن للملاعب والاجهزة والادوات تأثير كبير لتحقيق المستويات الرياضية الجيدة والتي عن طريق مايلي :
- أ. الملاعب الرياضية الجيدة ذو الموصفات الفنية المطلوبة .
- ب. الملابس الرياضية الجيدة والمريحة والمصنوعة من المواد الجيدة .

الاجهزة الرياضية الحديثة والمتوفرة والتي تكون ضمن الموصفات العالية . ومن خلال ذلك يمكن إن نوجز العلاقة بين العناصر والمكونات التي تعمل على تسريع وتحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى الانجاز والمستوى العالي.

الفصل الرابع : كرة القدم

تمهيد

تعتبر رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم اذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الاخرى في بطابعها التنافسي و الحماسي الكبير اصبحت تكتسي اهمية كبيرة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و ألسنتهم , وذلك لما تتميز به هته اللعبة من خصائص ومميزات تجعلها تختلف عن باقي الرياضات الاخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام و التنظيم بين افراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود , فهي تلعب دورا مهما في اقامة علاقات وطيدة بين و سوية قائمة على التأثير في اطار ديناميكية جماعية محددة .

فقد مرة كرة القدم بعدت تطورات تاريخية من الناحية القانونية و التنظيمية و طرق لعبها فقد اصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الاطارات المتخصصة بهذه اللعبة كما ظهرت شهرتها في شدة الاقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين او عبر شاشات التلفاز او حتى عبر موجات الراديو في المدياع.

1- تعريف كرة القدم

1-1-1- **التعريف اللغوي** كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون الفوت بول هو ما يسمى عندهم ب الرغبي او كرة القدم الامريكية¹

1-1-2- **التعريف الاصطلاحي** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها رومي جميل *كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل افراد المجتمع * كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمى ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي حكم في وسط الميدان وحكيم على الجانب وحكم رابع يضبط الاحتياط²

2- تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم :

لقد أطلق على كرة القدم في ازمنا مختلفة وأماكن متعددة اسماء و القابا كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان القديمة كانوا يسمونها *ابسكيروس* وكن الرومان يلقبونها *هارباروستوم*³ ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء والمؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم للعبة ترجع الى عصر معين ام انها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها⁴

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة الى القول ان كرة القدم وجدة في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد ما بين عامي 250-206 قبل الميلاد كما وردت في احدا المصادر التاريخية الصينية انها تذكر باسم صيني تسوشو أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظميين ويزيد ارتفاعها عن ثلاثون قدما مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قدم واحد يوضع الهدف امام الامبراطور في الاحتفالات العامة⁵ ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر في داك الثقب وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الان وكان جزاء الفائز صرف كمية من الزهور والفواكه والقبعات له وهناك في اطاليا لعبة كرة القدم عرفة باسم * كالمشيو وكانت تلعب في فلورنسا بايطاليا مرتين في العام الاولى في اول يوم أحد من شهر مايو والثانية في الرابع والعشرين من شهر تموز يوليو بمناسبة عيد سان جون وكانت المنافسة تقام بين

¹ - رومي جميل :**كرة القدم** , دار النقائص , بيروت , لبنان , 1986 م , ص 50.

² - فيصل رشيد عايش الدملي ولحمر عبد الرزاق : **كرة القدم** , المدرسة العليا لاساتدة التربية البدنية والرياضية , مستغانم , ص1.

³ - ابراهيم علام :**كأس العالم** , دار القومية للنشر , مصر , 1960 م , ص 60.

⁴ - محمد عبده صالح الوحشي ومفتي ابراهيم محمد : **اساسيات كرة القدم** , دار المعرفة , مصر , 1984 م , ص8.

⁵ - مختار سالم : **كرة القدم لعبة الملايين** , مكتبة المعارف , بيروت , ط2 , 1984 م , ص 12.

فريقين الاول ابيض باسم بياكتي والثاني باسم روسي ويضم كل فريق منهما واحد وعشرون لاعب يلعبون في بياثرا وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله حيث كان اللعب خشنا والملعب كله مغطى بالرمل¹ ويجمع الكل على ان نشر كرة القدم كرياضة للشباب في جزر بريطانيا حيث اخذتمن واقع فكرة القومية التي بنيت بعد هزيمة الدنمركيين الغزت والتتكيل براس القائد الدنمركي².

- 3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم

- 3-1- تطور كرة القدم عالميا:

ان رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه رياضة اخرى وهذا بالمقارنة الى الاقبال الكبير عليها كممارسة او متابعة ومشاهدة وقد مرت بتطورات عديدة عبر التاريخ أ اين كانت تنتم بالارتجالية ولا تقوم على اساس التهذيب والفن وقد اتفق جميع الخبراء في مجال الرياضة والمؤرخين ان كرة القدم بدأت عند الجنود الصينيون حيث كانوا يعتبرونها كمكمل لتدريباتهم العسكرية.

وظهرت في بريطانيا عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية وفي سنة 1334 قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعبها في المدينة نظرا لنص مادة عسكرية تقول انها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري الكبير وضبت هته النضرة من الحكام بعده³ وعلى نص اخر انها تسبب الكثير من الخسائر البشرية بسبب الخشونة التي كانت تمارس بها.

ولعبة اول مرة في لندن بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الامام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الامامية كما لعبة مباراة اخرى في اتون بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5م وسجل هدفان فيها وفي عام 1830 تم الاتفاق على ان تكون كرة القدم من نوعين العادية والتي نعرفها الان وما تعرف الان بكرة القدم الامر وبعدها في عام 1845 تم وضع القوانين الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كامبريدج اما الظهور الاول لها فكان في لندن 1863 م تحت اسم جمعية كرة القدم⁴.

ان كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل اربعة سنوات وهو حدث خارق للعادة ويجذب اليه أنصار العالم ألا وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم , حيث تنير هذه الاخيرة توتر حاد في الاشهر التي تسبق مبارياتها , فمند ليوم الذي عرفت فيه اللعبة تنضم منافسة على المستوى العالمي وهي تحنل الصدارة, كما ان فكرة اقامة مسابقة

¹ - جميل نضيف : موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة , دار الكتب العلمية , بيروت , 1994 م , ص 342.

² - حسن عبد الجواد : كرة القدم , دار العلم للملايين , بيروت , ط 7 , 1984 م , ص 15 .

³ - فيصل رشيد و عياش الدملي : مرجع سابق , ص 2 .

⁴ - مفتي ابراهيم محمد : الجديد في الاعداد المهاريوالخططي للاعب كرة القدم , دار الفكر العربي , عمان , الاردن , ص 11 .

كأس العالم لكرة القدم طرحة لأول مرة عام 1904م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لها , لكن هته الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الاعضاء فعجز الاتحاد عن تنفيذها , وفي عام 1920 م اقترحت النمسا والمجر ولتشيكوسلوفاكيا و اطاليا على الاتحاد الدولي اقامة بطولة كروية للمحترفين لان الالعاب الاولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة , وفي سنة 1929 م طرح الموضوع من طرف سويسرا المجر اطاليا السويد وأورغواي فوافق الاتحاد الدولي حيث طلب من هته الاخيرة تنظيم المسابقة الاولى عام 1930 م بمشاركة 13 منتخب , اما اول مقابلة في كأس العالم فكانت بين فرنسا والمكسيك وانتهت بنتيجة /1.4/ لصالح فرنسا , وقد نال شرف تسجيل اول هدف في المونديال الفرنسي * لوصيان لوران * .

