



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - ولاية جيجل
القطب الجامعي تاسويت - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

السنة الثانية ماستر

تخصص تحضير بدني رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان :

دور طريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي القوة الانفجارية
والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-
17 سنة

دراسة ميدانية لفريق أتلتيك تاسوست صنف أشبال 15-17 سنة

إشراف الأستاذ:

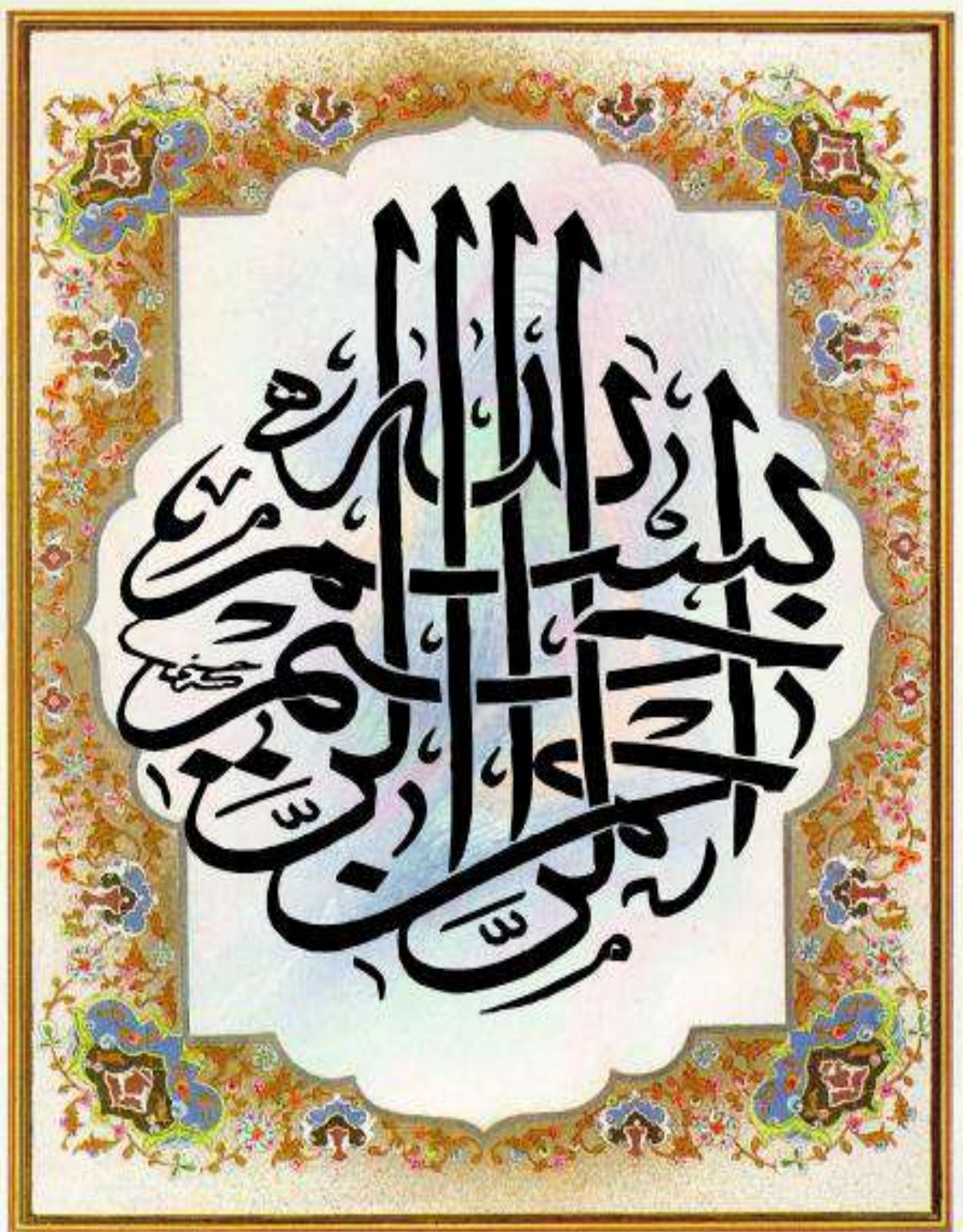
● قهلوز مراد

إعداد الطالبين :

● الطالب / زعموش عصام

● الطالب / حراتي صليح

السنة الجامعية : 2020/2019



إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من قال فيهما
الله عز وجل: " واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل
ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "
صورة "الإسراء الاية 24"

الوالدين العزيزين حفظهما الله
إلى إخوتي

إلى كل من قدم لي يد العون و ساعدني ودعمني
في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

ز . عصام

إهداء

إلى ما اهداني زمانى إلى أمى الطاهرة
والغالية

إلى الذى رافقنى حلو الحياة و مرها
إلى الذى كان مدرسة الزمان فى حصن منيع
أبى حفظه الله.

إلى إخوتى و أخواتى الذين كانوا لى السند فى مشوار حياتى.
إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد فى إنجاز
هذا لعمل المتواضع.

ح.صليح

ملخص البحث:

دور طريقة التدريب التكراري في تنمية صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة. تعتبر القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بجميع أشكالها، الانفجارية والمميزة بالسرعة والتي دعمت مهارات اللعبة الدفاعية و الهجومية. إن زيادة و تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة أصبحت في الآونة الأخيرة ميزة مهمة من ميزات لاعب كرة القدم الحديثة دون تأثيرها على باقي عناصر اللياقة البدنية، لذا استخدم الباحثان التدريب التكراري كأسلوب تدريبي مباشر لتنمية وتطوير القدرة العضلية. ويهدف الباحثان إلى معرفة مدى تأثير استخدام التدريب التكراري على القدرة العضلية.

لجأ الباحثان إلى نقد وتحليل نتائج دراسة سابقة تشترك في متغيرات الدراسة لبحثها، حيث كانت دراسة سيف الدين روابح: " تأثير التدريب التكراري في تطوير صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أشبال"، استخدم الباحث البرنامج التجريبي، واشتملت عينة البحث على 16 لاعب من فئة أشبال فريق شباب باتنة، تم اختيارهم بطريقة مقصودة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين الأولى شاهدة 8 لاعبين والثانية تجريبية 8 لاعبين، استغرقت مدة البرنامج التدريبي المقترح 6 أسابيع بواقع 3 حصص في الأسبوع، أجرى الباحث قياسات قبلية وبعديّة لكلا المجموعتين، بعد ذلك تم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق أهداف البحث.

ومن ذلك استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القدرة العضلية.

مقدمة

مقدمة:

تعتبر الممارسة الرياضية التي تلقاها المجتمع مقياسا لمدى تطور الأمم و ازدهارها، كما تحمل في طياتها الأخلاق والتربية على غرار أنها تعنتي كذلك برعاية الجسم وصحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور الرياضة وانتشار ممارستها يعود أساسا إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول العظمى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماهيرية التي تتمتع بقدرات بدنية ومهارات كثيرة ومتنوعة تتسم بأداء خططي سريع ومفاجئ وهذا ما يكون مصحوبا بكفاءة وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، حيث يتفق الجميع على أن لاعبي كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة.

وعادة ما يصنع الفارق في رياضة كرة القدم هو مدى نجاحة وملاءمة البرنامج التدريبي مع الأهداف المسطرة، لذا يعتبر التدريب المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق النتائج سواء للفرد أو الجماعة وذلك اعتبارا على انه يمثل مختلف العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة وذلك باستخدام أحدث الطرق في مجال التدريب الرياضي.

ومن بين أهم الطرق التدريبية الشائعة: التدريب المستمر، التدريب التكراري، التدريب الفترتي، التدريب الدائري، لقد ارتأينا واقتصرنا في بحثنا هذا على طريقة من هذه الطرق والتي هي طريقة التدريب التكراري وذلك لدراسة دورها في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

إن هذه المرحلة العمرية (15-17) سنة و التي تعتبر مرحلة مراهقة ويصعب فيها التحكم باللاعب كما هي مرحلة مهمة للارتقاء به سواء بدنيا أو مهاريا، لذا يقع المدرب في

صعوبة اختيار برنامجه التدريبي والعمل به من اجل تحقيق الأهداف المرجوة في أقل وقت وجهد¹.

لدا عمدنا إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتنمية صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم(صنف أشبال 15-17 سنة)، والذين ينشطون في نادي شباب أتلتيك تاسوست، وانطلاقا من متغيرات الدراسة تم الاعتماد على العمل التالي:

تقسيم الدراسة إلى ثلاث أجزاء رئيسية:

أولاً: الجانب التمهيدي: في الجانب التمهيدي قمنا بطرح إشكالية الدراسة، ثم وضع وصياغة الفرضيات، ثم تطرقنا إلى أهداف الدراسة و أهميتها بعد ان حددنا دواعي اختيار الموضوع، ثم ضبط المفاهيم والمصطلحات، وعرض الدراسات السابقة والمثابفة والتعليق عليها.

ثانياً: الجانب النظري: تم تقسيمه إلى أربع فصول بحثية أساسية موضحة كالاتي:

الفصل الاول: جاء بعنوان: التدريب الرياضي في كرة القدم وتضمن:

تمهيد: مفهوم التدريب الرياضي، نظرة معاصرة تاريخية في التدريب الرياضي، حمل التدريب الرياضي، البرنامج التدريبي، ماهية البرنامج التدريبي، أهمية البرنامج التدريبي، خطوات تصميم برنامج تدريبي، الإحتياجات الواجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج تدريبي، الطرق المستخدمة في التدريب الرياضي، طريقة التدريب التكراري، نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري، خلاصة.

الفصل الثاني : جاء بعنوان: الصفات البدنية للاعب كرة القدم وطرق تنميتها تضمن: تمهيد، الصفات البدنية، طرق تنمية كل صفة، خلاصة.

الفصل الثالث: جاء بعنوان المهارات الأساسية في كرة القدم وشمل مايلي:

تمهيد، تعريف كرة القدم، نبذة تاريخية عن كرة القدم، مبادئ كرة القدم، المهارات الأساسية في كرة القدم، خلاصة.

¹- المكتبة الرياضية الشاملة:www.sport.taya.us 16 ماي 2020 16:30

الفصل الرابع: جاء بعنوان المرحلة العمرية (15-17 سنة) وتضمن مايلي:
تمهيد، تعريف فئة الأثبال (15-17 سنة)، خصوصيات فئة الأثبال، الحاجات الأساسية للأثبال، الصفات البدنية التي يحتاجها الأثبال لممارسة الرياضة في كرة القدم، كيفية التعامل مع اللاعب في هذه المرحلة العمرية (15-17 سنة)، أهمية ممارسة كرة القدم لدى الأثبال (15-17 سنة).

ثالثا الجانب التطبيقي: والذي شمل مايلي:

أولا : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية : وتضمن مايلي :
الدراسة الاستطلاعية، مجالات الدراسة، منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، تقنيات الدراسة، الأساليب الإحصائية.

ثانيا: نقد الدراسات السابقة و التعليق على نتائجها وتضمن مايلي:
عرض نتائج الدراسة السابقة، نقد نتائج الاختبارات و التعليق عليها، مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.

الجانب

التمهيد

الإشكالية:

لقد أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة، فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل و أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية.

ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط وسلوكيات الفرد الرياضي من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبينة على القيم الصحيحة لبناء شخصيته و تحقيق توازنه مع ظروف البيئة الدائمة التغير حوله¹.

إن التدريب التكراري يعتبر من أهم و أنجع طرق التدريب الرياضي، فهو ذلك التنظيم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة من خلال التدرب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد، يتم إجراؤها ف شكل تمارين بشدة قصوى، ويكون فيها الأداء قريباً مما هو عليه أثناء المنافسة خصوصاً من حيث الكثافة والشدة، بحيث يكون عدد التكرارات خلال الوحدات التدريبية متناسباً مع فترات راحة كافية².

تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص ورياضي أو حتى غير رياضي، إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى وهي من العناصر البدنية الهامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما انها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، التحمل والرشاقة³.

كرة القدم رياضة شعبية عالمية، أخذت في التطور عبر توسع نطاق ممارستها، وأصبحت خصائصها تتدرج ضمن الإطار العام للتدريب الرياضي، ولكن هناك خصوصية لكل مرحلة عمرية معينة من حيث الفروقات الفردية، ومن أهم هذه الفئات فئة الأشبال والتي تبنى عليها عدة متغيرات بدنية و مهارية وخاصة صفة القوة على اعتبار أنها فئة بينية بين جميع التصنيفات والمستويات العمرية في كرة القدم.

1- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط2003، 1، ص5
2- المكتبة الرياضية الشاملة www.sport.tu.4a.us بتاريخ 2019/11/14 15:30
3- ساري أحمد، اللياقة البدنية والصحية، ط1، الأردن، داروائل للطباعة، 2001.

وانطلاقاً مما سبق ارتأينا أن نطرح التساؤل الرئيسي الآتي:

هل لطريقة التدريب التكراري دور في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15-17)؟

1- التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة الانفجارية بين القياسين القبلي و البعدي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرية بين القياسين القبلي و البعدي؟

2- الفرضيات:

1-2: الفرضية العامة :

لطريقة التدريب التكراري دور في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15-17 سنة)

2-2: الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة الانفجارية بين القياسين العقلي والبعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي.

3- أسباب اختيار الموضوع:

1-3: أسباب ذاتية:

- الموضوع يندرج ضمن مجال تخصصنا كطلبة سنة ثانية ماستر تخصص تحضير بدني رياضي.

- شغفنا الكبير بميدان التدريب الرياضي والرغبة في خوض تجربة ميدانية تطبيقية.

- القرب الجغرافي لمقر نادي أتلتيك تاسوست وإطلاعنا على مجتمع وعينة الدراسة إضافة إلى العلاقة الوطيدة مع مسؤولي النادي الرياضي.

3-2: أسباب موضوعية:

- قابلية الموضوع للدراسة النظرية والميدانية

- الكشف عن دور التدريب التكراري في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة).

- إعطاء أهمية لفئة الأشبال خاصة من الناحية البدنية والتي تعتبر أساس التكوين.

4-4: أهمية الدراسة:

4-1: من الناحية العلمية :

- التعريف بالتدريب التكراري وكيفية تطبيقه ودوره في تنمية صفة القوة لدى فئة الأشبال.

- تقديم حلول للمدربين ولاعبي فئة الأشبال فيما يخص تنمية صفة القوة بانتهاج أسلوب التدريب التكراري.

- زيادة الإثراء المكتبي والرصيد العلمي على وجه الخصوص، وتقديم إضافة علمية من شأنها أن تفيد طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

4-2: من الناحية العملية :

- معرفة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

- وضع الاختبارات البدنية المناسبة ومحاولة تقييمها من خلال تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

- الإرتقاء بالمستوى البدني للشبل وبمستوى كرة القدم عموما

5- أهداف الدراسة :

- التعرف على الفروق البدنية من خلال اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى عينة الدراسة والمتمثلة في فئة الأشبال (15-17 سنة).

- معرفة الدلالات الإحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي.

- معرفة الدلالات الإحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي و البعدي.

- دور البرنامج التدريبي المقدم بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي فئة الأشبال (15-17 سنة).

6- ضبط المفاهيم و المصطلحات:

6-1: التدريب التكراري:

التعريف الإصطلاحي: إن التدريب التكراري هو عبارة عن أداء حمل(جري، سباحة، تجديف..) بدرجة السرعة القصوى أو أقل من القصوى، مع اداء فترة راحة كاملة بين التكرارات، ونظرا لأن الأداء يتم بدرجة الشدة العالية، لايمكن اداء إلا عدد بسيط من التكرارات (1-6)¹.

التعريف الإجرائي:

التدريب التكراري هو طريقة من طرق التدريب الرياضي، هدفه تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم، يتميز التدريب التكراري بالشدة القصوى او أقل من القصوى بعدد من التكرارات التي تتخللها راحة بينية.

6-2: القوة:

التعريف الاصطلاحي: القوة هي المؤشر الأساسي الذي يغير أو يحاول أن يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار واتجاه معين، وهي الصفة الأساسية التي تحدد مستوى الأداء المهاري وهي قابلية العضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة².

التعريف الإجرائي:

¹- مجموعة عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص107.

²- كمال عبد الحميد، محمد صبحب، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص17.

القوة هي قدرة الجهاز العضلي على بذل أقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها.

6-3: القوة الانفجارية :

التعريف الاصطلاحي: القوة الانفجارية هي قدرة الجهاز العصبي العضلي التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من الانقباضات العضلية¹.

التعريف الإجرائي: القوة الانفجارية هي قابلية الفرد الرياضي على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن.

6-4: القوة المميزة بالسرعة :

التعريف الاصطلاحي : القوة المميزة بالسرعة هي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة القوة في حركة واحدة.²

التعريف الإجرائي: القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الفرد الرياضي على أداء انقباضات عضلية سريعة وقوية مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المنافسات الرسمية.

6-5: كرة القدم:

التعريف الإصطلاحي : كرة القدم هي لعبة جماعية يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، وهي رياضة ذات شعبية واسعة أخذت في التطور عبر السنين، مما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه، البدني، التقني، التكتيكي، الخططي والنفسي وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة³.

التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوى البنية، فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على المنافس من حيث الأداء المطلوب في حالة تقارب في المستوى الفني.

6-6: المرحلة العمرية 15-17 سنة :

1- قاسم المنديلاوي، أحمد سعيد أحمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1989، ص45.

2- كمال شمشوم، اللياقة البدنية الأسس العلمية والإعداد البدني، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1989، ص12.

3- أمر الله البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2001، ص43.

التعريف الإصطلاحي: المرحلة العمرية 15-17 سنة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، يتم فيها إعداده ليصبح مواطناً يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع وفيها تتكون شخصيته وتتحدد مقوماتها، ويتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية والفيزيولوجية¹.

التعريف الإجرائي: المرحلة العمرية 15-17 سنة هي المرحلة التي يندرج فيها لاعب كرة القدم في صنف الأشبال، حيث يواصل تكوينه البدني والمهاري والخططي للإرتقاء بمستوى الأداء.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1: الدراسات السابقة:

7-1-1: الدراسات المحلية :

- دراسة سيف الدين رواج (2012-2013): "تأثير التدريب التكراري في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، صنف أشبال 16-17 سنة" رسالة ماجستير، جامعة أم البواقي، الموسم الجامعي 2012-2013.
- دراسة ميدانية لنادي شباب باتنة المنتمي لحضيرة القسم الوطني الأول.
- تناول الباحث في إشكالية التساؤل الرئيسي التالي:
ما مدى تأثير التدريب التكراري في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة؟
- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع موضوع دراسته.
- قام الباحث بالدراسة على 16 لاعب بطريقة قصدية منتمين لنادي شباب باتنة فئة أشبال، 8 لاعبين كعينة تجريبية و 8 لاعب كعينة ضابطة واستخدم برنامج spss لمعرفة الفروق بين العينتين.

- أدوات الدراسة التي اعتمدها الباحث ممثلة في اختبارات بدنية.

- اختبار التعلق على العلة.

¹ - هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر، بدون سنة

- اختبار الوثب العمودي من الثبات
- اختبار الوثب الطويل من الثبات
- اختبار دفع الكرة الطبية
- اختبار شدة عالية 80%

أهم النتائج :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة الانفجارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- البرنامج المقترح القائم على التدريب التكراري يؤدي إلى تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

7-2: الدراسة المشابهة:

7-2-1: الدراسات المحلية:

- دراسة عبد العزيز لدرع(2009-2010):"تأثير تدريبات البليومتريك في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال"، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة، الموسم الجامعي 2009-2010.

- دراسة ميدانية لنادي نجم القرام الناشط في قسم ما بين الرابطات.

- تناول الباحث في إشكالية بحثه التساؤل الرئيسي التالي:

- هل تؤثر تدريبات البليومتريك في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

- اشتملت عينة البحث على 24 لاعب من فئة الأشبال، أربع لاعبين كعينة استطلاعية،

10 لاعبين كعينة تجريبية و 10 لاعبين كعينة ضابطة.

- أدوات الدراسة: الاختبارات البدنية:

- اختبار الوثب الطويل من الثبات

- اختبار الوثب العمودي من الثبات

- اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30 متر.

- استخدم شدة عالية 80-85%.

أهم النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بين العينتين الضابطة و التجريبية.

- تمارين البليومتريك تؤثر في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

- دراسة صايفي عمر (2008-2009): " أثر برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال"، رسالة ماستر، جامعة المسيلة، الموسم الجامعي 2008-2009.

- دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة.

- تناول الباحث في إشكالية التساؤل الرئيسي التالي:

- ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

- اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من فئة أشبال فريق وفاق المسيلة وتم تقسيمهم إلى

مجموعتين متكافئتين، 10 لاعبين كعينة ضابطة و 10 لاعبين كعينة تجريبية، وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعديّة.

- أدوات الدراسة: اختبارات بدنية :

- ثني الركبتين نصفاً

- ثني الذراعين

- ضغط الأثقال فوق الصدر

- مد الظهر، الجذع والبطن.

- أهم النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في إختبارات القوة المميزة بالسرعة المقترحة بتدريب الأثقال.

- تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينه التجريبية مقارنة بالعينه الضابطة.

2-2-7: الدراسات العربية:

- دراسة محمد فاروق عبد الله فهد (2016-2017): " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة"، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الموسم الجامعي 2016-2017.

- دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية الخرطوم.

- حيث تناول الباحث في إشكالية التساؤل الرئيسي التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة؟

- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وذلك بسبب طبيعة الدراسة.

- قام الباحث بالدراسة على عينة مكونة من 25 لاعب بطريقة عشوائية لنظام المجموعة الواحدة وتجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي.

- أدوات الدراسة : إختبارات وتمارين بدنية تخدم موضوع الدراسة:

- إختبارات دفع الكرات الطبية.

- إختبار الوثب العمودي من الثبات

- إختبار ركض 50 متر مع حمل ثقل .

- أهم النتائج :

- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

- نجاح مفردات المنهج التجريبي.

3-7: التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة :

- إن الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع بحثنا متنوعة وشاملة حول التدريب الرياض يودوره في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم عند صنف الأشبال، حيث كانت هناك بعض الدراسات التي ساعدت على إزالة الكثير من الغموض حول الأسس العلمية للتدريب التكراري ودوره في تنمية صفة القوة مثل(دراسة سيف الدين رواج 2012-2013) والتي أكدت على إمكانية تنمية القوة المميزة والسرعة و القوة الانفجارية باستخدام التدريب التكراري عند فئة الأشبال.

- من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المثابفة والسابقة و تحليل ما تناولته من مواضيع تمكن من التوصل إلى أوجه التشابه وأوجه الاختلاف فيما بينها والدراسة الحالية وذلك كما يلي:

أوجه التشابه:

- اتفقت جميع الدراسات السابقة والمثابفة والدراسة الحالية استخدام المنهج التجريبي لملاءمة هذا النوع من الدراسة مع استخدام التصميم التجريبي بقياس قبلي وقياس بعدي.

- توافق الفئة العمرية لهذه الدراسة مع الدراسات السابقة والمثابفة، حيث ركزت جميعها على فئة الأشبال(15-17 سنة).

- استخدمت معظم الدراسات السابقة والمثابفة والدراسة الحالية الاختبار كتنقية و أداة رئيسية للدراسة والبحث وقد شملت مجموعة من الاختبارات البدنية.

- توافقت جميع الدراسات السابقة والمثابفة والدراسة الحالية على استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي+الانحراف المعياري+ اختبار الارتباط بيرسون+ اختبار أستودنت.

أوجه الاختلاف:

- استخدمت معظم الدراسات السابقة العينات كمجموعات (تجريبية وصابطة) بينما اعتمدت هذه الدراسة على تقنية المجموعات التجريبية الواحدة بقباس قبلي وقياس بعدي.
- ماعدا دراسة محمد فاروق عبد الله (2016-2017) التي اعتمدت فيها على عينة مكونة من 25 لاعب بطريقة عشوائية بنظام المجموعة الواحدة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي.
- اختلفت الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية في حجم العينة ومجتمع الدراسة حيث تراوح العدد ما بين 20 إلى 25 لاعب من دراسة إلى اخرى.
- في دراسة عبد العزيز لدرع (2009-2010)، ركز الباحث في دراسته على تأثير تدريبات البليومترك في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال، بينما في دراسة محمد فاروق عبد الله فهد (2016-2017)، ركز الباحث على أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الداري لتنمية صفة القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال، وفي دراسة صايفي عمر (2008-2009)، درس الباحث تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة انطلاقا من برنامج تدريبي مقترح بالأثقال، وهنا يظهر جليا الإختلاف بين الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية فيما يتعلق بطريقة التدريب، والتي كانت تهدف كلها إلى تنمية مختلف أشكال القوة لدى اللاعبين صنف أشبال.
- لقد ساعدتنا الدراسات السابقة والمشابهة على :
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.
- التعرف على اهم الاختبارات في قياس القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
- تحديد نوعية التمارين والحصص التدريبية.
- تحديد مدة تطبيق البرنامج التدريبي.
- تحديد الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث.
- كيفية عرض البيانات وتفسيرها تفسيراً علمياً.

الجانبي النظري

الفصل الأول :
التدريب الرياضي
في كرة القدم

الفصل الأول : التدريب الرياضي في كرة القدم

تمهيد :

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات.

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية ، وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطور المتناسق لشخصية الفرد، وعلى المدرب الرياضي مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار نوع التدريب والأسلوب المثالي الذي يخدم البرنامج المسطر، مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عاما كان او خاصا، وذلك لنجاح هذه العملية التربوية الإعدادية.

حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أسس بناء برنامج تدريبي، قواعد تصميمه، خصائصه، المبادئ والطرق التدريبية المناسبة.

1- التدريب الرياضي:**1-1: مفهوم التدريب الرياضي:**

إن علم التدريب الرياضي كما يسمى هو في الحقيقة ليس علماً واحداً بل هو علوم متعددة يستمد ذاته وخصوصيته وديمومته من علوم الأنتروبولوجيا والبيوميكانيك وعلم الحركة وعلم النمو وعلم التغذية وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع وعلم الطب الرياضي وعلم التعلم الحركي وعلم الاختبارات والقياس وغيرها من العلوم الأخرى ذلت العلاقة.

إن علم التدريب الرياضي هو تجسيد حقيقي لكل هذه العلوم و المعارف، وإن هذه المهمة الملقة على عاتق هذه العلوم كبيرة وواسعة لأنها تتناول الإنسان بتفاصيله الكثيرة، بدءاً من هيكله الجسمي وتركيب أجهزته المعقدة المختلفة مروراً باستخدام العلوم الأخرى في تطوير قدرات جسم اللاعب وإمكانياته وإنجازاته¹.

وبناءً على ذلك، فيمكن القول بأن التدريب الرياضي هو ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية، وهدفه الرفع من الجهاز الوظيفي للرياضي من جميع النواحي سواء كانت بدنية، نفسية، ذهنية، فكرية، مهارية، خطية وحتى الخلقية التي هي أساس التعلم ضمن منهج ومخطط عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية هدفه الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن².

1-2: نظرة معاصرة تاريخية في تاريخ التدريب الرياضي:

اعتقد البعض سابقاً أن بعض الأسابيع من التدريب كافية للوصول إلى إنجاز متقدم وقد كان هذا مبدأً أساسياً لنمو وتطور الرياضة سابقاً حيث كانت طرق ووسائل التدريب الرياضي بسيطة جداً، وهذا ما أشارت إليه مجموعة من المؤلفات مثل المؤلف (لوشي) عام 1855، حيث أكد على أن مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ما جاء في المفهوم الإنجليزي للتدريب الذي كان عبارة عن إعادة الحركة دون تفكير في التمرين حتى الوصول إلى الأداء

1- عبد الوهاب غازي حمودي، ملزمة المحاضرات الخاصة بمادة علم التدريب الرياضي لطلبة الماجستير، سنة 2011-2012.

2- بن حريرة معتز بالله، دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم 12-15 سنة، شهادة الماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2011-2012، ص14.

الفني الجيد دون معرفة الهدف ولكن بعد فترة من التدريب تمتد من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ثبت أنه لا يمكن الوصول إلى نتائج رياضية متقدمة، لذا كان وضع الرياضة بشكل عام في مستوى ضعيف وخاصة في الألعاب الأولمبية عام 1896، والثانية عام 1900م، وقد عرف التدريب الرياضي خلال تطوره عدة مراحل نذكر منها:

- المرحلة الأولى: عام 1904-1919م:

قام بعض المدربين بزيادة عدد أيام التدريب ولكن النتائج بقيت كما هي دون تقدم حيث بقيت وسائل وطرق التدريب والإعداد محدودة وحمل التدريب المستخدم قليل ولا يفي بالغرض المطلوب وقد أشار كثير من الباحثين المختصين في مجال التدريب الرياضي في القرن الماضي من خلال التجارب التي قاموا بها، أن التدريب الرياضي لفترة 5-6 أسابيع يمكن أن تساهم في تطور مستوى الرياضي ولكن النتيجة كانت غير كافية لتطور هذه المستويات، حيث بدأ الرياضيون الأوائل يشعرون بالضعف والملل وبالتالي لقد قام اللاعبون بالهرب من ساحات التدريب وبعد الدورة الأولمبية الحديثة الأولى والثانية والثالثة، أصبح واضحاً أن هذه الفترات للتدريب غير كافية للوصول إلى مستوى الإنجاز الرياضي المطلوب، وعليه بدأ المدربون بالرجوع إلى الطرق التي كانت مستخدمة في الألعاب الأولمبية القديمة واعتماد الوسائل التي كانت تستخدم آنذاك، وقاموا بوضع نظام جديد للتدريب بعد ذلك بدأت تتطور وسائل التدريب وطرقه وبدأت تأخذ خطوات متقدمة إلى الأمام بعد الدورة الأولمبية الثالثة¹.

المرحلة الثانية: عام 1920-1930:

ظهر في المرحلة كثير من الطرق والوسائل المختلفة التي تمتاز بنوعية جيدة وكان هذا في أمريكا والإتحاد السوفياتي سابقاً، و ألمانيا وبريطانيا ومن خلال الدورات الأولمبية التي أقيمت في عام 1920 و 1924 و 1928، وشارك في هذه الدورات أعداد كبيرة من دول العالم في كثير من الفعاليات الرياضية وفي هذه المرحلة بدأت الدول تعد نفسها بجدية للمشاركة بأكبر عدد من الفعاليات الرياضية وبدءوا يعدون القاعدة النظرية والعملية للتطوير الرياضي

¹ - عبد الوهاب غازي حمودي، مرجع سابق، ص3

لدولهم، وهذا بدوره أعطى دفعة كبيرة للتطور الرياضي وتطوير الإنجاز في أغلب الفعاليات الرياضية من خلال المنافسات الحقيقية لتحطيم الأرقام القياسية في الفعاليات التي تعتمد على تحطيم هذه الأرقام في فعاليات الساحة وألعاب القوى.

- المرحلة الثالثة: 1931-1944:

في هذه المرحلة كان المدربون يتبادلون المعرفة والخبرات والعمل على تطبيقها على لاعبيهم، وقد كانت هذه المرحلة أكثر نشاطا في هذا المجال من المرحلة السابقة وفي عام 1934م أقام الإتحاد السوفياتي لأول مرة المعسكرات التدريبية وبشكل تدريجي بدأ المدربون يشعرون بأهمية التركيز على رياضة واحدة للمسابق الواحد دون الخلط بين الأشكال.

وفي هاته الفترة بدأ المدربون يجربون بإعطاء تمرينين في اليوم الواحد أي إعطاء وحدتين تدريبيتين في اليوم، وهنا بدأ حجم التدريب يزداد عما كان عليه سابقا فارتفع من 400-500 ساعة تدريبية في السنة الواحدة، وعليه فقد بلغ التدريب الأسبوعي من 9-12 ساعة أسبوعيا وفي هذه المرحلة أيضا تطور التدريب في أمريكا وأخذ جانب البنس مثل فعاليات الملاكمة والمصارعة وخاصة من المحترفين، وبدأ الاهتمام بالمنشطات التي كانت تعطى إلى الخيول ولكن هذه المنشطات الحيوانية انعكست سلبا على أغلب الرياضيين وكثير منهم فقد حباته نتيجة لذلك وفي نفس الوقت كانت الرياضة في الجامعات الأمريكية هوية خاصة في ألعاب القوى وكرة السلة والسباحة و حققوا الإنجازات الكبيرة في هذه الألعاب¹.