أما بخصوص انتشار هذه اللعبة فكانت بريطانيا البلد الام لها , ثم انتشرت عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831 اخذت ايرلندا توفد فريق منها الى الوم أ حيث انشرت اللعبة فيها بحكم صلتهم ب بريطانيا و تأثرهم بما اتبعه شباب بريطانيا, ودخلت اللعبة الى استراليا عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار الى ان دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي سنة 1882 , وقد ساعدت طبيعة حيات الانجليز - بحكم كثرة الاسفار للتجارة من جهة ومن جهة اخرى كونها دولة استعمارية لها العديد من المستعمرات - في زيادة انتشار هذه اللعبة في العديد من الاماكن تى قبل ان تكون لها قوانين تنظمها فكانت في ابشع صورها بعيدة كل البعد عن اهدافها الحالية¹.

3-2 اهم المحطات التاريخية لكرة القدم :

ان تطور كرة القدم في العالم موضع ليس له حدود , وأصبح هذا التطور كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الامريكية والاروبية السائد في جميع المنافسات , واصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم, وبدأ تطور كرة القدم منذ ان بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930².

وفي ما يلي أهم المحطات التاريخية في كرة القدم :

1845 م : وضعت جامعة كامبريدج القواعد ال 13 للعبة كرة القدم .

1855 م : أسس اول نادي لكرة القدم في بريطانيا * شفيلد يونايتد * .

1863 م : أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم * اول اتحاد في العالم * .

1882 م : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحاد بريطانيا , اسكتلندا , ايرلندا و ولز وتقرر في انشاء هيئة دولية مهمتها الاشراف على تنفيذ القانون وتعديله , وقد اعترف الاتحاد الدولي بها .

¹ - حنفي محمود مختار:كرة القدم للناشئين ,دار الفكر العربي , القاهرة , ص23.

² - مختار سالم : مرجع سابق , ص11.

- 1890 م : طبقت رمية التماس .
- 1891 م : وضع قانون ضربة الجزاء مع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.¹
- 1895 م : تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .
- 1904 م : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا وتضم حاليا 193 اتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنوادي والمنتخبات الوطنية.²
- 1925 م : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل
- 1930 م : فازت الارغواي بكأس العالم امام الارجنتين / 4.2 .
- 1934 م : نظمت في ايطاليا , القارة الافريقية مثلتا شرفيا بالمنتخب المصري
- 1935 م : جرت محاولة تعيين حكمين للمباريات .³
- 1937 م : استعمال قوس الجزاء ب 10 ياردات ما يقارب 9.15 م من موقع علامة الجزاء
- 1938 م : اشتراك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقال 15 للانضمام الى فرنسا في التصفيات النهائية و قد عقد في هذه الدورة نضام الكؤوس والتقى في النهائي ايطاليا والمجر وفازة ايطاليا 4.2
- 1939 م : تقرر وضع ارقام على ظهور اللاعبين وقد توقفت المباريات الدولية بسبب الحرب العالمية 2 واستأنفه بعدها.
- 1942 م : كان من المقرر ان تتضمن الكأس العالمية في طبعتها الرابعة في البرازيل لكنها اجلت بسبب الحرب الى سنة 1950 م بمشاركة 13 دولة وقد شهدت هذه الدورة مشاركة المنتخب الانجليزي لأول مرة اعتمد فيها نضام الدوري حيث وزع المشاركون على 4 مجموعات شهدت هذه الدورة احداث عديدة ابرزها عدم اشراك دول وسط اوروبا , نشط النهائي كل من البرازيل ولأروغواي
- 1949 م : أقيمت اول دورة لكرة القدم بين دول البحر الابيض المتوسط .⁴
- 1950 م : قررت انشاء دورات عسكرية دولية في كرة القدم .
- 1954 م : اقيم الطبعة الخامسة لمنافسات كأس العالم في سويسرا اعتمد فيها النظام الدوري نشط النهائي كل من المجر و المانيا فازت المانيا 3.2.

¹ - سامي الصفار و اخرون : كرة القدم , ج 1 , ط 2 , بدون تاريخ , ص 11 .

² - رشيد فرحات و اخرون : موسوعة كنوز المعرفة الرياضية , دار النضير عبور , ط 2 , 1999 م , ص 217 .

³ - موفق مجيد المولى : الاعداد الوصيفي في كرة القدم , دار الفكرة , عمان , ط 1 , 1999 م , ص 9 .

⁴ - حسن عبد الوهاب : كرة القدم , دار المعلمين , بيروت , ص 24 .

- 1955 م : دورة العاب البحر الابيض المتوسط.¹
- 1991 م : تنظيم رابطة الابطال الأوربية .
- 1962 م : اقامة المنافسات السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان النهائي بين البرازيل و تشكو سلوفاكيا 3.1
- 1966 م : المنافسة الثامنة لكاس العالم في انجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي وفازت بها انجلترا .
- 1970 م : المنافسة التاسعة لكاس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل و اطاليا فازت البرازيل 4.1 احتفظت بكاس * جون ريمه * لأنهم فازو به 3 مرات
- 1982 م : بطولة كاس العالم في اسبانيا وفيها نظم لأول مرة تعديل نضام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريقا من بينهم فريقان عربيان الجزائر والكويت²
- 1986 م : كأس العالم المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية كل من الجزائر المغرب والعراق وفاز بها الارجنتين .
- 1990 م : اقامة في اطاليا عرفة هته الدورة بتألق المنتخب الكمروني بفضل الكهل روجي ميلا وفاز بهته البطولة المنتخب الالمانى على حساب حامل اللقب الارجنتين .
- 1994 م : بطولة كأس العالم بأمريكا وقد تقرر في هته البطولة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحارس في حال ارجاع الكرة له من زميل في الفريق إلا عند ارجاعها بالرأس او الصدر وفازت فيها البرازيل على حساب اطاليا بضربات الترجيح .
- 1998 م : بطولة كاس العالم في فرنسا استحدثت فيها الهدف الذهبي وهذا يعني ان بعد انتهاء الوقت بالتعادل والمرور الى الوقت الاضافي الفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة وفاز بها البلد المنضم على حساب البرازيل 3.0
- 2002 م : البطولة المشتركة بين كوريا الجنوبية واليابان وتم فيها الغاء الهدف الذهبي وفاز بها البرازيل على حساب المانيا 2.0
- 2006 م : اقامة بطولة كأس العالم في تلك السنة في المانيا وفازة بها اطاليا على حساب فرنسى بركلات الترجيح
- 2010 م : أقيمت دورة كأس العالم في افريقيا لأول مرة وكانت في جنوب افريقيا وتشهد مشاركة الجزائر كمثل وحيد للعرب³ وفاز لها الاسبان على حساب الهولنديين 1.0

¹ - حسين عبد الوهاب : مرجع سابق , ص 15 .