- المرحلة الرابعة عام 1945-1952م :

جاءت هاته المرحلة بعد الحرب العالمية الثانية التي توقفت خلالها النشاطات الرياضية بشكل عام نتيجة الحرب، ولقد كان الوضع العام بعد الحرب صعبا للغاية والشباب غير قادر على الإستمرار في النشاطات الرياضية بسبب الدمار الذي حل بالعالم، والوضع الإقتصادي أصبح صعبا جدا وغير قادر على إعطاء هذا الجانب الأهمية المطلوبة لأن أغلب النشاطات ذهبت باتجاه الأعمار والتربية، إلا أنه بين الحين و الآخر كانت تحصل بعض الأنشطة

¹ - عبد الوهاب غازي حمودي، مرجع سابق، ص4.

الرياضية ولكن بمستوى ضعيف وبدأت الرياضة تنمو تدريجيا نتيجة اهتمام المختصين الرياضيين بهذا المجال، وفي هذه المرحلة تم الاهتمام بإعطاء اللاعبين ثلاث تدريبات يوميا خلال وجودهم في المعسكر التدريبي، حيث يستمر التمرين الواحد ثلاث ساعات وأحيانا يصل إلى أربع ساعات وفي الدول الغربية ومنها إنجلترا وأمريكا وغيرها من بعض الدول في العالم، كان المدربون يعطون أهمية بالغة لمراحل التدريب من خلال تقسيم مراحل الإعداد إلى عدة مراحل خلال العام.

- المرحلة الخامسة: 1953-1964م:

أكدت هذه المرحلة على ضرورة تحسين نوعية وسائل التدريب ومحتواها حيث زادت أعداد الصالات الرياضية وتعمقت التجربة الرياضية وخاصة عند الدول الكبرى، وكل هذا التقدم ساهم بدفع الباحثين إلى البحث العلمي مما أدى إلى اكتشاف الكثير من مشاكل التدريب الرياضي والمساهمة بوضع الحلول لهذه المشاكل، مما دفع الحركة الرياضية إلى الأمام وفي عام 1952م بدأ الإعداد للدورة الأولمبية في مدينة "هلسنكي"، وبدأت دول العالم بتحسين طرق التدريب والتخطيط الرياضي وبدأ حجم التدريب يتطور إلى أن وصل إلى 10 وحدات وأكثر خلال الأسبوع وكان خلال العام وصل إلى 700 ساعة سنويا، وفي عام 1956م بدأت دول العالم تستعد إلى الدورة الأولمبية في مدينة ملبورن في أستراليا وقد أكد المدربون في هذه المرحلة على تحسين طرق التدريب بصورة خاصة وزيادة حجم التدريب ووصلت عدد ساعات التدريب السنوية إلى 900 ساعة سنوية¹.

- المرحلة السادسة عام 1965-1990م :

استمر التدريب في هذه المرحلة دون انقطاع بالتقدم والتطور، حيث بدأ التطور سريعا باستخدام طرق ووسائل تدريبية حديثة، وبدءوا بزيادة عدد المسابقات الرياضية بين الدول مع تبادل التجارب والخبرات فيما بينهما وهذا أدى إلى دفع المستوى الرياضي إلى الأمام، وهذا ظهر واضحا في الدورات الأولمبية عام 1980.

¹ - عبد الوهاب غازي حمودي، مرجع سابق، ص5

- المرحلة السابعة عام 1991-2000:

يمكن أن تسمى هذه المرحلة بمرحلة المعلومات، ولا نعتقد أن هذا المرحلة ولدت على يد تكنولوجيا الاتصالات وحدها ولا على يد تكنولوجيا الحسابات الإلكترونية وحدها، ولكنها ولدت بالموازنة فيما بينها وقد أصبحت الأقمار الاصطناعية تلعب الدور البارز في عملية التسويق للألعاب الأولمبية الحديثة، كما أن شبكة المعلومات الإنترنت ساهمت بتقصير المسافات للإطلاع على كل ما هو جديد في علوم التدريب الرياضي وغيرها من العلوم وفي جميع مجالات الحياة، وعليه تعتبر من أهم المراحل التي مرت بها الرياضة بصورة عامة وهي مرحلة التطور السريع في نظام المعلومات والتكنولوجيا الحديثة.

وإذا نظرنا إلى الإنجازات الرياضية وما توصلت إليه من أرقام ومستويات خيالية يبقى العقل البشري حائراً أمامها متسائلاً، هل يمكن أن تطور أكثر مما هي عليه؟ نقول: طالما أن هناك تطور علمي وتكنولوجي سوف تبقى الإنجازات في صعود مستمر، لأن هذا التطور يصب مباشرة في الجسم البشري وحياته اليومية¹.

1-3: حمل التدريب الرياضي:**1-3-1: مفهوم حمل التدريب الرياضي:**

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني به كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

1-3-2: أنواع حمل التدريب الرياضي:

- يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

¹ - عبد الوهاب غازي حمودي، مرجع سابق، ص5.

1-3-2-1: الحمل الخارجي: يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم

القيام به خلال حصص التدريب ومستوى تركيزه خلال وحدات زمنية معينة ويتكون من:

- **شدة الحمل:** تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية(الحصّة)، وتتحدد هذه الشدة بمقدار الإنجاز الفعلي للحمولة وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة قصوى، تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة ويمكن قياسها من خلال:

- درجة السرعة- وتقاس بالثانية او الدقيقة(الجري، السباحة، التجديف)

- درجة قوة المقاومة- تقاس بالكيلوغرام(رفع الأثقال، تمرينات الأثقال)

- مقدار مسافة الأداء- تقاس بالسنتيمتر أو المتر(الوثب، الرمي، ألعاب القوى)

- توقيت الأداء (سرعة أو بطئ اللعب)، الألعاب الرياضية ككرة القدم.

- المنازلات الفردية كالمصارعة¹.

- **حجم الحمل :** ويتكون من :

أ- فترة دوام التمرين الواحد(مثلا ركض 100م)

ب- عدد مرات تكرار التمرين الواحد(تكرار الركض لمسافة 100م أربعة مرات).

- **كثافة الحمل :**

وهي العلاقة بين فترتي الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة، وعلى العموم يجب أن

يصل الفرد في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين وعادة ما يكون

النبض في حدود 110-120 نبضة ولطبيعة فترة الراحة البنينية بين التمرين واخر أو

مجموعة من التمرينات أو بين الوحدات التدريبية شكلان أساسيان هما:

أ- **الراحة السلبية:** وهي تمثل فترة لا يؤدي فيها اللاعب أي نشاط موجه ومن الوسائل

المستخدمة هي النوم والإلتزام بالأكل قبل النوم بساعتين على الأقل.

¹- بن رجم أحمد، محاضرة بعنوان: مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة مسيلة، ص4.

ب-الراحة الإيجابية: وتسمى أحيانا بالراحة النشطة حيث يقوم اللاعب خلالها بأداء بعض الأنشطة البسيطة وسهلة الأداء للتخلص من التعب كالهرولة الخفيفة والمشي أو تمرينات الاسترخاء وبعض الوسائل الأخرى.

1-3-2-2: الحمل الداخلي :

يعتبر الحمل الداخلي بالتأثير الناتج عن الحمل الخارجي على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي، كما يعرف بأمه جميع المتغيرات الوظيفية والكيميائية في الأجهزة والأعضاء بتأثير الحمل الخارجي أو هو مستوى التغيرات الداخلية، البيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة.

يحصل الحمل الداخلي نتيجة أداء التدريبات بأنواعها المختلفة، أو نتيجة أداء الحمل الخارجي أثناء الجرعة التدريبية اليومية خلال المنهج التدريبي، حيث أنه يمثل درجة الاستجابة والتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم التي يسببها الحمل الخارجي ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طرديا مع الحمل الداخلي على جسم الفرد، إذ انه كلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت التغيرات الوظيفية والبيوكيميائية الحادثة للأجهزة المختلفة للجسم وكذلك كمية التحمل النفسي، أي كلما زادت التغيرات في الأجهزة الحيوية لجسم الفرد كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الحمل الخارجي.

1-3-2-3: الحمل النفسي:

لغرض الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية والخطية للاعبين، يجب الأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية لارتباطها الوثيق بوسائل تطويرها وبناءها و تتميتها بالنواحي الأخرى، وخاصة فيما يتعرض له اللاعب من إثارة وتوتر وشد وضغوطات نفسية عدة أثناء المنافسات وهذا يؤدي إلى حصول بعض التغيرات الفسيولوجية، لذا فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما

مثل الجمهور ومسؤولية المباراة وحساسيتها وتأثير نتيجتها على الفريق كما تولد ضغوط نفسية إذا ما ارتبطت بالفوز أو الهزيمة¹.

2- البرنامج التدريبي:

2-1: ماهية البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي، يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد².

وعرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة³.

2-2: أهمية البرنامج التدريبي :

يمكن ان نستخلص أهمية البرنامج التدريبي بصفة عامة من خلال النقاط التالية:

- اكتساب عنصر التخطيط: حيث ان البرنامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط، ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفعالية.

- نجاح العملية الإدارية: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فعاليته و تجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لاجدوى منها.

¹- بن رجم أحمد، مرجع سابق، ص5

²- حسام عز الرجال ابراهيم الحلمي، برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2002، ص62.

³- حداد خالد، أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، شهادة ماستر، تخصص محضر بدني، جامعة خيضر بسكرة، 2015-2016، ص24.

- ضياع الأهداف في حالة إتمام البرنامج: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف، فتصبح الأهداف سراباً والأمانى أوهاماً، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرنامج.
- الاقتصاد في الوقت: حيث يعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية: إذ اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خططا ناجحة¹.

2-3: خطوات تصميم برنامج رياضي:

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

أ- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج: وهي أهم الأسس والمبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج من خلال العلوم والمعارف المرتبطة بالتدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة.

ب- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :

ويستمد هدف البرنامج من هدف الخطة كما انه من الضروري أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق ولا ينفصل هدفه عن محتواه.

ج- محتوى البرنامج (تحديد الأنشطة داخل البرنامج): هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:

- الإحماء.

- الإعداد بأنواعه (بدني-مهاري-خططي-نفسى..)

- التهدئة.

¹ - خالد حداد، مرجع سابق، ص 25.

د- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج: يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عناصر أساسية منها: تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات وأسابيع ووحدات التدريب.

هـ- تنفيذ البرنامج: من خلال وضع الجدول الزمني لتنفيذ البرنامج، ترتيب أماكن التدريب للمتابعة اليومية لضمان سير البرنامج.

و- تقويم البرنامج: حيث يوضح لنا ما إذا كانت أنظمة وخطط التدريب الحالية ناجحة أم لا وبالتالي فهو يحكم بصورة مسبقة علة ما إذا كانت نفس الأنظمة والبرامج ستنجح في المستقبل أم لا¹.

2-4: الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي ويتفق أغلب العلماء على :

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج: لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية.

- الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين: هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث ان مفاجأة الجسم بأي أنشطة رياضية بدنية غير عادية تعرضه لإصابات وخيمة².

- مراعاة حمل التدريب: حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية.

1- يحي السيد الحاوي/ المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، ص106.
2- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، ص63.

- مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ: يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب: من الحقائق المهمة معرفة تكيف الجسم مع الحمل المؤقت، فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه، إذن لا بد أن يستمر اللعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج¹.

3- الطرق المستخدمة في التدريب الرياضي:

3-1: مفهوم طرق التدريب الرياضي:

- تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب².

3-2: إشتراطات الطرق التدريبية:

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحا.
- تتناسب مع الحالة التدريبية للفرد
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3-3: أنواع طرق التدريب الرياضي:

- 3-3-1: طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

- 3-3-1-1: أهدافها: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتحسين الحمل العام وفي بعض الحالات التحمل الخاص فتصير هذه الطريقة أنسب طريقة للتدريب في بداية الموسم

¹- عبد الحميد شرف، مرجع سابق، ص 64-65.

²- بن حريرة معتز بالله، مرجع سابق ص 22.

التدريبي أو عقب الإنقطاع عن التدريب لمدة طويلة، وينصح "فرد ويلت" 1967 بأداء مسافة تزيد عن المسافة التخصصية بمقدار 2-5 مرات لذوي المستويات العالية وعموما فغن اللاعب يجب أن تؤدي التدريب بسرعة مريحة تكون في حدود ¹75% من الحد الأقصى لمعدل القلب أي بمتوسط مدة يتراوح ما بين 140-150ن/د.

3-3-2: طريقة التدريب الفكري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، وتشمل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين بحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار واخر فواصل زمنية للراحة.

وتحدد فترات الراحة من خلال نوعها ومدتها (طبقا لإتجاه الحمل) من حيث الحجم والشدة والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو تمكين الرياضي من التخلص من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة، وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة².

3-3-2-1: أهدافها:

في التدريب الفكري منخفض الشدة:

- التحمل العام

- التحمل الهوائي

- تحمل القوة

في التدريب الفكري مرتفع الشدة:

- تطوير التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي.

- تطوير السرعة والقوة المميزة بالسرعة

1- مفاق كمال، أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، صنف أصاغر، شهادة دكتوراه، تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر3، سنة 2012-2013.

2- بن رجم احمد، مرجع سابق، ص12

- الإسهام في تحسين القوة القصوى¹.

3-3-3: طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي، كذلك لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم او شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين².

3-3-4: طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر، الفتري، والتكراري.

3-3-4-1: مميزاتها وخصائصها:

يطبق من خلالها أي طريقة من طرق التدريب الثلاث الأساسية، تنمي من خلاله السرعة، القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة، تطور القدرات الفردية من الناحية البدنية، توفر الجهد والوقت، التشويق والإثارة، استخدام التمرينات طبقاً للإمكانات المتاحة³.

4- طريقة التدريب التكراري:

يشير محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي(1992)، أن التدريب التكراري هو 'عبارة عن أداء حمل(جري، سباحة، تجديف)، بدرجة السرعة القصوى أو أقل من القصوى مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات"، ونظراً لان الأداء يتم بدرجة الشدة العالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من التكرارات(1-6)⁴.

1- مفاق كمال، مرجع سابق، ص74.

2- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002، ص133.

3- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص216.

4- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992، ص167.

وتتميز هذه الطريقة بالمقارنة او السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في الأداء بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته، وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

كما تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي يؤدي بشكل قريب من المنافسة والشدّة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80-90% من أقصى مستوى للفرد، وقد تصل أحياناً 100% من أقصى مستوى يحققه الفرد، كما تتميز بقلّة الحجم، أي قصر فترات الأداء وقلّة عدد التكرارات، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي 1-3 وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20 إلى 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين 3-6 مجموعات، ويراعي إعطاء فترات راحة طويّلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10 إلى 20 دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 2-4 دقائق ويمكن استخدام الراحة الإيجابية أي أداء بعض تمرينات المشي أو تمرينات التنفس أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة¹.

ويلاحظ ان تكون شدة الحمل ما بين 90-100% من أقصى قوة للاعب، 100% من سرعته، وأن تكون فترات الراحة بين التكرار بشكل يسمح لضربات القلب أن تعود إلى حالتها الطبيعية، أو أن ينتهي أثر الأداء الأول للتمرين، وهنا يشير بعض الخبراء إلى انه يظهر الفرق بين التدريب التكراري والتدريب بالأثقال إذ أن قوة الحمل تختلف بين الإثنية، ففي التدريب التكراري تكون قوة الحمل تختلف بين الإثنين، ففي التدريب التكراري تكون قوة الحمل مرتفعة جداً ما بين 90-100% من أقصى مستوى للفرد، ويكون عدد مرات أداء

¹- أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980، ص 104.

التمرين واحدة أو اثنين على الأكثر ثم يكرر الأداء بعد العودة إلى الحالة الطبيعية، أما التدريب بالأثقال فإن قوة الحمل تكون من 50-75% من أقصى مستوى للفرد، ولذلك فإن مجموعة التمرين الواحد فقد تكون من 5-10 مرات أداء، وفترة الراحة بين تكرار كل مجموعة محددة من 2-4 دقائق بصرف النظر عن أثر التمرين السابق¹.

5- نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري:

5-1: تمرينات الجري:

يمكن استخدام تمرينات الجري في طرية التدريب التكراري باستخدام مسافة الجري الحقيقية التي يتخصص فيها اللاعب (100م، 200م، 400م) حيث تصل درجة سرعة الجري إلى السرعة الأقل من القصى والتكرار من مرتين إلى ثلاث مرات على أن يعقب كل تكرار فترة راحة تتراوح ما بين 2-4 دقائق ومن أمثلة ذلك:

- 100 متر باستخدام سرعة حوالي 90% من أقصى مستوى للفرد، وأحيانا 100% مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار واخر حوالي من 2-4 دقائق ويحسن استخدامها في الأداء الإطالة أو الإسترخاء العضلي.

5-2: تمرينات السباحة:

- سباحة 8*50 مع 3 دقائق راحة.

- سباحة 8*100 مع 5 دقائق راحة.

- سباحة 5*150 مع 5-10 دقائق راحة.

- سباحة 4*400 مع 5-10 دقائق راحة².

5-3: تمرينات القوة:

من أهم التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعات المعروفة في رياضة رفع الأثقال، كرفعة الخطف ورفعة النتر، وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة، وينصح الخبراء بالنسبة للتدريب بهذه الطريقة استخدام ثقل مناسب

1- أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص104.

2- أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص108.

يمكن في البداية رفعه لحوالي 8 مرات ثم بعد ذلك يمكن التدرج في زيادة الثقل من 2.5-5 كيلوغرامات بارتباطها بخفض عدد التكرار إلى 4 مرات ثم مرتين ثم مرة واحدة يعقبها مرة واحدة أخرى ثم مرة واحدة ثالثة وذلك حتى يصل الثقل إلى أقصى مايسطيع الفرد تحمله وبعد ذلك ينخفض الثقل من 2.5-5 كيلوغرامات والتكرار لمرتين، ثم خفض الثقل مرة ثانية والتكرار أربع مرات، ثم خفض الثقل مرة ثالثة والتكرار 6مرات.

4-5 تمرينات السرعة: تستخدم تمرينات السرعة لمسافات قصيرة تتراوح من 10 أمتار إلى 150 متر حسب التخصصات مع مراعاة أن تتخلل التكرارات راحة كافية حسب المسافة المقطوعة:

- 10 م جري: تكرر عشر مرات، راحة 60-80 ثانية (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%.

- 20 م جري: تكرر 8 مرات، راحة 90-110 ثانية(تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%.

- 30 م جري، تكرر 6 مرات، راحة 2-3 دقيقة(تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%.

- 50 م جري، تكرر أربع مرات، راحة 4 دقائق(تمرينات خفيفة و إطالة) شدة 90-95%.

- 100م جري، تكرر 3 مرات، راحة من 5 إلى 7 دقائق (تمرينات خفيفة و إطالة) شدة 90-95%.

- 15 م جري، تكرر 2 مرات، راحة 10-15 دقيقة(تمرينات خفيفة و إطالة) شدة 90-95%.

.1

1- أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص108.

خلاصة:

لعل الفرق في مستوى الأداء البدني والتقني الموجود بين الدول راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية وكذا التخطيط الفعال من خلال وضع البرامج التدريبية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية ككرة القدم سواء من الجانب التقني أو البدني أو النفسي، حيث أن هذه البرامج توضع من أجل تحديد النقائص ومعالجتها بطريقة المناسبة والمثلى للحصول على أفضل النتائج خلال المنافسات المختلفة كما أن البرامج التدريبية اليوم أصبحت تعتمد على معايير وخصائص وسمات لوضعها وهذا ما أدى إلى ارتفاع المستوى الفني والبدني لهذه اللعبة اليوم.

الفصل الثاني:

الصفات البدنية للاعب كرة

القدم وطرق تنميتها.

الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعب كرة القدم وطرق تنميتها.

تمهيد:

إن لعبة كرة القدم باعتبارها من الألعاب التي تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا من اجل الوصول إلى مستوى عال من الأداء وتحقيق الفوز، يتحتم على اللاعب أن يكون ذا قدرات حركية وبدنية عالية وذلك من اجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة ولاسيما في المباراة التي تستغرق وقت أطول من وقتها الأصلي.

ويرى الباحثون أن مكونات الأداء البدني وخاصة للاعب كرة القدم هي (القوة العضلية، السرعة، المرونة، التوازن، الرشاقة، التوافق، الدقة، المطاولة)، وذلك لأهمية هذه المكونات ضمن جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم التي تتطلب من لاعبيها المستوى العالي ضمن هذه المكونات.

إن تطوير مكونات الأداء البدني تكون عن طريق تنمية العناصر البدنية الأساسية والضرورية للاعب كرة القدم، وترتبط هذه التنمية ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية والبدنية ولن يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي في حالة افتقاره لمكونات الأداء البدني الضرورية.

1- الصفات البدنية :

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض. وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبطة للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

1-1: التحمل:

1-1-1: مفهوم التحمل: يعرف TELMANE ثلمان التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب¹.
- ويعرف دتشكوف DATCHKOF التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي².

- أما مفتي ابراهيم حمادة فإنه يعرف التحمل على أنه قدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب³.
وعليه يمكن القول أن التحمل هو الوصفة الهامة والركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم، وهي القاعدة المتينة والمتصلة عملياً بالصفات البدنية الأخرى.

1-1-2: أنواع التحمل:

يقول فاينك waeineck أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن:

¹ - TELMANE RENE, Football performance, Edition amphora, 1991, p25

² - ريسان خريط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1989، ص51.

³ - مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تطبيق - تخطيط - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص147.

- أن يكون عضليا فينقسم إلى: عام / جزئي
- أن يكون حسب الاختصاص فينقسم إلى: عام / جزئي
- أن يكون حسب المدة فينقسم إلى تحمل قصير - تحمل قصير المدى 45 ثا - 2د
- تحمل متوسط المدى 2د - 8د
- تحمل طويل المدى أكثر من 8د
- أن يكون انطلاقا من علاقته بالصفات الأخرى فنجد:
 - تحمل القوة
 - تحمل السرعة.

وفي مجال كرة القدم فإن التحمل الأكثر استعمالا نجد نوعان: التحمل العام والتحمل الخاص، التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص، ويقصد بهذا الخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب¹.

1-1-3: مبادئ وطرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل، فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خاطئ من الأساس، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها، فلذا من الأفضل اتباع مايسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:

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

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

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

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

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

ويقول "ألن واد" « ALLEN WADE » أن الجري بالكرة يلعب دوراً مهماً في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة، ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب، وتتنافس ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة مختلفة¹.

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

¹ - طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر، القاهرة، 1989، ص 100-101.

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

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

8- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م)، وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة، بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر¹.

1-1-4: أهمية التحمل :

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فيما يلي:

- يطور الجهاز التنفسي

- يزيد من حجم القلب

- ينظم من الإستهلاك الأقصى للأكسجين

- يرفع من النشاط الإنزيمي

- يرفع من مصادر الطاقة

- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)

* بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها: هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي¹.

¹- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان، مرجع سابق، ص102.

1-2: القوة:

1-2-1: مفهوم القوة:

يرى هارة القوة على أنها قدرة من القوة بينها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية².

- كما تعرف القوة على انها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب³.

- ويتفق كل من كلارك وماتيو سوجيتشا و أفاريتو وفانيار في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضية عضلية واحدة⁴.

- ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على انها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني⁵.

- ويضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على :

- سرعة الإنقباض

- حجم العضلة

- المقاومة

- استعداد العضلة

- عملية الميتابوليزم

- أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على انها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا⁶.

1-2-2: أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

¹ -Telmane Rene :Football performance, Edition Amphora, paris, 1991, p213.

² - كمال عبيدي الحميد، محمد صبحب حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجوى، القاهرة، 1978 ص59.

³ - فيصل العياش، لحر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997، ص13.

⁴ - ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، العراق، 1989، ص31

⁵ - محمد توفيق الوليلي: تدريب المنافسات، دار G.M.C للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص167

⁶ - سامي الصفار واخرون، كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل العراق، 1987، ص31

القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة¹.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجيمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.

- تمارين بواسطة الكرة الطبية .

- تمارين الركبي (كرة القدم الامريكية)

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

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

القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الاداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الريتضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة، لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان حيث تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص².

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

يجب أن تولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وأن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية³.

1- عويس الجبالي، التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، دار G.M.C للطباعة والنشر، القاهرة، 2001، ص359

2- وجيه محجوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989، ص110

3-Habib,DornhoffMartin :l'education physique et sportives,office des publication universitaire, Alger,1993,p81.

القوة المميزة بالسرعة: وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة¹.

وتعرف كذلك بانها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، ويشترط لتزفير قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:

- درجة عالية من القوة العضلية

- درجة عالية من السرعة

- درجة عالية المهارات الحركية التي تنهياً بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة².

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

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

- سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة.

- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة.

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب)، حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السريرة) للحركة.

وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معا.

إن الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً، فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة³.

¹ -Waeineck jurgain :Mandel entrainement, edition vigot,paris,1986,p136

² - قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف، علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص69.

³ -Waeineck jurgain , manuel entrainement, edition vigot,paris,1986,p139

قوة التحمل: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة¹.

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الإنقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة متتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة².

إن لإمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة³.

1-2-3: مبادئ وطرق تنمية القوة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيمايلي:

1- أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من « lovme-lavgue » وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي إشراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قوة للفرد، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال، ويؤكد "لورم lorme" وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، وتؤكد ذلك أبحاث Mequeen-Berger-Mourpigo و آخرون أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة، أي أن طرق تنمية القوة القصوى(العظمى) تحدد في استخدام أنواع التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطئ.

2- أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومة

1- قاسم حسن حسين، عيد العلي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص69

2 - Waeineck jurgain , manuel entrainement, edition vigot,paris,1986,p139

3- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مطبعة الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص64

متوسطة 40-60% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3-4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة¹.

3- ويقول العالم "ديلورما delorma" ان هناك أربع طرق لقوية العضلة وهي:

- محاولات تحريك مقاومات كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.

- عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.

- عمل ثلثي 2/3 أكبر من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها) ضد مقاومة ثابتة.

- عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبياً وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة.

4- اما lockhart فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها و تلخص فيمايلي:

- السرعة التدريجية في أداء التمرين.

- الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة.

ويراعي هذان المبدأن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات.

- زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج

- محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود.

5- ويحدد hettinger للنمو المرن للعضلات العلاقة التالية:

- شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50% من القوة العظمى للعضلة.

- زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30% من الزمن الكلي حتى الوصول إلى استنفاد الجهد.

- تكرار المثير من 3-5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.

¹ طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص138-139

6- إذا وصل الفرد إلى عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل، وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعياً وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.

7- لقد أثبت "MATVEYEV" أن تنمية القوة العضلية والقدرة على مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم، أما التتابع السريع للفترات و المراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية¹.

8- ويقول "Hettinger" أنه بعد 12 أسبوعاً من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها وهذا ملاحظه خلال تجاربه.

9- أثبت "wassiev" أن متوسط نمو قوة عضلة في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد جاوز أكثر من 50% من المجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب، كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريب الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية².

1-2-4: أهمية القوة:

إن القوة العضلية تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللعب لها في كثير من المواقف، خاصة عن الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.

ومن المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدرات الطاقوية مثل الكيرياتين، الفوسفات و الغليكوجين، كما تربي

¹- طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص140

²- طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص140

لذا اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس.

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

3- السرعة :

1-3-1: مفهوم السرعة :

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر مدة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ لا يستمر طويلا¹.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية².

ويعرفها 'علي البيك' بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن³.

1-3-2: أنواع السرعة :

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، إنما هي تدخل في جميع المقتضيات للعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام و تمرير الكرات بأنواعها و الاستجابات الحركية للمواقف المختلفة المتغيرة للعبة، وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى مايلي :

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

2 - habil, domhoff.martin : l'education physique et sportives, office des publication universitaire alger,1993,p82

3- عبي قهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص90

أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى¹.

ثانياً : سرعة الحركة(سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة أو سرعة استلام أو تمرير الكرة، أو سرعة المحاورة و التمرير²، وهذا النوع من السرعة غالباً ما تشمل المهارات المغلقة التي تتكون من مهارات حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة ركل الكرة، حركة التصويب بالكرة، أو حركة المحاور بالكرة كما تتضمن حركات تشمل أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة استلام وتمرير الكرة(خذ وهات) أو سرعة المحاور وتصويب الكرة، وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركات المؤداة³.

إن السرعة الحركية ضرورية أو ضرورة من ضرورات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة وتمريرها وتهدفها وكذلك سرعة القفز وسرعة الإقتراب من الخصم، لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية، فاللاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة⁴.

ثالثاً : سرعة رد الفعل:(سرعة الإستجابة):

ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة.

1- كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152

2- أبو العلا عبد الفتاح، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ص74.

3- ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية و الرياضية، جامعة البصرة، العراق، 1989، ص79

4- سامي الصفار واخرون، كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص237

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي، حيث يعرفها فايناك بالزمن الواقع ما بين أول أداء الحركة حتى إكتمالها.

وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي¹.

1-3-3: مبادئ وطرق تنمية السرعة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1- إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود، و أيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.

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

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

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

1- بوداود عبد اليمين، أثر الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراة، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، 1996، ص13

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

6- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى، إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي¹.

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

8- لقد أثبتت دراسات korobkou أن السرعة الإنتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالمواع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس ولذلك يجب التجريب على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلفة الشدة.

9- ولقد استطاع osllin أن يثبت أن تردد الحركة في العدو يمكن ان يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.

10- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤتمر معين (رد الفعل)، فهي تختلف من لاعب إلى آخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه، أي أن الفرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى و إن لم يستطع أن يحق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة².

1-3-4: أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز

¹طه إسماعيل، مرجع سابق، ص119

²طه إسماعيل، مرجع سابق، ص120

في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية، إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين، الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات¹.

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم من خلال سرعة الأداء و التمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباراة الدولية ان السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة يساهم ذلك في زيادة فاعلية الخطط الهجومية. وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم و المدافع الإستجابات المتعددة لمواقف اللعب المتعددة والحركات الخطيرة و هذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة و الزملاء والمنافسين طيلة المباراة، فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي مكن أن يقوم بها المهاجم².

1-4: الرشاقة:

1-4-1: مفهوم الرشاقة: يعرف "ماينل" الرشاقة بانها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كالليدين أو القدم أو الرأس، ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة³.

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان و التثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة⁴.

¹ - Edgarthil : Manvel de l'education sportif, edition nigot,1977,p157

² - أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص41.

³ - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص84

⁴ - وجيه محجوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطبع والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989، ص87

1-4-2: انواع الرشاقة: هناك نوعان من الرشاقة:

أولاً: الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية، وتشير أيضاً إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم¹.

ثانياً : الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة بالعبة، وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية، وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية².

1-4-3: مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1- لتطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتساهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية و تطوير الرشاقة نظراً لما يتخللها من المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفاً.

2- يقول "ARBELY" أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعبين كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه(بصفة عامة) ويوحى بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.

3- ينصح "Harre" و "Matveiv" باستخدام طرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

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

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

ج- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم.

¹- مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، قيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة 2001، ص200

²- عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.C للطباعة والنشر، القاهرة، 2001، ص485.

- د- التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري.
- هـ- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أو الدوران أو التدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.
- و- أداء بعض التمارين المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق، مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.
- ز- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمارين القفز والتمرينات الزوجية، كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة كبيرة لضرب كرة بالرأس.
- ح- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على ملاعب الجيل الصناعي أو العشب الاصطناعي.
- 4- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة¹.
- 5- يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطواه، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير، فلهذا يتطلب عملا عضليا أكبر، والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء، فعلى سبيل المثال، اللاعب الطويل عند التصويب يميل بجده إلى الأمام حتى لا تعلق الكرة على الهدف او المرمى.
- وحسب "matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة و اداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ك بعض الحركات الإضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص².
- ويمكن ان تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بمايلي:

¹- طه اسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص158

²- طه اسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص159

- التمارين الجيمناستيكية المختلفة
- تمارين الألعاب والمسابقات
- التمارين الثنائية
- تمارين الدرجات من خلال الشواخص والأعلام
- التمارين المعقدة
- التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية)¹.

1-4-4: أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة و أكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية و بالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة، فالفرد الذي يمكن له تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على ان هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في الجمع بين عدة مهارات حركية في وقت واحد، والرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات أوضاع الجسم في الهواء أو على الأرض، أو الإنطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير، وبقدر كبير من السرعة و الدقة والتوافق².