² - مجلة الحوادث : العدد 9 , 23 أبريل 2000 , الجزائر , ص 10 .

³ - الياس ف وحكيم : الخضر يدفنون الفرغتنة في المريخ , جريدة الشروق , العدد 2773 , 19-11-2009 , ص 14 .

2014 م : اقيمة في البرازيل وشهدت واحد من اكبر الخسائر للبرازيل على ارضها امام المنتخب الالمانى 7.0 وكان ذلك في النهائي لتفوز المانيا بتلك الكأس.

2018 م: اقيمة في روسيا وفاز به المنتخب الفرنسي

2022 قرر ان تستضيفه و لأول مرة دول عربية وهي قطر .

4- تطور كرة القدم في الجزائر :

ان بداية كرة القدم في الجزائري هي بداية غامضة نظرا للصروف الصعبة التي عاشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من اولى التي ظهرت في بلادنا اما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود الى عام 1962 م مباشرة بعد الاستقلال , حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية

تطورها الى 3 مراحل رئيسة قطعتها من خلال سيرتها التطورية -4-1 المرحلة الاولى : 1962/1895

تم تأسيس اول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ * عمر بن محمود على الرايس * تحت اسم طليعة الهواء الطلق وفي عام 1921م يوم 7 / اوت ظهر اول فريق رسمي يتمثل في عميد الاندية الجزائرية مولودية الجزائر و بألوانها الأخضر والأحمر¹

غير ان هناك من يقول ان النادي الرياضي لقسنطينة هو اول نادي اسس قبل سنة 1921 , في ضل غياب تاريخ بدايته , وبعدها تأسست عدت نوادي اخرى من بينها غالي معسكر , الاتحاد الاسلامي لوهران , الاتحاد الرياضي الاسلامي للبلدية , والاتحاد الاسلامي للجزائر².

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى ابنائه لأجل الانضمام لصد الاستعمار كانت طرة القدم احدى الوسائل المحققة لذلك , ولكن السلطات الفرنسية لم تنفطن الى ان المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء , كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وسانت اوجين ببولوغين حاليا , والتي على اثرها اعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا سنة 1956 م , وفي سنة 1958 م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من احسن اللاعبين الجزائريين امثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب ان داك في صفوف فريق سانت اتيان وكدا كرمالي وزوبا... الخ . وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها او الدولية.³

4-2 المرحلة الثانية 1976/1962

¹-Hamid Griem:Almanche du sport algérien ,édition, ANEP ROUIBA , Alger ,1990,p37.

²-محمد منصورى : الكرة الجزائرية فوز مستحق , جريدة الشباك , العدد 26 , 26 نوفمبر 1993 , الجزائر , ص 23 .

³-ب رضوان : كرة القدم في الجزائر, جريدة الهدف ,العدد 206 , 29 مارس 2003 , ص 4 .

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت اشراف الدكتور محمد معوش وشار في هته الدورة 3 اندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي , الترجي الرياضي التونسي , اتحاد طرابلس الليبي ونظمت اول بطولة وطنية موسم 1962-1963 توج بها فريق الاتحاد الرياضي الاسلامي للجزائر وأول كاس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف وكانت اول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 1-2 , اما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني اول لقاء رسمي له امام المنتخب التونسي سنة 1964 اما على صعيد الاندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت اول فوز لها وللجزائر بكاس افريقيا للأندية البطة سنة 1976¹

-4-3 المرحلة الثالثة : 1978

تعتبر فترة الاصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشر المسؤولين لسياسة التغيير في اسلوب التأطير الرياضي بموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في انشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية , وكذا التمويل السريع للأندية في البلاد اد تم ادماج مختلف الاندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق اتحاد الجزائر الى شركة سونا طراك حيث تحولت الى اسم مولودية نطف الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجبل جديد المتكون من عصاد , بلومي , فرقاني , ماجر الخ . حيث لعب المنتخب الوطني نهائي كأس افريقيا بنيجيريا 1980 ووصل الى مشارف الربع النهائي في الالعاب الاولمبية بموسكو , وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الوطني الجزائري الى نهائيات كأس العالم سنة 1982 باسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في اسبانيا اد تمكن المنتخب الوطني من الفوز على المانيا 2-1 وفي سنة 1990 اول كأس افريقية للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 1-0 من امضاء وجاني .

اما على صعيد الاندية ترجمة بتتويج مولودية الجزائر بكأس افريقيا للأندية البطة سنة 1976 , وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الاندية الافريقية سنة 1988 وطدا كاس الافرو اسيوية سنة 1989 وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الافريقية البطة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس الممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكونفيدرالية الافريقية أعوام 2000 , 2001 , 2002 , وكأس الكؤوس سنة 1995

¹ - السعيد خباطو : مقابلة صحفية , جريدة الشباك , العدد 206 , 3 أوت 1997 , ص 7 .

اما على الصعيد الغربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الاندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على 3 كؤوس عربية سنوات 1997 , 1998 , 1999 , وكذا الكأس العربية الممتازة اما فريق وداد تلمسان فقد تحصل على الكأس العربية سنة 1997¹

- 5 تلخيص لبعض الاحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية :

1918: فتح قسم خاص لكرة القدم .

1921 : ميلاد اول فريق في الجزائر مولودية الجزائر .

1958 : تكوين فريق جبهة التحرير الوطني .

1962 : تكوين الفدرالية الجزائرية لكرة القدم براسة محمد معوش .

1963 : تنظيم اول بطولة وكأس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وقلق سطيف .

1965 : اول مشاركة للجزائر في الالعاب الافريقية ببرازافيل .

1967 : اول تأهل للجزائر لكأس افريقيا للأمم بأثيوبيا و العاب البحر الابيض المتوسط .

1975 : أول ميدالية ذهبية في العاب البحر الابيض المتوسط .

1976 أول كاس للأندية البطة الافريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر .

1980 : اول نهائي لكأس افريقيا للأمم ضد نيجيريا وول مشاركة في الالعاب الاولمبية موسكو .

1982 أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بأسبانيا .

1990 : فوز الفريق الوطني بكأس افريقيا لأول مرة .

18 / نوفمبر 2009 تأهل المنتخب الجزائري لنهائيات كأس العالم² 2010

2014 : تأهل الجزائر لأول مرة الى الدور الثاني من المونديال وخرجت على يد حامل اللقب المانيا في مونديال

البرازيل

2019 : ثاني فوز للجزائر بكأس افريقيا على حساب السنغال 1.0

-6 مدارس كرة القدم

كل مدرسة تتميز عن الاخرى وفي تتأثر تأثيرا مباشرا باللاعبين الذين يمارسونها , وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأت فيها ونميز في كرة القدم المدارس التالية :

* مدرسة أوروبا الوسطى : النمسا , المجر والتشيك

¹- ب رضوان : مرجع سابق , ص 4 .

²- الياس ف وحكيم : مرجع سابق , ص 14 .

* المدرسة اللاتينية .