1-5: المرونة:

1-5-1: مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة، نتيجة إطالة العضلات و الأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

¹- سامي الصفار واخرون، كرة القدم، كتاب منهجي كلية التربية البدنية، بغداد، 1987، ص273

²- مفتي ابراهيم حماد، مرجع سابق، ص200

ويعرف "harre" و"Frej" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل¹.

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

ويعرف "zatciorsky" المرونة بأنها: "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع"، ويضيف البعض بأنها "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة"، ويذكر BARRAW أن مرونة المفاصل تتغير من وقت إلى آخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة و شدة المجهود و الاسترخاء والقدرة على الإحتمال و المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزاءه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون ان يحدث نتيجة ذلك تمزق للعضلات أو الأربطة².

1-5-2: انواع المرونة:

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

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق

¹ - corbeau joey , Football de l'ecole...aux association revue e.p.s paris,1988,p13

² - محمد حسن علاوي، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة، مصر، 1982، ص318.

قوى خارجية كالزميل أو الأدوات، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أداءها¹.

1-5-3: مبادئ وطرق تنمية المرونة:

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

1- نلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب ان يكون هناك نوع من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمرينات التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم وكافة المجموعات العضلية المختلفة.

2- لا بد أن يكون هناك نوع من التنسيق بين تدريبات القوة و تدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي المرونة اللازمة لذا ولا بد وأن يؤخذ في الإعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة.

ولقد أوضح « HELLEN BRONDT » في أبحاثه أن زيادة سعة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة)، حيث لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات.

3- لا بد من الاعتماد على التدريب الإيزوتوني(الحركي) عند تنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل في حالتها القصير والطول وكذا الأربطة مما يساعد على مرونة المفاصل و إطالة العضلات والأربطة.

4- يرى « ALLEN.JRYAN » انه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل(عضلات تؤدي إلى ثني المفصل و أخرى تؤدي إلى مد المفصل)، بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي

¹ -Dakar nourdine et aut,technique d'évaluation physique de athlètes,impremerie du pain sportif algérien, alger,1990,p13

تعمل فيه العضلة الضعيفة، وإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل¹.

5- وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيمايلي:

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

ب+ لابد من العناية بتنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء تمرينات الإطالة، وقد أثبتت البحوث التي قام بها 'لبيريانسكي' من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كل يومين.

ج- لابد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم، وذلك بالعمل على الإرتقاء بمدى الأرجحيات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان وذلك عن طريق التمرينات لإطالة العضلات والأربطة والأوتار و زيادة مدى الحركة في المفاصل.

د- لابد من مراعاة أسس التدريب عند التدريب اليومي للمرونة وخاصة العلاقة بين حجم الحمل وشدته².

1-5-4: أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما و نوعا وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتجة عن الجهد البدني.

وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا إيجابيا من الناحية السيكولوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، فالرياضي الذي نادرا ما

¹- طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص129

²- طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص130

يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا¹.

والمرونة هي الصفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل القدرات التي يتمتع بها الرياضي، حيث تساعد على قدرة التعلم السريع للحركة وسرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وقدرة التكرار لتمرين الدقة².

خلاصة:

أصبح الإعداد البدني إحدى الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة، لأن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثا ناتج عن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين، وهي لم تكن عنصرا جديدا بل في مرحلة من مراحل كرة القدم، كانت تعتمد كرة القدم على اللياقة البدنية أكثر من المهارة أو الخطئية، حيث لم يظهر التكتيك إلا في حقبة من حقب تاريخ كرة القدم المتأخرة، إلا أنها أصبحت الآن أكثر وجوبا بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة ويعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها هذه الرياضة خلال الموسم التدريبي بمراحلها المختلفة وهو العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية و الحركية .

إن الإعداد البدني الصحيح يؤهل اللاعبين على التكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والنفسي، ويستخلص أيضا أن عنصر القوة من أهم العناصر في أي نشاط بدني، لذلك له أهمية كبيرة ويعتبر من أهم مكونات اللياقة البدنية، لذا اهتم بها الكثير

¹ -Turpin Bernard : préparation et entrainement du footballeur, édition am phorma, paris , 1990,p57.

² -Dakkar Nourdine et aut : Technique d'évaluation physique des athlètes imprimerie du pain algérien, alger1990,p14.

من الباحثين لدورها الكبير في كرة القدم الحديثة، حيث أصبحت القوة عاملا من العوامل المؤثرة في تحقيق النتائج ورفع معدل الإنتاج الفني في المباريات التنافسية.

الفصل الثالث:

المهارات الأساسية في كرة

القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم أحد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة و الألعاب الجماعية بصفة عامة، والتي يتضمنها الإطار العام للأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضرة رياضيا، فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة وخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة، فنحن نلاحظ انه هناك تباين في الإيقاع الحركي لها، ويتجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع الفدائي، الأمر الذي دعى إلى توافر قدرات خلاقية تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية في غضون المنافسة، والذي مرجعه تطور اللعبة، فلقد تطورت كرة القدم تطورا كبيرا خاصة في الحقبة الأخيرة من هذا القرن حيث اتسع نطاق إنتشار اللعبة ليشمل بلدانا عديدة في جميع أنحاء العالم، الأمر الذي دعا إلى تطور شكل الأداء التقني، وكذا طرق اللعب التي لازالت تخضع إلى المزيد من التطور.

ولكي تحافظ كرة القدم على مكانتها الخاصة التي تبوءتها كان لزاما على لاعبيها أن يؤدوا جميع التقنيات الأساسية المتطلبة في اللعب كلها بمستوى كاف من المقدرة، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق التقنيات الأساسية لكرة القدم.

تعريف كرة القدم:

1-1: التعريف اللغوي: كرة القدم Football هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم RUGBY أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى « soccer » .

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

1-3: التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين فوق مستطيل أخضر، تدار من طرف مجموعة من الحكام، تحضرها الجماهير، مدة اللعب 90 دقيقة قابلة للتمديد في حالة التعادل ضمن المباريات الإقصائية.

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

بقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة و أماكن متعددة أسماء و ألقاب كثيرة كالكرة المستديرة مثلاً، كما نسمع و نقرأ في وسائل الإعلام المختلفة في استقراءنا لهذه اللعبة، نجد أن اليونان قديماً يسمونها "ابسكيروس"، و كان الرومان يلقبونها "هاربارستوم"، كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم خلقت رشيدة لن تعيش على أكتاف غيرها أو احتاجت يوماً إلى من يعينها ويسدد نفقاتها فهي ذات كفاءة ذاتية بناءة من الناحية المالية، بنت ملاعبها الكبيرة وجلبت أرزاق متنوعة وملاّت حتى خزائن الحكومات بدراهم كثيرة².

إن هذه اللعبة بلغت من الشهرة ذروتها القصوى وهذا مانلاحظه من خلال المراحل و الأزمنة التي مرت بها وهذا ما دفع بالمؤرخين إلى التأريخ عنها أول ظهور لها.

1- روجي جميل، كرة القدم، ط2، دار النفايس، بيروت، لبنان، 1986، ص05

2- سمير خلو: مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس:إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم، المسيلة، 2008/2007، ص47.

وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدنا في بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن و الدراسة أو التهذيب مثلها في ذلك مثل لعبة رياضة، وقد اتفق جميع خبراء التربية الرياضية و المؤرخين على أن كرة القدم بدأت تمارس كلعبة منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيوش، ويحدثنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه لعبة كرة القدم وكانوا يعتبرونها تدريباً عسكرياً من حيث الهجوم و الدفاع، كما أن الجيوش الرومانية كانت تمارس كرة القدم أيضاً نظراً لمزاياها المتعددة، وبعد هؤلاء نقلها الشعب الإنجليزي.

فقال الباحثون أن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب في الصين وعلى وجه التحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م كما وردت في أحد المصادر للتأريخ الصيني وكانت هذه اللعبة تذكير باسم صيني "سوتشو" -Tsu "Tchu" الأول بمعنى ركل والثانية بمعنى الكرة.

ومن الأوائل الذين لعبوا كرة القدم في عام 1175م طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334 قام الملك إدوارد الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً لإزعاجها الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف إدوارد الثالث ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في ايتون Eton بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م و عرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة¹.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون هاور HAOUR، كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبردج سنة 1948م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862

¹- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط22، مكتبة المعارف، بيروت لبنان، ص11

أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: اللعبة الأسهل، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها. وفي عام 1863م، أسس إتحاد الكرة على نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة)، أين بدأ الحكام باستعمال الصافرة، وفي عام 1863م تأسس الإتحاد الدانماركي لكرة القدم و أقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي. وفي عام 1904م تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، يلجيكا، سويسرا و الدنمارك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأروغواي 1930م وفازت بها¹.

3- مبادئ كرة القدم:

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

3-1: المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

3-2: السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطوة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و أرضيتها و تجهيزهم من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية².

¹- مختار سالم، مرجع سابق، ص11

²- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت 1997، ص25-27.

3-3: التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات و التي تصدر عن اللاعبين اتجاه بعضهم البعض¹.

4- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها، و المهارات الأساسية للعبة كرة القدم يمكن تحديدها فيمايلي:

4-1: الجري بالكرة: وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان اخر في الملعب تهدف إلى :

- إجتياز الخصم و التخلص منه
- اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة والتهديف.
- عندما لايتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب.
- سحب الخصم من اجل تنفيذ خطة معينة و إعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية و إزالة الضغط عنه.

- تأخير اللعب و كسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة.

- تنظيم لعب الفريق.

- الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها².

4-2: ضرب الكرة:

4-2-1: ضرب الكرة بالقدم: يعد ضرب الكرة بالقدم سلاحا قويا من ناحية تمرير الكرة إلى مسافات طويلة أبعد من أي مسافة يمكن أن تؤدي بواسطة أي عضو آخر، و لعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم و تطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة أكثر فائدة من المهارات الأخرى وفي مجال كرة القدم، ولكي ندرك مدى أهمية مهارة ضرب الكرة بالقدم

¹- سامي الصفار، كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

²- زهير قاسم الخشاب، كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل، 1999م.

للاعب فإننا نقول أن اللاعب الذي لا يتقن المراوغة أو ضربة الرأس بمستوى رفيع يكون لاعبا غير مكتمل من الجانب المهاري، ولكن اللاعب الذي يتقن ضرب الكرة بالقدم يكون من الصعب عليه إتقان لعبة كرة القدم، ذلك لأن المهارات التي ذكرناها سلفا تستعمل في مواقف معينة من المباراة في حين أن ضرب الكرة بالقدم يمكن الاستغناء عنه في أي موقف من مواقف المباراة تقريبا ولذلك فهي أكثر المهارات استعمالا على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وضرب الكرة بالقدم يعني استعمال القدم في تصويب الكرة إلى المرمى أو تمريرها أو تشتيتها¹.

4-4: المراوغة و الخداع:

الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعها خاطئا، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخططي بالأسلوب المناسب الذي يختاره وينقسم الخداع و المراوغة إلى :

1- الخداع بالجسم

2- الخداع بالكرة

3- الخداع المركب.

- يراعي عند تنفيذ الخداع مايلي:

- تغيير سرعة الجري من البطيء للسريع أو العكس

- تغيير اتجاه الجري

- استخدام الضربات المختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلا بشدة ثم لايقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس.

- عند دحرجة الكرة يغير اللاعب الكرة يسارا أو يمينا ليجعل الخصم في حيرة.

4-4-1: أنواع الخداع:

¹ - مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني، 2009، ص78

4-4-1-1: الخداع بالجسم: يقوم اللاعب بميل رأسه وجدعه إلى جهة معينة ثم يقوم بحركة مفاجئة و سريعة في الاتجاه الآخر.

4-4-1-2: الخداع بالكرة: ويهدف هذا النوع إلى إحداث نوع من الإيماء و التظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوذ على الكرة سيقوم بالمرور من جهة ثم المرور من الجهة العكسية¹.

4-4-1-3: الخداع المركب: وللخداع المركب عدة أنواع:

1- الخداع بإيقاف الكرة ويتمثل في التظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوذ على الكرة سوف يقوم بإيقافها أسفل قدمه ثم ينطبق بها.

2- الخداع عن طريق الدوران بالكرة بدائرة أصغر من دائرة دوران المنافس.

3- الخداع عن طريق التظاهر بضرب الكرة بوجه القدم وعند الإقتراب من المنافس أداء عكس ذلك، حيث يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بالتظاهر بركل الكرة بوجه القدم غير انه يقوم بركلها بوجه القدم الخارجي إلى الجانب عندما يقترب منه المنافس.

4-4-2: فوائد الخداع والمراوغة:

- يساعد على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة.

- التفوق على الخصم

- يطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة.

4-5: مهاجمة الكرة في حوزة المنافس:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة وليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

واهم تقنيات مهاجمة الكرة مايلي:

- قطع الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس اخر

¹ - Garel(pedro), Gootball technique,jen, entrainement(traduit par le chercheur) éd Amphora, paris 1977,p143

- استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
- تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.
- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس¹.

4-6: التصويب:

التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه و تطويره، و التصويب على المرمى لا يتم فقط بالقدم بل يتم بالرأس أيضا، إلا أن نسبة الأهداف بالقدم أعلى درجة أو أكثر منها بالرأس وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة.

4-6-1: أنواع التصويب:

4-6-1-1: التصويب بباطن القدم: يستخدم في التصويبات التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة في ضربات الجزاء وخلال اللعب لمسافة قريبة.

4-6-1-2: التصويب بوجه القدم الأمامي: هي أقوى أنواع الضربات و أسرعها نظرا لصلابة الجزء الضارب، وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر إيجابا على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ.

4-6-1-3: التصويب بوجه القدم الداخلي: يستخدم في حالات قليلة في التصويب على المرمى وخاصة الضربات المنحنية التي (على شكل موزة) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الأكبر وعظم مفصل القدم.

4-6-1-4: التصويب بوجه القدم الخارجي:

تستخدم في التصويب على المرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ اتجاه التصويب مسارا منحنيا يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الصغير ومفصل القدم من الخارج¹.

¹ -garel(pedro), football technique, jeu, e,training(traduit par le chercheur) éd amphora, paris 1977,p144.

4-7: التمرير:

تندرج مهارة التمرير ضمن المهارات الجماعية و الفردية في آن واحد، غذ تجمع بين العمل الجماعي و الفردي، فصانع الألعاب يمتلك مهارة فردية تدعى التمرير كما ان التمرير المتواصل بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية، و التمرير بأنواعه يسمح للفريق والمنتخب بحيازة الكرة لفترات أطول وإيجاد الثغرات في دفاع الفريق المنافس، ومن أفضل الطرق لإنجاز التمرير السليم والسريع و الأكثر إنتاجا للخطر هو التمرير بعملية خذ وهات « one two »، ومهارة التمرير كذلك تجمع بين أمرين، الأول هو الابتعاد عن الانتظار بحيث يسارع اللاعب للوصول إلى الكرة عندما يقوم الأول بالتمرير، والثاني هو الإنتظار والتريث في التمرير إلى حين يجد اللاعب الصانع لألعاب مهاجما أو زميل يمرر له الكرة بشكل سليم ودقيق، كما يعد النظر الجيد قبل التمرير أساس هذه المهارة، إذ لا بد لصانع الألعاب أن يتخذ نظرة عامة على الملعب قبل التمرير، حتى يصنع الكرة للاعب المنفرد المبتعد تماما عن الضغط الدفاعي.

4-7-1: انواع التمرير:

4-7-1-1: من داخل القدم: هي الطريقة الأفضل و الأكثر فائدة عند التمرير، إذ أنها تتيح الفرصة لك باستخدام مساحة أوسع و أكبر من قدمك للتمرير مما يجعل الكرة أكثر دقة بسبب سيطرة قدمك على الكرة بمرونة.

4-7-1-2: من داخل حافة القدم: هي الطريقة التي تشابه تماما الطريقة المذكورة أعلاه لكن مع اختلاف بسيط يتمثل في استخدام حافة القدم الأمامية في تمرير الكرة، الفائدة المرجوة من استخدام حافة القدم، لف الكرة وخداع المدافع أو المراقب للاعب.

4-7-1-3: من خارج القدم:

¹ - مقتي ابراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1998، ص325.

التمريرة الخارجة من خارج القدم عادة ما تستخدم في صنع الكرات القصيرة و المتوسطة المدى وهي كذلك تستخدم في اختراق الجدار الدفاعي بطريقة "أعطي واركض"¹.