* مدرسة امريكا الجنوبية¹

7- قواعد كرة القدم :

ان الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الاطار الحر في المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء ترجع اساسا الى سهولتها الفائقة فليست ثمة تعقيدات في هذه اللعبة , ومع ذلك هناك 17 قاعدة لسير هته اللعبة وهته القواعد سارت بعد تعديلات , ولاكن لا تزال باقية الى الان حيث سيق أول قوانين كرة القدم الى 3 مبادئ رئيسة جعلت من اللعبة مجال واسع للممارسة من قبل الجميع وهته المبادئ هي : المساواة , السلامة , التسلية .

8- المبادئ الاساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الالعاب لها مبادئها الاساسية المعتمدة و التي تعتمد في كرة القدم على اتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب

ويعتمد نجاح وتقدم أي فريق الى حد كبير على مدى اتقان افراده للمبادئ الاساسية للعبة اد ان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد ن افراده ان يؤدي ضربات الكرة بكل انواعها بخفة ورشاقة ويمكنه اداء التمرين باتقان وتوقيت سليم ويتحكم في الكرة بسهولة , فصحي ان لاعب كرة القدم لا يشبه لاعب كرة السلة او الطائرة من حيث دوره في الملعب في الدفاع او الهجوم , الا ان هذا لا يمنعه من ان يتقن جميع المبادئ الاساسية لكرة القدم اتقانا تاما .

وتتنوع هته المبادئ لذلك يأخذ المدربين اوقات طويلة نسبيا في تعليمها للاعبين كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين او اكثر في كل تمرين وقبل وقت اللعب وتنقسم المبادئ الاساسية لكرة القدم الى :

* استقبال وتمرير الكرة .

* المحاورة بالكرة.

* الهجوم والدفاع .

* تسديد الكرة .

* مهارة حارس المرمى².

9- صفات لاعب كرة القدم :

¹ - عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو , دار النهضة العربية , بدون طبعة , بيروت , 1980 , ص 72 .

² - حسين عبد الجواد : كرة القدم المبادئ الاساسية للالعاب الاعيادية لكرة القدم , دار العام للملايين , ط 4 بيروت , 1977 , ص 25

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة , تلاءم هته اللعبة وتساعد على الاداء البدني الجيد في الميدان و من هته الصفات او المتطلبات هناك اربعة متطلبات للاعب كرة القدم , وهي الفنية الخططية , النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا ومهاريا عاليا وتعدادات نفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في حدا تلك المتطلبات يمكن ان تعوض في متطلب اخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللغة البدنية اعتمادا على معلوما وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة تظهر , التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة اثناء او بعد التمرين .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعبين للمباريات , فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول الى تلك الخصائص والإحصائيات المهمة¹

*** الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهن الجسماني , ولان اعتقدنا بأن رياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية دكي لا ينقصه المعنويات و اللاعب المثالي فل نندش عند مشاهدتنا مباراة ضمة وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب , لنتحقق من أ، معايير الاختبار لا تتركز دوما على الصفات البدنية فقد يتفوق صغير الحجم نشيط ماكر على يجيد المراوغة على خصمه القوي .

*** الصفات الفسيولوجية :

تحدد الانجازات الكبيرة في كرة القدم بالصفات الفنية والخططية والفسيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها بقرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب

ادا كانت المعرفة الخططية له ضعيفة , وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة بين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغيير الشدة واردة ومن وقت لأخر , وهذا السلوك هو الذي يفصل او يميز كرة القدم عن الرياضات الاخرى فمتطلبات اللعبة اكثر تعقيدا من أي لعبة فردية اخرى , وتحقق الظروف المثالية فان هته المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية , والتي يمكن ان تقسم الى ما يلي :

-- القابلية على الاداء بشدة عالية

-- القابلية على الركض السريع .

-- القابلية على انتاج قوة * القدرة العالية * خلال وضعية معينة .

¹-موفق مجيد المولى : الاعداد الوظيفي لكرة القدم , دار الفكر , بدون طبعة , لبنان , 1999 , ص 10 .

ان الالاس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات , يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي , وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي¹

*** الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر م يلي :

--- التركيز :

يعرف التركيز على انه تضيق الانتباه , تثبيته على مثير معين او الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد , ويرى البعض ان مصطلح التركيز يجب ان يقتصر على المعنى التالي * المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه * .

--- الانتباه :

ويعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة , او تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الافكار , و يتضمن الانتباه الانسجام و الابتعاد عن بعض الاشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات التي يركز عليها الفرد انتباهه , وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني².

---التصوير العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لمتحدث من قبل لغرض الاعداد لاداء, ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية , بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب امكن لمح ارسال اشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

--- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح , والأكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن , ولا تتطلب بضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب او الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الاداء³.

--- الاسترخاء :

¹ - موفق مجيد المولى : مرجع سابق , ص 62

² - يحيى كاضم النقيب : علم النفس الرياضي , معهد اعداد القادة , بدون طبعة , السعودية , 1990 , ص 384 .

³ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , دار الفكر العربي , ط 1 , القاهرة , 2000 , ص 117 .

هو الفرصة المتاحة للاعب لأعادته تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط , وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على اعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.¹

10- قوانين كرة القدم :

*** ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م

*** الكرة :

كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم , أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ

*** مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب ان يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على اللاعب الاخر .

*** عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 في الاحتياط

*** الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعب بتنظيم القانون وتطبيقه .

*** مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان على الخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب , ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على ارضها المباراة .

*** مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45 د يضاف الى كل شوط وقت بدل ضائع , ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د

*** بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب , وركلة البداية , تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار احدا ناحيتي الملعب او ركلة البداية

*** الكرة في الملعب او خارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى او التماس , عندها يوقف الحكم اللعب .

¹ – R-Tham: préparation phycologique du sportif ,Vigot,Ed1 , paris ,1991, p72.

*** طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمتين و تحت العارضة¹

*** التسلل :

يعتبر اللاعب متسللاً اذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من اخر لاعب للخصم في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

*** الاخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطأ اذا تعمد ارتكاب الاخطاء التالية :

-- ركل او محاولة ركل الخصم

-- عرقلة الخصم او محاولة ايقاعه باستعمال الساقين او الانحناء امامه او خلفه

-- دفع الخصم بعنف

-- الوثب على الخصم

-- ضرب او محاولة ضرب الخصم باليد .

-- مسك الخصم باليد او بأي جزء من الذراع .

-- دفع الخصم باليد او بأي جزء من الذراع .

-- يمنع لعب الكرة باليد .

-- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا اذا اعترض طريقه²

*** الضربة الحرة :

-- مباشرة : وهي التي يجوز فيها اصابة مرمى الخصم مباشرة .

-- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن احراز الهدف بواسطتها مباشرة إلا اذا لمسها لاعب اخر .

***ضربة الجزاء :

تضرب الكرة نحو المرمى مباشرة من علامة الجزاء ويجب ان يكون اللاعبون خارج منطقة المرمى او الجزاء إلا الحارس والمنفذ .

***رمية التماس:

عندما تخر الكرة بأكملها من خط التماس .

¹ - علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم , بدون طبعة , الجماهيرية العربية الليبية , 1987 م , ص 255 .

² - سامي الصفار : كرة القدم , مرجع سابق , ص 30 .

***** ضربة المرمى :**

عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى عدا الجزء الواقع بين القائمتين ويكون اخر من لمسها الفريق الخصم ***
الضربة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى عدا الجزء الواقع بين القائمتين ويكون اخر من لمسها الفريق المدافع.¹

11- طرق اللعب في كرة القدم :

ان لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فان جميع قدرا اللاعبين ومهاراتهم تتجمع لتنتهي الى غرض واحد وهو المصلحة العمة للفريق , ولا بد ان تتناسب طريقة لعب الفريق مع المستوى الفني واللياقة البدنية والكفاءة الفردية لكل فرد منه

***** طريقة الظهير الثالث :**

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925 م , لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس , وهي طريقة دفاعية الغرض منها الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الاساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لاكمالنجاح الفريق

***** طريقة 4-2-4 :**

وهي الطريقة التي نالة بها البرازيل كأس العالم سنة 1958 م , ويجب على الفريق ان يتمتع باللياقة البدنية عالية وحسن التصرف في اداء المهارات المختلفة لان هته الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين * دفاع - هجوم * واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم

***** طريقة متوسط الهجوم المتأخر :**

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين للامام , للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم , ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهر الخصم.²

***** طريقة 3-3-4 :**

وتمتاز هته الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد اساسا على تحرك اللاعبين وخاصتا لاعبي خط الوسط , ومن الممكن للظهير ان يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما ان هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب

¹-حسين عبد الجواد : المبادئ الاساسية للألعاب الاعيادية لكرة القدم , مرجع سابق , ص 177 .

²- علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم , مرجع سابق , ص 211 .

*** طريقة 3-4-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الضهير الثالث , وينتشر اللعبر بها في روسيا وفرنسا , ويكون الفريق بهذه الطريق بحالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة عند خط الهجوم او الوسط.¹

*** الطريقة الدفاعية الايطالية 1-4-2-3:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي * هلينكوهيريرا * بغرض سد المرمى امام المهاجمين.

*** الطريقة الشاملة :

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

*** الطريقة الهرمية 2-3-5 :

ظهرت في انجلترا سنة 1989 م وقد سمية هرمية لان تشكيل اللاعبين الاساسيين في ارض الملعب يشبه هرم قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم²

¹-Alain Michel :foot balle ,les systèmes de jeu ,ed 2 ,édition chiram,paris ,1998 ,p 14.

²- حسن أحمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي , منشآت المعارف بالاسكندرية , مصر , 1989 , ص 23 .

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم الأكثر انتشارا في العالم من القدم , وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها , فقد اصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على جميع الاصعدة , بفضل ما خصص لها من امكانيات كبيرة من طرف الدول , التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول الى مستوى عالمي . وهذا لا يتسنى إلا اذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة والأکید ان اهم عضو في هته الرياضة هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب ان تتوفر في و كي يكون دوره ايجابيا في هته المعادلة , وإعطاء النتائج المرجوة منه . ومن كل هدا فان للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل الى اعلى مستو من الانجاز الرياضي.

الفصل الخامس :
الإصابات الرياضية

تمهيد

لا يخفي عليكم ان ان اهمال الشروط العلمية في التمرين أو التدريب ستؤدي حتما الى تعريض اللاعب الى الاصابات الرياضية , وهته الاصابات تختلف في شدتها ونوعها ومضاعفاتها من رياضة الى اخرى وذلك نتيجة الجهد المستمر على اعضاء الجسم وأجهزته المختلفة , وتعد دراسة الاصابات الرياضية من السبل المهمة لتطوير قابلية الرياضي ووقايته من الاصابة من جهة و ارشاد المدرب الى اتخاذ الاجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حال وقوع الاصابة .

فعند حدوث الاصابة يتدخل علم الاصابات عند المدرب لاتخاذ جميع الاجراءات المبكرة اللازمة لحماية اللاعب او المصاب من حدوث أي مضاعفات خطيرة والإسعافات الاولية الضرورية ونقل المصاب الى المراكز العلاجية .

1 الإصابات الرياضية :

1-1 تعريف الإصابة الرياضية :

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج ، وتنقسم هذه المؤثرات إلى:

أ - مؤثر خارجي : يقصد به تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستعملة في الأنشطة الرياضية¹.

ب - مؤثر ذاتي :أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء .

ت - مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملح ، وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.²

- الإصابة البدنية: قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بآخر منافس، أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلا بجسم لاعب منافس ، أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلا، أو أثناء أداء مهارة حركية في كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية

- الإصابة النفسية: نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي قد Trauma الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد و يتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية³

1-2 أنواع الإصابات الرياضية:

تقسم الأسباب حسب السبب إلى :

- إصابات أولية أو مباشرة :

تحدث في الملعب نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع و هي تمثل النوع الرئيسي للإصابات و تنقسم إلى ما يلي:

- إصابة ذاتية (شخصية) يسببها اللاعب نفسه .

¹-مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، الوراق للنشر ، ط1 ، 2015، ص238

²- محمد حسن العلوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، 1998، ص14

³- محمد حسن العلوي : مرجع سابق ، ص17

- إصابة بسبب عوامل خارجية (اللعب المنافس و الأدوات) .
- إصابة بسبب عوامل داخلية (تغيرات داخل أنسجة الجسم ، بسبب التدريب المستمر إن الإصابات الشخصية تكون أقل خطورة و عادة يكون سببها مزمن و أن معظمها يكون نتيجة إصابات بسيطة متكررة و نتيجة خطأ في تحميل أنسجة الجسم أكثر من طاقتها. أما الإصابات الخارجية عندما تكون مفاجئة وتكون أشد من الإصابات الذاتية، لأن السبب هو قوة عالية خارجية كبيرة وبسرعة و من أمثلة هذه الأسباب (الرضوض ، الكسر، الخلع ، قطع الأريطة، إصابات الرأس، و غيرها .) مما يسبب تجمع ، و تحدث الإصابات الداخلية نتيجة تغيرات في أنسجة الجسم جراء استمرار التدريب وتكرار الجهد فعند استمرار الرياضي فإن سرعة جريان الدم ، الفضلات و الحوامض خاصة عندما لا تتوفر الراحة الكافية لتصرفها و زيادة حجم السوائل في الأنسجة يسبب انتفاخ العضلة، إذ لم تتوفر الراحة الكافية لتصرف هذه السوائل و إذا تكرر هذا الإجهاد فقد يؤدي إلى التلف العضلي نتيجة الإرهاق وبالتالي فقدان العضلة لوظيفتها أو جزء من وظائفها .