4-8: رمية التماس: إن الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقا لقانون اللعبة و التدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للزميل المطلوب إيصالها إليه لإمكانية الاستفادة منها في أداء جمل خطوية تنتج عنها أهدافا في مرمى الفريق المنافس.

لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة وميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس ومتابعة الحركة².

4-8-1: أنواع تنفيذ رمية التماس:

1- رمية التماس والقدمان متلاصقان:

- من الإقتراب

- من الثبات

2- رمية التماس من وضع الساق أماما و الأخرى خلفا:

- من الإقتراب

- من الثبات.

3- رمية التماس والقدمان متباعدتان من الثبات.

4-9: مهارات حارس المرمى:

طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق حيث يختلف أدائه عنهم اختلافا ملحوظا ويرجع ذلك بطبيعة الحال إلى إمكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة جزاءه، كما لأن إسهامه في الجوانب الخطوية للفريق يختلف أيضا عن باقي زملاءه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل منطقة جزاء فريقه، ويمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته

¹- مفتي ابراهيم حماد، تمرينات الغمما والمهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1998، ص326

²- مفتي ابراهيم، مرجع سابق، ص327

الفنية و كفاءته الخططية ليستطيع حماية مرماه بامتياز، كما يمتاز حارس المرمى بصفة الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عاليا وسرعة الاستجابة، من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط الدفاع فلهذا يتحمل مسؤولية كبيرة في توجيه زملائه وأخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة¹.

خلاصة:

لا توجد رياضة في وجه المعمورة تحضا بتتبع جماهيري واستثمار مالي واقتصادي وتوظيف سياسي وغطاء إعلامي بالقدر الذي تعرفه كرة القدم. إن الهدف الحقيقي لكرة القدم هو التسلية والمتعة، وإن الرياضة بوجه عام إن لم تزرع في الإنسان الأخلاق والروح الرياضية، فهي لن تنفع بشيء، وينبغي على المشجعين والمهتمين عدم ارتكاب المخالفات التي نهت عنها كل الأديان كالسب والشتم إثارة الفتن.

¹ - مقتي ابراهيم حماد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص328

إن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ما يجعل هذا الأخير يلعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة و المحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

الفصل الرابع:

المرحلة العمرية

15-17 سنة

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في حياته، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم و التدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في مرحلة الأشبال(15-17 سنة) تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الشبل و الجوانب الملموسة لنموه وتطوره كي يستطيع برمجة نظام تعليمي أكاديمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1- تعريف فئة الأشبال: 15-17 سنة:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأشبال، أو المرحلة العمرية الممتدة ما بين 15-17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة تدعيم التوازن المكتسب في المرحلة التي تسبقها ويتم تأكيده في هاته المرحلة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة، فنقل نزاعاته ويدرس الشبل كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والثقافية والرياضية إزاء العمل الذي يسعى إليه.

2- خصوصيات فئة الأشبال: 15-17 سنة:

1-2: الخصوصيات المورفولوجية:

- تسجل هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2سم في كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع، زيادة في الوزن 3كغ في العام.

2-2: الخصوصيات الفيزيولوجية: نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص الصدري

أكثر راحة في عملية التنفس عند سن 17سنة.

- القدرة الرئوية 3500 سم³(بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة).

- نلاحظ أيضا بطئ في الإيقاع القلبي، الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة وكذلك في الإيقاع النفسي.

3-2: الخصوصيات النفسية: تختص هذه المرحلة بتأهيل الشبل على تنفيذ عمليات ذهنية

متى أنه مؤهل إلى الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة

سواء كانت سلبية أو إيجابية، إما المعقدة أو البسيطة، فالمدرّب أو المرّبي يجب أن لا يرغمه على حمل قدرته¹.

3- الحاجات الأساسية للشبل:

3-1: الحاجة إلى المكانة: إن حاجة الشبل إلى المكانة من أهم حاجياته في هذه المرحلة، فحسب فاخر عاقل² فإن هذا الأخير يريد أن تكون له شخصية هامة، وتكون له مكانة مرموقة في مجتمعه، وأن يتعرف به كل شخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها الشبل بين رفاقه أهم من مكانته عند الآخرين، ومن هنا كانت أهمية حرص المدرّب على أن يعامل الشبل كما ينبغي، فالشبل حريص على أن لا يعامل معاملة الأطفال².

3-2: الحاجة إلى الاستقلال والاعتماد على النفس:

يشير "قوليت فؤاد ابراهيم" و " عبد الرحمان سيد سليمان"، فيما يخص الحاجة إلى الاستقلال إلى أنه بالرغم من أن الإنسان يكون بحاجة ماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة فإنه بمجرد الدخول في هاته المرحلة العمرية يصبح بحاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه و بين أسرته نزولاً إلى مواجهة مشكلات الحياة بقدرات خاصة، فيتخذ قراراته بنفسه دون وصاية أحد، وهو من خلال ذلك يحاول إثبات وجوده و أن يؤكد للآخرين قدراته، وأن يعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق أسرته.

3-3: الحاجة إلى الحب و الحنان: إن الفرد في هاته المرحلة العمرية 15-17 سنة بحاجة إلى أن يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن توفر للتلميذ جواً أسرياً وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن الشبل كثيراً ما يسعى إلى بناء علاقات ودعم الطرف الآخر من بني جنسه، لا لشيء إلا لتوفير حاجة الحب و الحنان المتبادلة، والتي تفسح له المجال لإقامة علاقة ودو تقارب بين مختلف الأطراف الاجتماعية.

¹ -Fernandez B :psychologie et compétition sportive,edition vigot,paris,p42

² -فاخر عاقل/ علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط1972، ص118

3-4: الحاجة إلى الأمن: تعتبر الحاجة إلى الأمن من بين أهم الحاجات التي يتطلع إليها الفرد في هاته المرحلة العمرية، ويرى " أبو الفتوح رضوان" في هذا الموضوع أن الطفل ومنذ نشأته يكون في حاجة إلى الأمن والرعاية من الوالدين وكل المحيطين به ويستمر في هذا الدفاع حتى سن البلوغ¹.

4- الصفات البدنية التي يحتاجها الشبل الممارس لكرة القدم:

يبين الدكتور قاسم حسن حسين 1998م، أن من خصائص اللاعب في هاته المرحلة العمرية في كرة القدم مايلي :

4-1: السرعة الإنفعالية: تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة او الإنطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.

4-2: سرعة الحركة: هي سرعة أداء اللاعب المهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويب بدقة.

4-3: سرعة الإستجابة: وهي القدرة على الإستجابة للمواقف و التحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.

4-4: القوة: هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل و الرشاقة وبالتوتر العضلي وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزامحة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.

4-5: القوة المميزة للسرعة: تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

4-6: الرشاقة: يجب التدريب عليها يوميا، وتتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب ملاءمة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

¹- أبو الفتوح واخرون: المدرس في المدرسة و المجتمع، مكتبة انجلو المصرية، ط1، القاهرة، 1973، ص40

4-7: **المرونة:** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

4-8: **المداومة و التحمل:** التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة، فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المهارة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة¹.

5- كيفية التعامل مع اللاعب في هاته المرحلة العمرية 15-17 سنة:

يرى الدكتور كمال دسوقي 1979 بأنه يوجد عدة خطوات للتعامل مع اللاعب في هاته المرحلة العمرية في المجال الرياضي منها:

الخطوة الأولى: أشعر بالأمان:

يجب أن يشعر اللاعب بالأمان والثقة وأن المقصود هو البعد عن العادات السيئة والأخطاء المرفوضة ويمكن لتحقيق ذلك مراعات:

- في الشكل الجلسة بالذنو منه دون التلويح باليد

- بالصوت الهادئ بدون تأفف أو تدمير

- بإعطائه فرصة كافية ليعبر عن نفسه.

الخطوة الثانية: التحاور معه: ينتبه في هذه الخطوة إلى أهمية:

- الحديث معه بعرض المشكلة وبيان خطرهما، ومدى حرصنا على حمايته، و إمكانية سماعنا منه واحتمالية سماحنا له عنها.

¹- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في مختلف الاعمار، دار الفكر العربي، ط2، بغداد، 1998، ص40

- عدم تصيد أخطاءه أثناء الحديث معه، وعدم مقاطعته كلما وجدنا تناقض أو خطأ، لأننا قد نعدل به عن الصراحة بهذا التصرف.
- استعمال أسلوب الإقرار الذاتي، بحيث يقوم الشبل بالإقرار من نفسه على نفسه بالخطأ الذي وقع فيه وهذا يكون بالسؤال غير المباشر المؤدي إلى الإجابة المباشرة.
- الحرص على الأسئلة الكثيرة التي تكون إجابتها ب"لا" إذا كان المقصود منع الشباب والأسئلة الكثيرة التي تكون إجابتها ب"نعم" إذا كان المقصود دفع الشباب، بحيث لا يقل تكرارها عن عشر مرات في نفس الموقف.
- **الخطوة الثالثة:** أحسن الإستماع إليه: وللإستماع بصورة أجود يجب مراعاة:
 - عدم التحديق في عين الشبل،إنما النظر إليه بهدوء.
 - الاستماع إلى الكلمات بالإهتمام المناسب.
 - الانتباه إلى الإشارات الجسمية(مكان العين، الشفاه المشدودة، اليد المتوترة، تغييرات الوجه وتغييراته، طريقة الجلسة) وغيرها.
 - التقليل من المقاطعة، أو الشرود عنه بالنظر إلى مكان آخر، صوت فتح الباب، الاستماع للراديو... وغيرها.
 - الانتباه إلى نبرة صوته مع التفاعل معها¹.
- الخطوة الرابعة :** اعطه حرية الاختيار:
 - مجالات يمكن إعطاء الخيار للشبل فيها:
 - طرف الحل للمشكلة
 - العقوبة وقدرها
 - المكافأة وكيفية الحصول عليها
 - أسلوب تنفيذ التكاليف المطلوبة.
- الخطوة الخامسة: حفزه عند الإنجاز:**

¹- موقع الركن الاخضر: 2020/06/12

الحوافز تشمل الامور المعنوية كالشكر والثناء وإبداء الرضا عنه، و الأمور المادية كالهديّة وتقديم مصلحة له، ويقصد بالحوافز تغيير سلوك غير سوي أو ايتقرار وتعزيز سلوك حسن.

الخطوة السادسة: عاقبه عند التقصير:

من أشكال العقاب:

- حرمانه من بعض محبوباته التي يحبها من الأمور أو التقليل منها.

- اللوم والعقاب اللفظي كالكلام معه بشدة.

- فقد للثواب الموعود به عند الإنجاز

الخطوة السابعة: إجعل له مجال للعودة

وذلك بتقبله بعد التغيير، ونسيان ماكان منه، وبفتح المجال لذلك عند الحديث معه على مايريد تغييره.

6- اهمية ممارسة كرة القدم لدى الشبل (15-17 سنة)

يقول الدكتور حسن أبو عبده 2001، أن لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين في هاته الفئة العمرية، لما لها من شهرة عالمية و إقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا مايدل بوضوح انها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد و المتوازن، من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند الشبل نجد:

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة و التعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تلخصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تشعر الشبل بالمسؤولية و الاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.

- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم زحتى أراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفة الإرادة و الشجاعة.

- تعود الفرد على النشاط والحيوية و تبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام.
- تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة وتعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة.
- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي¹.

خلاصة :

تعتبر المرحلة العمرية (15-17 سنة) مرحلة حساسة و هامة في حياة الفرد الرياضي، كونها تحدد شخصيته ومستقبله، وهي من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، وذلك لما تتميز به من تغيرات فيزيولوجية و مورفولوجية كانت أو انفعالية أو اجتماعية. ولذلك وجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة إلى هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل مع اللاعب في هاته المرحلة العمرية مع مراعاة حاجياته ومتطلباته البدنية و النفسية و الوظيفية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتميز.

الجانب التطبيقي

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي والذي يتم من خلاله بلورة كل ما حصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر نتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب و موضوع البحث، وهو الموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل أهم المعطيات والاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة، نتائج الفرضيات الموضوعة في الجانب التمهيدي، ومن أهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بالدراسة من منهج وعينة دراسة استطلاعية ووضع النتائج المتحصل عليها وقراءتها ومناقشتها والتي قمنا خلاله أيضا بوضع أدوات جمع البيانات و المتمثلة في الاختبارات والقياس والتقويم عبر اتباع الخطوات الأساسية للمنهج التجريبي.

1- الدراسة الإستطلاعية:

- قمنا بدراسة استطلاعية في فريق شباب أتلتيك تاسوست، حيث تقدمنا بطلب للقاء مسؤول النادي لشرح دوافع العمل والأمور الخاصة بالالتحاق ومباشرة العمل، ولقينا استقبالا وترحابا من طرف القائمين على النادي وعلى رأسهم مدرب فئة الأشبال والتي ستكون عينة بحثنا ضمن هاته الفئة، تم إمدادنا ببعض المعلومات حول ملعب النادي، الوسائل المتوفرة، نظام ومواقيت العمل.

- بعدها قمنا بحضور حصة تدريبية لفئة الأشبال والتي كانت مبرمجة من الساعة 16:30 إلى 18:00، وتعرفنا عن قرب على لاعبي فئة الأشبال وأخذنا نظرة أولية عن الحالة البدنية و المهارة للاعبين.

- بعد ذلك باشرنا العمل، إنطلاقا بتطبيق الاختبارات الخاصة بتنمية صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على العينة الاستطلاعية (5 لاعبين) تم استبعادهم فيما بعد من التجربة).

- تم وضع اختبار قبلي لقياس صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وذلك يوم 2020/01/01، تم تطبيقه على عشرين لاعب (مجموعة تجريبية واحدة).

- كنا بصدد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري من يوم 2020/2/1 إلى غاية 2020/4/1، وكان بمجموع 12 حصة تدريبية.

- تم وضع اختبار بعدي يوم 2020/4/2.

2- مجالات الدراسة:

- **المجال البشري:** أشبال فريق شباب أتلتيك تاسوست لكرة القدم للموسم الرياضي 2019-2020 والمقدر عددهم بـ 20 لاعب.

- **المجال المكاني :** الملعب البلدي - تاسوست - ولاية جيجل

- **المجال الزمني:** الموسم الرياضي 2019-2020

3- منهج الدراسة:

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبة وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه باتباع خطوات منهجية علمية.
- استخدم الباحثان تصميمًا تجريبيًا ممثلًا بمجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي، حيث اعتمد هذا التصميم التجريبي على الخطوات الإجرائية التالية:
- القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعة تجريبية واحدة قبل إدخال تغيير في المتغير التجريبي.
- إدخال تغيير في المتغير التجريبي.
- القيام بإجراء قياس بعدي على المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة وذلك بقياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.
- حساب الفرق بين القياس القبلي و البعدي ثم اختبار دلالاته إحصائيًا.
- المجموعة التجريبية- قياس قبلي - المعالجة- قياس بعدي.

البرنامج التدريبي:

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
الحصة رقم 1	الحصة رقم 3	الحصة رقم 5	الحصة رقم 7	الحصة رقم 9	الحصة رقم 11
الحصة رقم 2	الحصة رقم 4	الحصة رقم 6	الحصة رقم 8	الحصة رقم 10	الحصة رقم 12

4- مجتمع البحث وعينته:

- تم اختيار مجتمع البحث بصورة مقصودة من لاعبي فريق شباب أتلتيك تاسوست صنف أشبال 15-17 سنة والبالغ عددهم 20 لاعب.

- حيث تم العمل بنظام المجموعة التجريبية الواحدة (20 لاعب)، بأسلوب القياس القبلي والبعدي، وبهذا يكون عدد أفراد عينة البحث 20 لاعب من فريق شباب أتلتيك تاسوست لكرة القدم صنف أشبال.

5- تقنيات الدراسة:

- إن حصول الباحث على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة تسهل عليه الإلمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت التقنية المستخدمة في هذه الدراسة بعد تحديد العينة المراد دراستها، وتختلف التقنية المستخدمة باختلاف الموضوع وحسب المجال الذي تمت فيه الدراسة.

- استعمل الباحثان في هذه الدراسة اختبارات بدنية (اختبار قبلي وبعدي) لقياس صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والهادف لتنمية هاتان الصفتان المختبرتان.

5-1: الاختبارات المستخدمة :

5-1-1: اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الهدف : قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: اللوحة المدرجة(بالسم) الملتصقة بالحائط، قطع طباشير، قطعة قماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر، حائط أملس لا يقل إرتفاعه من الأرض عن 3.6 متر.

مواصفات الإختبار:

يقف اللاعب باستقامة مواجهها للوحة المدرجة الملتصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتان بالأرض وتكون الذراعان ممدودتان عاليا لأقصى مايمكن ويحدد علامة اللوحة

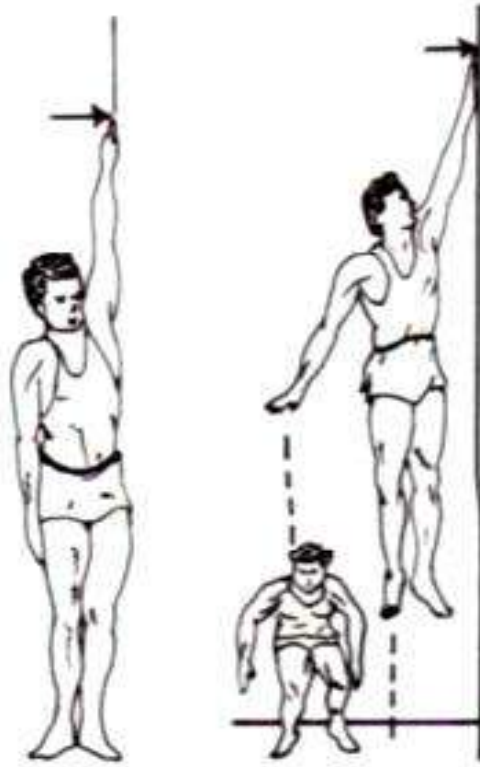
الجانب التطبيقي

بقطعة طباشير مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما، يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة.

يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل و إلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة.

حساب الدرجة: للمختبر ثلاث محاولات ونحسب أحسن محاولة¹.



¹- محمد ابراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة، ص91

شكل بياني رقم 1: يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات

5-1-2: اختبار الوثب الطويل من الثبات :

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة، شريط لقياس المسافة.

وصف الأداء: القياس بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية

ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك الوثب لأبعد مسافة وتعطى

للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية¹.



الشكل البياني رقم 2: يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات

5-1-3: اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ بكلتا اليدين من أمام الصدر:

الهدف: قياس القوة الانفجارية للذراعين وحزام الكتفين.

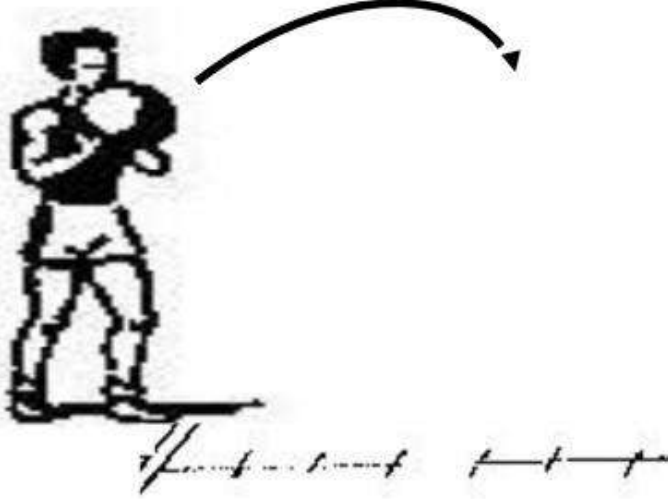
الأدوات: كرة طبية وزن 3كغ، شريط قياس.

التعليمات: من وضع الوقوف والظهر مستقيم، يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر

وأسفل الذقن، يتم دفع الكرة للأمام باليدين.

¹- قاسم حسن المندلوي، شامل كامل: الاختبارات والقياس في التربية البدنية و الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1989، ص78

حساب الدرجة: تقاس المسافة التي تقطعها الكرة الطبية من أمام خط رجل المختبر لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض وتعطى لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل أحسنها¹.



الشكل البياني رقم 3 يوضح اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ :

4-1-5: اختبار التعلق على العلقة :

الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا.

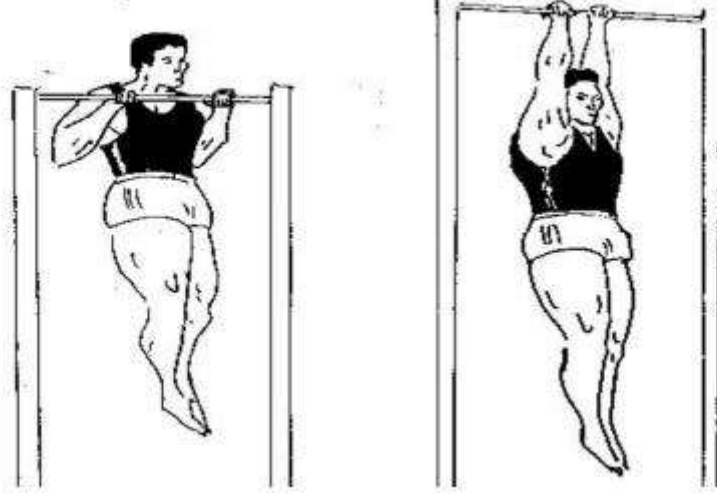
الأدوات: العلقة.

التعليمات: يقوم المختبر بالتعلق على العلقة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعان لأعلى ولأسفل بدون لمس الرجل على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العلقة.

حساب الدرجة: حساب المحاولات الصحيحة بالعدد (عدد التكرارات)²

¹- عمرو أبو المجد، اسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص125.

²- عمرو أبو المجد، إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مرجع سابق، ص129



الشكل البياني رقم 4: يوضح اختبار التعلق على العلقة.

2-5: الأسس العلمية للاختبارات:

1-2-5: ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف والمقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة"، وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة، أي ذو قيمة ثابتة خلال التكرار أو الإعادة وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذ ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة¹.

ويقول "فان دالين" vandalin عن ثبات الاختبارات، إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذ كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط².

لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحثان بحساب معامل الثبات لكل اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بأسلوب، اختبار - إعادة الاختبار، حيث أجريت على لاعبي كرة القدم

صنف أشبال واستبعاد لأي متغيرات أخرى مؤثرة.

1- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص143

2- محمد صبح حسين، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص193.

الجانب التطبيقي

امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة وبنفس شروط الاختبار الأول، كما عمل الباحثان على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مراعاة التجانس في متغيرات خصائص عينة البحث المذكورة سابقا. وبعد أداء القدرة العضلية(القلبية والبعديية للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام باحثان بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط ارتباط بيرسون، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة النتائج يلخصها الباحثان في الجدول رقم 01.

معامل الثبات $\sqrt{\quad}$

الاختبارات	الدراسات الإحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
إختبارات بدنية(القوة العضلية)	1- اختبار الوثب العمودي	05	0.90	0.95
	2- اختبار الوثب الطويل من الثبات		0.93	0.96
-القوة الانفجارية	3- اختبار دفع الكرة الطبية		0.80	0.89
- القوة المميزة بالسرعة	4- اختبار التعلق على العلقة.		0.86	0.92

الجدول رقم 1: يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات

5-2-2: صدق الإختبار:

يعتبر الصدق من أهم شروط الإختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الإختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه¹.

ويذكر كل من "بارو" و "ومك جي" ان الصدق يعني: "المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الفرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها والإختبار الذي يجري لإثباتها".

ومن أجل التأكد من صدق الإختبارات، استخدم الباحثان الصدق الذي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار².

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم 03 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)

5-2-3: موضوعية الاختبارات:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير "فان دالين" إلى انه: "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه"³.

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على

1- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والإختبارات ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص146.

2- محمد صبحي حنين، القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص192.

3- محمد حسان العلاوي، محمد نصر رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مرجع سابق ص380.

مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية و متكافئة¹. وفي هذا السياق استخدم الباحثان في الاختبارات البدنية مجموعة من اختبارات القوة العضلية، اختبارات سهلة وواضحة وبعيدة عن الشك والتأويل، حيث نجد كل اختبار يقيس القوة العضلية للمجاميع العضلية المختلفة (الأطراف العلوية، الأطراف السفلية، الجذع) مع وسائل القياس البسيطة.

6- الأساليب الإحصائية:

- إن الطريقة الإحصائية تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة، وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وأهداف البحث.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الأساليب الإحصائية التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n} \quad \text{1-6 : اختبار المتوسط الحسابي}^2$$

\bar{x} : المتوسط الحسابي

xi : مجموع القيم

n : عدد القيم.

$$S = \frac{\sqrt{\sum (xi - \bar{x})^2}}{n-1} \quad \text{2-6 اختبار الانحراف المعياري}^3$$

S : الانحراف المعياري

x : قيمة العينة

\bar{x} : المتوسط الحسابي

n : عدد القيم.

¹- محمد صبحي حنين، طرق بناء وتقنين الاختبارات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص85

²- معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر، بدون سنة، ص203

³- قيس ناجي، شامل كامل، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص95

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

3-6 اختبار T ستودنت :¹

T: ستودنت

\bar{x}_1 : المتوسط الحسابي للفئة 1

\bar{x}_2 : المتوسط الحسابي للفئة 2

$X_1 - X_2$: فرق القيمة المطلقة للفئتين.

S_1^2 : الانحراف المعياري للفئة الأولى

S_2^2 : الانحراف المعياري للفئة الثانية.

4-6: معامرات الارتباط بيرسون:²

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

7- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

7-1: المتغير المستقل: التدريب التكراري (البرنامج المقترح بطريقة التدريب التكراري)

7-2: المتغير التابع: هو القوة العضلية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة).

7-3: المتغيرات الدخيلة:

- رداءة الجو

- تأخر بعض اللاعبين

- الحماس المفرط لبعض العناصر.

خلاصة:

¹ - عبد القادر حلمي، مدخل إلى الإحصاء، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص48
² - المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني، محاسبة مقدمة في الإحصاء، المملكة العربية السعودية، ص41

شمل هذا الفصل الإجراءات المنهجية لأجل استوفاء شروط البحث العلمي السليم، حيث التطرق إلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية وكيفية اختيار البحث المتبع، وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث ومجالاته وكذا الدراسة الإحصائية، حيث انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي يتوصل إليها، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات البدنية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث.

ثانيا : عرض ونقد والتعليق على نتائج الدراسة:

1- عرض نتائج الدراسة السابقة:

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الاختبارات الميدانية في الاختبار القبلي، ونظرا لاستحالة إجراء الاختبار البعدي، قمنا بإجراء نقد نتائج دراسة سابقة وكانت هذه الدراسة هي دراسة سيف الدين روابح(2012-2013): " تأثير التدريب التكراري في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة).

- حيث أن الباحث استعمل نفس الاختبارات التي قمنا بإجراءها.

- استخدم نفس المنهج

- نفس عدد الوحدات التدريبية

- ملاحظة تقارب في قيم نتائج الاختبارات القبلية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف

المعياري لها:

وعليه كان التحليل كما يلي:

1-1: اختبار الوثب العمودي من الثبات

1-2: اختبار الوثب الطويل من الثبات

1-3: اختبار رمي الكرة الطبية

1-4: اختبار التعلق على العلقة.

الجانب التطبيقي

تمهيد: إن طبيعة البحث ومنهجه تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتحليل النتائج تحليلاً موضوعياً يعتمد على المنطق وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب التكراري ومعرفة أثره على القدرة العضلية للاعبين كرة القدم (15-17 سنة)، فبعد عرض هذه النتائج في الجداول تم التطرق إلى مناقشتها وإعطاء توضيحات لكل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلاً بيانياً.

2-1: نقد نتائج الاختبارات والتعليق عليها:

1-2-1: اختبارات الوثب العمودي من الثبات:

نتائج الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دالة إحصائية
المجموعة الشاهدة	08	37.62	1.79	38.75	1.91	1.15	2.36	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	08	38.25	3.23	45.12	4.01	3.54	2.36	دالة إحصائية

الجدول رقم 2: يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات

ومن خلاله يتضح مايلي : بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 37.62 وانحراف معياري قدره 1.79، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 38.75، وانحراف معياري قدره 1.91، وكانت قيمة t المحسوبة 1.15 أصغر من t الجدولية 2.36 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه العينة.

بالنسبة للمجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 38.25، وانحراف معياري 3.23 ففي الاختبار البعدي حققت متوسطاً حسابياً بلغ 42.12، وانحراف

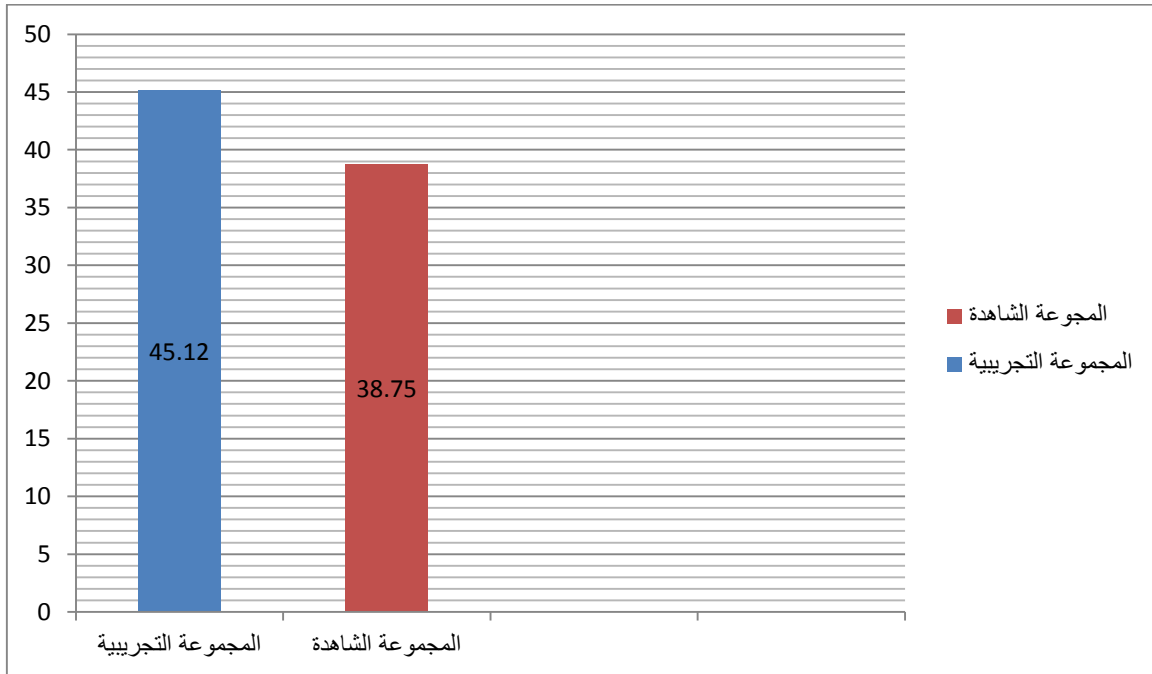
الجانب التطبيقي

معياري 4.01، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 3.54 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.36، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 07، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي، ارتأى الباحث استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي ولمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم

03 والشكل رقم 05.

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دالة إحصائية
المجموعة الشاهدة	08	38.75	1.91	5.58	2.14	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	08	45.12	4.01			

التمثيل البياني:



الشكل رقم (05)

الجانب التطبيقي

- شكل بياني يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهد في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

ويوضح لنا الشكل البياني 5 والجدول 3، أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغت متوسطها الحسابي 45.12، وإنحرافها المعياري 1.91، وكانت قيمة t المحسوبة 5.85، وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وبالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب التكراري كان أكثر فعالية في تنمية القوة الانفجارية للرجلين في اختبار الوثب العمودي من الثبات التي تعتبر من المجاميع العضلية التي يجب التركيز عليها في لعبة كرة القدم، كالوثب لضرب الكرة بالرأس، هكس العينة الشاهدة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الإختبار والتي تدربت بالطريقة التقليدية، حيث تلقت تدريباً خاصاً بكرة القدم دون التركيز على إعطاء تمارين خاصة بتطوير صفة القوة العضلية للأشبال.