- 3-1 : خصائص الإصابات الرياضية

- لا تختلف الإصابة الرياضية عن الإصابات العامة سواء ان العوامل المسببة غالبا ما تكون بسبب الجهد البدني المسلط و خصوصية متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية المختلفة ومن خصائصها ما يأتي :
- تتوقف نسبة حدوث الإصابات الرياضية الى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية و الوظيفية والنفسية و حسن الإعداد ، كلما انخفضت كفاءته ازدادت نسبة الإصابات لديه والعكس صحيح .
- تزداد نسبة الإصابات الرياضية أثناء التدريبات في حالة غياب الاشراف ،العلمي للمدب المتخصص .
- تحدث الإصابات الرياضية في المنافسات والتدريب وتزداد نسبة الإصابات الرياضية في المنافسات و خاصة عند المستويات المتقدمة .
- تزداد نسبة حدوث الإصابات الرياضية في الألعاب الجماعية و خاصة كرة القدم عنها في الألعاب الفردية مثل السباحة و التنس وكذلك تزداد في الالعاب التي تحتاج الى مجهود حركي عنيف وتتطلب الاحتكاك بالخصم في الملاكمة والمصارعة.
- تزداد احتمالات حدوث الإصابات بنسبة كبيرة في الرياضات التكتيكية العنيفة و المركبة .
- تكون الإصابة اقل نسبيا لدى النساء عنها لدى الرجال.

- تكثر الإصابات عند الرياضيين الشباب ، وتحدث الإصابات في جميع الأعمار ، ولكن هناك اصابات شائعة في اعمار معينة دون الأخرى، فمثلا تكثر اصابات (الكسور، اصابة مراكز النمو في نهايات العظام الطويلة) في سن المراهقة.¹

و تكثر الاصابات العضلية في سن النضوج بسبب التدريبات الشديدة او في المنافسة وبسبب الطموح العالي في هذا السن، اما في سن ما فوق الثلاثين حيث تظهر الخبرة و المهارة ولكن تقل اللياقة البدنية تدريجيا و عندما يكون اللاعب مستمر في ممارسة نشاطه ولصعوبة الوصول الى مستوى التنافس في مثل هذه السن فان اللاعب يبذل جهدا شديدا قد يؤدي به الى الإصابة، و خاصة في أوتار العضلات وأربطة المفاصل و ان أداء المهارات بطريقة صحيحة وبالعكس فان بعض، واتخاذ الأوضاع والتقنيك المناسب في تنفيذها يحمي اللاعب من الإصابة وفي مختلف الاعمار الحركات تكون خطرة عندما تحمل أعضاء الجسم للضغط الشديد اثناء الاداء وتسبب الآلام، كما في بعض الرياضات، ولذلك ضروري الابتعاد عنها في الاعمار الكبيرة. العنيفة كالملاكمة والمصارعة ورفع الاثقال.

4-1 تصنيفات الإصابات المختلفة

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

1-4-1 تقسيمات حسب شدة الإصابة

أ - تقسيمات بسيطة: مثل النقص العضلي و السجحات والشد العضلي والملح الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

ب- إصابات متوسطة الشدة: مثل التمزق الغير مصاحب بكسور.

ج - إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.

1-4-2 تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة)

أ- إصابات مفتوحة مثل الجروح أو الحروق.

ب- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

1-4-3 تقسيمات حسب درجة الإصابة :

¹ - سميرة خليل محمد: اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل , كلية التربية البدنية للبنات , جامعة بغداد , 2008, ص 13.12

- أ- إصابة الدرجة الأولى: ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة لمباراة وتشمل حوالي 90% من الإصابات مثل السجحات والرضوض والتقلصات العضلية.
- ب- إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين. مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل، وتمثل غالبا حوالي 8%.
- ج- إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء مدة لا تقل عن شهر وهي تصيب 2% من الرياضيين، وإن كانت قليلة الحدوث إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها الانزلاق الغضروفي بأنواعه الخلع- إصابات غضروف الرقبة¹.

1-4-4 تقسيمات حسب السبب

أ- إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات .

ب- إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية.

1-5 الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي :

1-5-1 التدريب غير العلمي:

إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة على النحو التالي :
عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية :

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في كرة القدم مثلا إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب ، في حدوث إصابات للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة ، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطية².

أ - عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب :

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء و إهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس فخذية)

¹- اسامة رياض : الطب الرياضي واصابات الملاعب , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 , ص23.

²- اسامة رياض : مرجع سابق,ص24.

للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية

ب- سوء تخطيط البرنامج التدريبي : سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى 20-30 من مستواه ، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا ، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات ، أما إذا تدرّب اللاعب تدريبا عنيفا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب¹.

ج- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب : ويقصد بالإحماء الكافي أداء التدريب أو المباراة والمناسب لهم وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج على اختلاف مراحل تجنباً لحدوث إصابات .

د- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة : ونصح الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين لتجنب اشتراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب.

ر- سوء اختيار مواعيد التدريب : قد يسبب ذلك إصابة اللاعب ، فمثلا التدريب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفا وعكس ذلك في مواسم الشتاء .

ز- عدم صلاحية الملاعب والأجهزة الرياضية : وتعني هذه ما يتعلق بصلاحية أرضية الملاعب والمساحات وكل ما يتعلق بالأجهزة التي يستخدمها اللاعب منها ملابسه².

1-5-2 مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته ، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث وكنم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات ، كمهاجمة لاعب مباراة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف الرياضية ، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملايس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم³.

1-5-3 عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين:

¹-إسامة رياض و امام احمد حسن النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص193.

²- مروان عبد المجيد ابراهيم و محمد جاسم الياسري : مرجع سابق ص240.

³- إسامة رياض : مرجع سابق، ص28.

يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات خاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجيا والتي تجري بمراكز الطب الرياضي على أن تعرض على المدرب المؤهل ليتعاون مع أخصائي الطب الرياضي في اختبار اللاعب أو الفريق الجاهز واللائق فنيا من حيث المهارة واللياقة البدنية، وهناك العديد من الحوادث والإصابات التي نتجت من اختيار اللاعب غير اللائق فسيولوجيا وطبيا للاشتراك في المباريات .

1-5-4 استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة:

نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، مضرب التنس والسلاح في المبارزة، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات.¹

¹-اسامة رياض : مرجع سابق , ص28

خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف الاصابات الرياضية وانواعها وطرق العلاج بالإضافة الى اهم القواعد الاساسية التي يمكن استعمالها في علاج الاصابات الرياضية التي يعاني منها مختلف سواء في التدريبات او المنافسات كما تطرقنا الى اهم الطرق والوسائل التي تستعمل قبل التدريبات ، وذلك حتى لا يؤثر على الجانب الصحي والمستوى الرياضي للاعبين.

الباب الثاني : الجانب

التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد:

من خلال تقديمنا للجانب النظري للدراسة سوف نحيط في الفصل بالموضوع من الناحية التطبيقية بداية من الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة ثم كيفية اختيار العينة وكيفية جمع البيانات بعدها نذهب الى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الاحصائية المناسبة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب ان تتوفر فيها الشروط نفسها و الظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما ان امكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها.¹

لذلك قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية من بداية 2020/01/5 الى اواخر شهر فيفري 2020/02/25.

و الهدف من استعمال الدراسة الاستطلاعية هو :

التأكد من صلاحية الادوات المستعملة وهي الاستبيان .

2- منهج الدراسة :

المنهج هو مجموعة من القواعد والاجراءات والاساليب التي يجعل العقل يصل الى معرفة حقة بجميع الاشياء التي يستطيع الوصول اليها بدون ان يبذل مجهودات غير ناعفة²

ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي يهدف الى نتائج حول دراستنا ويعرف المنهج الوصفي بانه " وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة او موضوع محدد على صورة كمية او نوعية كما انه اسلوب من اساليب التحليل المتركز على معلومات كافية ودقيقة عن الموضوع او ظاهرة محددة من خلال فترة او فترات زمنية معلومة وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية³

3 - مجالات الدراسة :

1-3- المجال المكاني :

قمنا بتوزيع الاستمارة على 20 مدربا في فرق اكابر ولاية جيجل من شباب سيدي معروف والنادي الرياضي سدي معروف وشباب غزالة وشباب فازه و شباب الطاهير.....

2-3- المجال الزمني :

قمنا باجرا دراستنا مع بداية شهر مارس 2020/03/03 واستمر الامر الى غاية اكتوبر بسبب الظروف الطبية التي مر بها البلاد.

¹-قيس ناجي عبد الجبار و بسطوسي احمد : الاختباراب و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , مطبعة التعليم العالي , بغداد , 1998 , ص95.

²- مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية , مؤسست الوراق , ط1 , الاردن , 2000 , ص60.

³ - محمد عبيدات واخرون : منهجية البحث العلمي , دار وائل , الاردن , 1999 , ص42

4- مجتمع الدراسة :

المقصود بمجتمع الدراسة كل العناصر المراد دراستها حسب جزء من مجتمع سمي عينة¹

وفي دراستنا يتمثل مجتمع الدراسة في 20 مدرب

5- متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : الفترة الانتقالية

المتغير التابع : الانجاز الرياضي .

6- عينة الدراسة :

معرف العينة على انها " عبارة عن مجموعة من مجتمع الدراسة ييم اختيارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الاصيلي²

وفي دراستنا هذه استخدمنا العينة القصدية و التي تعرف بانها " العينة التي يعتمد الباحث فيها ان تتكون من وحدات معينة اعتقادا منه انها تمثل المجتمع الاصيلي احسن تمثيل³

ونضرا لصغر مجتمعنا و المكون من 20 مدريا ادخناه كعينة لدراستها

7- أدوات الدراسة:

أخذنا في دراستنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات و يعرف الاستبيان على انه "أحد وسائل البحث العلمي التي يستعمل على نطاق واسع من اجل الحصول على ملومات تتعلق باحوال الناس ميولهم واتجاهاتهم ودوافعهم ومعتقداتهم وهو يتضمن اسئلة او الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوص الاجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب اغراض البحث⁴

¹ - مندر الضامن : اساليب البحث العلمي , دار المسيرة , ط2 , الاردن , 2009 , ص160

² - محمد عبيدات واخرون : مرجع سابق , ص 84

³ - فاطمة عوض صابر و ميرفت على حفاجة : اسس ومبادئ البحث العلمي , مكتبة الاشعاع , ط 1 , الاسكندرية , 2002.

⁴ جود عرت عطوي : اساليب البحث العلمي , دار الثقافة , ط4 , 2011 , ص15

8- صعوبات الدراسة :

من اكبر الصعوبات التي واجهتنا ووقفت امام هدا العمل هي الظروف التي مرة بها البلاد من حجر صحي و توقف كامل لوسائل النقل و كذلك ايقاف جميع الانشطة الرياضية من شهر مارس 2020 في جميع انحاء الوطن وهذا بسبب فيروس كورونا الجي اجتاح العالم باسره .

خاتمة

خاتمة:

من خلال ما تم تقديمه في هذا البحث الذي سعينا فيه الى ابراز دور واهمية التدريب و التخطيط الرياضي و بالأخص اهمية الفترة الانتقالية في تطوير و الحفاظ على مستوى الانجاز لدى اللاعبين نستخلص ان هته الفترة التي تعتبر جزء اساسي في البرنامج التدريبي و عامل مهم جدا في استمرارية الاداء الجيد والحفاظ عليه كما تعد من اهم العوامل التي تساعد اللاعبين على الاسترجاع السريع بعد العطل حيث تحافظ على حد ادني من الانجاز الرياضي و كذلك يمكن القول انها تساعد اللاعب على التقليل من حدوث الاصابات المبكرة وملاذ للمدربين للعمل على اصابات لاعبيهم واعادة تأهيلهم.



قائمة المراجع

1-المراجع باللغة العربية:

أ-الكتب:

- 1- ابراهيم علام :كأس العالم , دار القومية للنشر , مصر , 1960 م .
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ط5، القاهرة، 1995.
- 4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
- 5- أحمد بسطوي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 6- أسامة رياض : الطب الرياضي واصابات الملاعب , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 .
- 7- أسامة رياض و امام احمد حسن النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1999 .
- 8- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , دار الفكر العربي , ط 1 , القاهرة , 2000 .
- 9- أسامة كمال راتب : الاعدتد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- 10- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- 11- إيهاب فوزي البديوي: تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين، المجلة العلمية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 12- ب رضوان : كرة القدم في الجزائر، جريدة الهدف، العدد 206 ، 29 مارس، 2003.
- 13- جميل نضيف : موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 1994 م .
- 14- جود عرت عطوي : اساليب البحث العلمي ، دار الثقافة ، ط4 ، 2011 .
- 15- حسن أحمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشآت المعارف بالاسكندرية، مصر ، 1989 .
- 16- حسن عبد الجواد : كرة القدم ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط 7 ، 1984 م .
- 17- حسن عبد الوهاب : كرة القدم ،دار المعلمين ، بيروت.
- 18- حسين عبد الجواد : كرة القدم المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية لكرة القدم ، دار العام للملايين ، ط 4 بيروت ، 1977 .
- 19- حنفي محمود مختار:كرة القدم للناشئين ،دار الفكر العربي ، القاهرة.

- 20- خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق: تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي، المؤتمر العلمي الدولي العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2008.
- 21- رشيد فرحات و اخرون : موسوعة كنوز المعرفة الرياضية , دار النضير عبور , ط 2 , 1999 م.
- 22- رومي جميل : كرة القدم , دار النفائس , لبنان , ط 1 , 1986.
- 23- رومي جميل :كرة القدم , دار النقائص , بيروت , لبنان , 1986 م.
- 24- زكي محمد محمد حسن: التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2004.
- 25- سامي الصفار و اخرون : كرة القدم , ج 1 , ط 2 , بدون تاريخ .
- 26- السعيد خباطو : مقابلة صحفية , جريدة الشباك , العدد 206 , 3 أوت 1997.
- 27- سميرة خليل محمد :اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل , كلية التربية البدنية للبنات , جامعة بغداد , 2008.
- 28- عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 1999.
- 29- عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
- 30- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو , دار النهضة العربية , بدون طبعة , بيروت , 1980.
- 31- علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم , بدون طبعة , الجماهيرية العربية الليبية , 1987 م.
- 32- علي فهمي البيك وآخرون: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2009.
- 33- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
- 34- عويسي الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.
- 35- فاطمة عوض صابر و ميرفت على حفافجة : اسس ومبادئ البحث العلمي , مكتبة الاشعاع , ط 1 , الاسكندرية , 2002.

- 36- فيصل رشيد عايش الدملي ولحمر عبد الرزاق : كرة القدم , المدرسة العليا لاساتدة التربية البدنية والرياضية مستغانم.
- 37- قيس ناجي عبد الجبار و بسطوسي احمد : الاختباراب و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , مطبعة التعليم العالي , بغداد , 1998.
- 38- مجلة الحوادث : العدد 9 , 23 أبريل 2000 , الجزائر .
- 39- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: التدريب العرضي أسس-مفاهيم-تطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2004.
- 40- محمد حسن العلاوي : سيكولوجية الاصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر , ط1 , القاهرة، 1998.
- 41- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 2002.
- 42- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990 .
- 43- محمد عبده صالح الوحشي ومفتي ابراهيم محمد : اساسيات كرة القدم ,دار المعرفة , مصر , 1984 م.
- 44- محمد عبيدات واخرون : منهجية البحث العلمي , دار وائل , الاردن , 1999.
- 45- محمد منصوري : الكرة الجزائرية فوز مستحق , جريدة الشباك , العدد 26 , 26 نوفمبر 1993 , الجزائر .
- 46- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ,مكتبة المعارف , بيروت , ط2 , 1984 م.
- 47- مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية , مؤسست الوراق , ط1 , الاردن 2000.
- 48- مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي, الوراق للنشر , ط1 , 2015.
- 49- مسعد علي محمود: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة، 1997.
- 50- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
- 51- مفتي ابراهيم محمد : الجديد في الاعداد المهاريوالخططي للاعب كرة القدم , دار الفكر العربي , عمان , الاردن.
- 52- مفتي إبراهيم،: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1997.
- 53- مندر الضامن : اساليب البحث العلمي , دار المسيرة , ط2 , الاردن , 2009.

- 54- منصور جميل العنكبي : التدريب الرياضي و افاق المستقبل, مكتبة المجمع العربي , الاردن , ط1
2013.
- 55- موفق مجيد المولى : الاعداد الوصيفي في كرة القم , دار الفكرة , عمان , ط 1 , 1999 م .
- 56- موفق مجيد المولى : الاعداد الوصيفي لكرة القدم , دار الفكر , بدون طبعة , لبنان , 1999.
- 57- نشوان عب الله: فن الرياضة والصحة ، كلية الادب والفنون جامعة عمان الاهلية , 2010.
- 58- الياس ف وحكيم : الخضر يدفنون الفرعنة في المريخ , جريدة الشروق, العدد 2773, 19-11-2009.
- 59- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر، مصر، 2002 .
- 60- يحيى كاضم النقيب : علم النفس الرياضي , معهد اعدد القادة , بدون طبعة , السعودية , 1990 .

ب-المجلات والملتقيات

- 1- بن سميشة العيد: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مجلة التحدي، مجلد رقم 12، عدد رقم 01، المركز الجامعي نور البشير، البيض، الجزائر، 2020.
- 2- صبحى محمد سراج وأشرف عبد العزيز أحمد: الترويح الرياضى بإستخدام التدريب العرضى وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا، مصر ، 2020.
- 3- عمرو محمود حنفي وهدان بعنوان: " استراتيجية تدريبية للفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضى للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مصر ، 2017.

2-المراجع باللغة الأجنبية

- 1- Alain Michel :foot balle ,les systèmes de jeu ,ed 2 ,édition chiram,paris ,1998.
- 2- Frank.w Duk : Sports training principles, London,1997.
- 3- Hamid Grien:Almanche du sport algérien ,édition, ANEP ROUIBA , Alger ,1990.
- 4- L'éducateur sportif préparation au brevet d'état 1er et 2em degrés. 2005.
- 5- R-Tham: préparation phycologique du sportif ,Vigot,Ed1 , paris ,1991.

3-المواقع الإلكترونية:

- 1- www.fifa.com le 07/03/2020 a 21.30

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي.

استمارة بحث موجهة للمدربين

بغوان:

واقع استخدام الفترة الانتقالية في البرنامج التدريبي وعلاقتها بالحفاظ على مستوى الانجاز الرياضي للاعبين كرة القدم
صنف اكبر

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية جيجل

أخي الرياضي، نرجو تعاونكم معنا في هذا البحث وملء هذه الاستمارة وذلك بالإجابة على
الاسئلة المطروحة بكل مصداقية، حتى يتسنى لنا الوصول إلى نتائج دقيقة، ونحيطكم علما أن
الاجابات الواردة في هذه الاستمارة سرية ولن تستخدم إلا لخدمة أغراض البحث العلمي.

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة، وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

الأستاذ المشرف:

- قبايلي ليلية

إعداد الطلبة:

- أنيس بنون
- دسدوس عبد الحميد
- فناش ايمن
- مسعود بوحاجب

السنة الجامعية: 2020/ 2019

المحور الأول: الفترة الانتقالية ودورها في البرنامج التدريبي

1- ما هي درجة أهمية التخطيط السنوي في نضرك كمدرّب؟

غير مهم متوسط الأهمية مهم جدا

2- هل تقوم بوضع مخطط سنوي كل موسم؟

نعم لا

3- هل ترى أن الفترة الانتقالية يجب أن تكون جزء من المخطط السنوي؟

نعم لا

4- هل تقوم بإدراج الفترة الانتقالية في البرنامج التدريبي السنوي الخاص بك؟

نعم لا

5- هل تعطي لاعبك برامج خاصة في فترة الانتقال؟

نعم لا

6- ما مدى تجاوب لاعبيك مع هذه البرامج؟

سيء جيد متوسط

7- هل ترى أن التدريب في الفترة الانتقالية يحافظ على حدا... من الانجاز الرياضي لدى اللاعبين؟

نعم لا

المحور الثاني : العمل الفردي للاعبين في فترات الانقطاع واره على مستوى الانجاز الرياضي .

8- كيف تقيم المستوى الفردي للاعبك في بداية الموسم ؟

ضعيف متباين متوسط

9- هل ترى أن الانقطاع عن التدريب في فترة الانتقال يؤثر على مستوى اللاعبين؟

نعم لا

10- ما رأيك في العمل الفردي للاعبين في فترة الانتقال؟

عامل مساعد غير مهم

11- هل تقوم بمنح اللاعبين برامج تدريبية فردية؟

نعم لا

12- هل ترى أن العمل الفردي للاعبين في فترات الانتقال له تأثير على مستوى اللاعبين في بداية الموسم؟

نعم لا

المحور الثالث : اعتماد المدربين على الفترة الانتقالية لتأهيل الاصابات

15- هل يحدث للاعبين اصابات في بداية الموسم؟

نعم لا

16- ما هو سبب حدوث الاصابات المبكرة في رأيك؟

- الانقطاع عن التدريب لمدة طويلة

- الاخطاء في الحمل التدريبي

- سبب آخر

17- هل تعتمد على الفترة الانتقالية في وضع برامج لتأهيل اللاعبين من الاصابة؟

نعم لا

- هل تساعد الفترة الانتقالية في التقليل من الاصابات المبكرة

نعم لا