1-2-2: اختبار الوثب الطويل من الثبات:

نتائج الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دالة إحصائية
المجموعة الشاهدة	08	2.26	0.13	2.33	0.11	1.16	2.36	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	08	2.23	0.11	2.42	0.10	3.80	2.36	دالة إحصائية

الجدول رقم 4: يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات ومن خلاله يتضح مايلي:

بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.26، وانحراف معياري قدره 0.13، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 2.33

الجانب التطبيقي

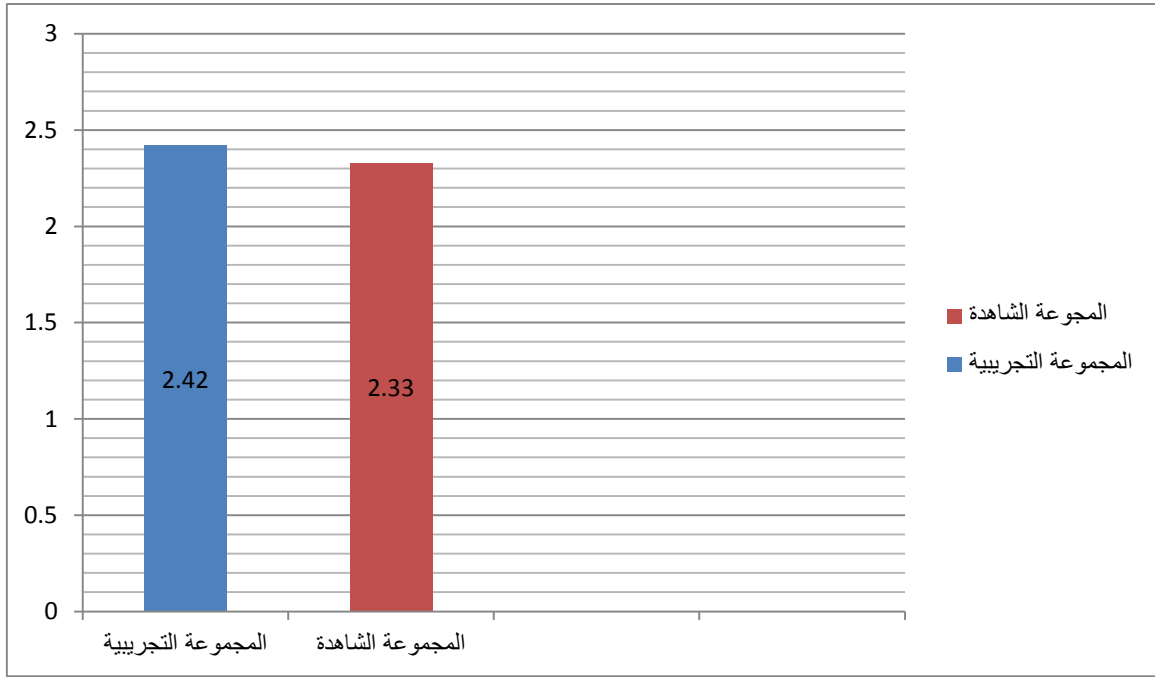
وانحراف معياري قدره 0.11، وكانت قيمة t المحسوبة 1.16 أصغر من قيمة t الجدولية 2.36 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه العينة.

المجموعة التجريبية:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.23، وانحراف معياري قدره 0.11، ففي الإختبار البعدي حققت متوسط حسابي بلغ 2.42، وانحرافاً معيارياً 0.10، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 3.80 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.36، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 7، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم 05 والشكل رقم 06.

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دالة إحصائية
المجموعة الشاهدة	08	2.33	0.11	03	2.14	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	08	2.42	0.10			



- شكل بياني رقم 6 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

يوضح لنا الشكل رقم 6 الجدول رقم 5، أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 2.42 وانحرافها المعياري 0.10، مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي بلغ متوسطها الحسابي 2.33 وانحرافها المعياري 0.11، وكانت قيمة t المحسوبة 03 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 14 ومستوى جلالة 0.05، وبالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

- يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة ان العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب التكراري كان أكثر فعالية في زيادة سرعة الإنقباض العضلي مما يساهم في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وزيادة مسافة الوثب الطويل عكس العينة الشاهدة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار والتي تدرجت بالطريقة التقليدية.

1-2-3: اختبار رمي الكرة الطبية:

نتائج الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دالة إحصائية

الجانب التطبيقي

المجموعة الشاهدة	08	6.03	0.69	6.55	0.60	1.52	2.36	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	08	6.05	0.59	7.20	0.58	3.70	2.36	دالة إحصائية

جدول رقم 6: يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة

الطبية ومن خلاله يتضح مايلي:

- بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.03

وانحراف معياري قدره 0.69، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 6.55

وانحراف معياري قدره 0.60، وكانت قيمة t المحسوبة 1.52 أصغر من t الجدولية 2.36

عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة

إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه العينة.

- المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 6.05، وانحراف

معياري قدره 0.59، ففي الاختبار البعدي حققت متوسط حسابي بلغ 7.20 وانحرافاً معيارياً

0.58، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 3.70 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها

2.36 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 07 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائياً

بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الإختبار البعدي.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي إرتأى الباحث

استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو موضح في

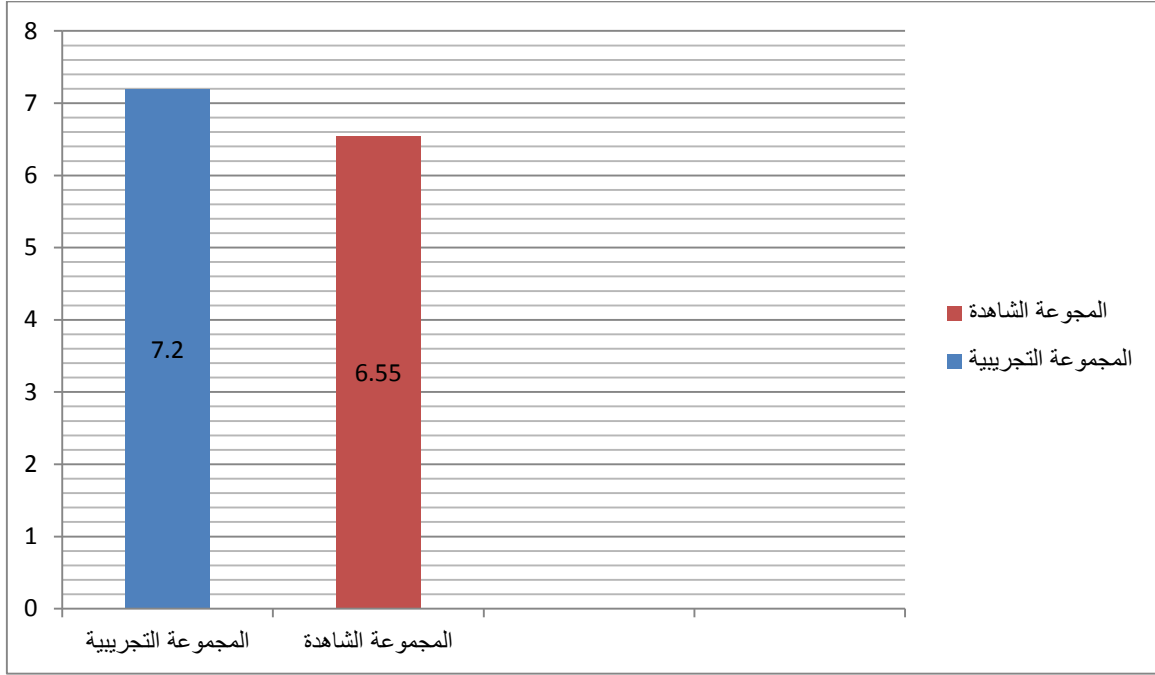
الجدول رقم 7 والشكل رقم 7.

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دالة إحصائية
المجموعة الشاهدة	08	6.55	0.60	3.09	2.14	دالة إحصائية

الجانب التطبيقي

			0.58	7.20	08	المجموعة التجريبية
--	--	--	------	------	----	-----------------------

التمثيل البياني :



شكل بياني رقم 7 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و الشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية.

- يوضح لنا الشكل رقم 07 والجدول رقم 07 أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 7.20، وانحرافها المعياري 0.58 مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي بلغ متوسطها الحسابي 6.55، مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي بلغ متوسطها الحسابي 6.55 وانحرافها المعياري 0.60 وكانت وكانت قيمة t المحسوبة 3.09 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يظهر هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

الجانب التطبيقي

- يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية اظهرت فروق دالة إحصائية في قياس القوة الانفجارية للذراعان ويعزي الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التدريب التكراري المطبق على المجموعة التجريبية، بينما لم تحقق العينة الضابطة فروق معنوية في هذا الإختبار مما يدل على غمغال تنمية المجاميع العضلية كالأطراف العلوية لأشكال كرة القدم.

1-2-4: اختبار التعلق على العلة:

نتائج الإختبار	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دالة إحصائية
المجموعة الشاهدة	08	2.37	0.85	3.25	1.56	1.31	2.36	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	08	2.25	0.96	4.62	1.10	4.32	2.36	دالة إحصائية

الجدول رقم 08 ليوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لاختبار التعلق على العلة ومن خلاله يتضح مايلي:

بالنسبة للمجموعة الشاهد: حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.37 وانحراف معياري قدره 0.85 وحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 3.25 و انحراف معياري قدره 1.56، وكانت قيمة t المحسوبة 1.31 أصغر من t الجدولية 2.36 عند درجة حرية 07 وعلى مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لهذه العينة.

المجموعة التجريبية: حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي 2.25 وانحراف معياري قدره 0.96، ففي الإختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 4.62 وانحرافا معياريا 1.10، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 4.32، وهي اكبر من قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها

الجانب التطبيقي

2.36 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 07، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية

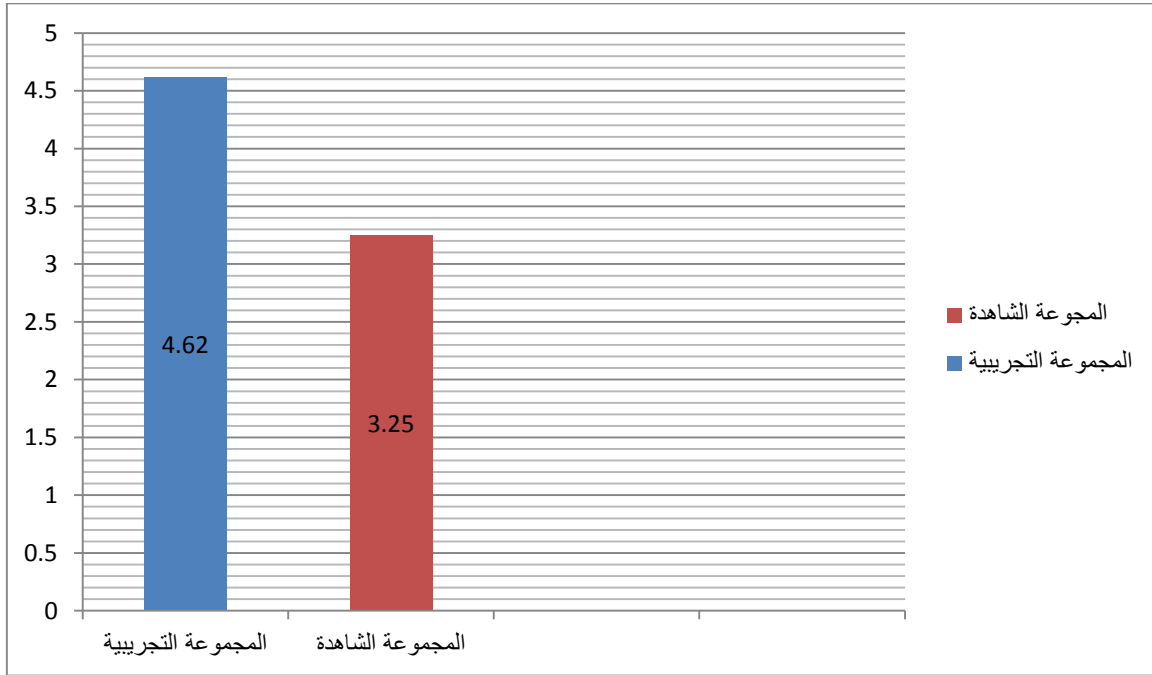
بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الإختبار البعدي.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث

استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الإختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو موضح في

الجدول رقم 9 والشكل رقم 8.

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دالة إحصائية
المجموعة الشاهدة	08	3.25	1.56	2.79	2.14	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	08	4.62	1.10			



شكل بياني رقم 08 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي بين المجموعة

التجريبية والشاهد في اختبار التعلق على العلة.

- يوضح لنا الشكل رقم 08 والجدول رقم 9 أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي للمقترح حيث

نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 4.62 وانحرافها المعياري 1.10

مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي بلغ متوسطها الحسابي 3.25 وانحرافها المعياري 1.56 وكانت قيمة t المحسوبة 2.79 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة - مما سبق يستخلص الباحث أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب التكراري كان أكثر فعالية في تنمية القدرة العضلية للأطراف العلوية في اختبار التعلق على العلكة على عكس المجموعة الشاهدة التي طبق عليها البرنامج بالطريقة التقليدية حيث لم يسجل تطورا ملحوظا في هذا الاختبار.

3-1 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

من خلال التحليل و المناقشة للنتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالدراسة السابقة، قام الباحثان بمقارنتها مع فرضيات البحث وقد توصلوا إلى مايلي:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة الانفجارية بين القياسان القبلي والبعدي.

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية، حيث وجد أن هناك تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، وعضلات الذراعان.

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي.

- ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجد ان هناك:

- تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا.

4-1: الاستنتاج، الإقتراحات والتوصيات:

- الإستنتاج:

- انطلاقا من نقد الدراسة السابقة: دراسة سيف الدين رواج 2012-2013 " تأثير التدريب التكراري في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة "، وبعد الدراسات المنجزة على فريق كرة القدم للأشبال (u17) والتي هي مشابهة لعينة بحثنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- من خلال نتائج المجموعة الشاهدة التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ظهر لنا أن هذه المجموعة لم تعطي أي نتائج ملموسة وهذا لعدم وجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي لا يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل والتعلق على العلكة ورمي الكرة الطبية.

- أما المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب التكراري المقترح ثلاث مرات في الأسبوع، جاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا في جميع الاختبارات البدنية التي تستهدف القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

الإقتراحات :

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يقترح الباحثان مايلي:

- تعميم استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبي كرة القدم على كل الفئات.

- استخدام طريقة التدريب التكراري من اجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم الأسلوب العلمي لكافة المراحل السنية عند تخطيط البرنامج التدريبي.

- اهتمام المسؤولين بهذه الرياضة بتزويد الفرق على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية المجهزة بالوسائل الحديثة.

- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

خاتمة

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب و اللاعب ولا تنسى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرامج وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب وإعداد اللاعبين والذي أدى إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تطوير القوة العضلية عند أشال كرة القدم بغرض صياغة برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب التكراري يتناسب مع هذه الفئة (15-17 سنة).

ولقد أثبت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التدريبية أن هناك فروق واضحة في كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة أفضل منه في الإختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابا على فئة الأشبال.

وفي الأخير، إن النتائج المتحصل عليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسة عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

قائمة المصادر

و المراجع

اللغة العربية:

- 1- ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، العراق، 1989.
- 2- وجيه محجوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989.
- 3- أبو العلا عبد الفتاح، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994ص74.
- 4- أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980.
- 5- بوداود عبد اليمين، أثر الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراة، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، 1996.
- 6- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت 1997.
- 7- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مطبعة الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 8- ريسان خريبط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1989.
- 9- ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية و الرياضية، جامعة البصرة، العراق، 1989، ص79
- 10 - زهير قاسم الخشاب، كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل، 1999م.
- 11- سامي الصفار واخرون، كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل العراق، 1987.

- 12 - سامي الصفار واخرون، كرة القدم، كتاب منهجي كلية التربية البدنية، بغداد، 1987.
- 13 - سمير خلو: مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس:إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم، المسيلة، 2008/2007.
- 14- طه اسماعيل واخرون، كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 15- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان: كرة القدم بين النظر و التطبيق، دار الفكر، القاهرة، 1989.
- 16- عبي قهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 17- عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.C للطباعة والنشر، القاهرة، 2001.
- 18 - فاخر عاقل/ علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط1، 1972.
- 19- فيصل العياش، لحرر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 20- قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف، علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 21- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 19781
- 22 - كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 21- مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني، 2009، ص78
- 22- محمد توفيق الوليلي: تدريب المنافسات، دار G.M.C للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.

- 23- محمد حسن علاوي، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة، مصر، 1982.
- 24- مفتي ابراهيم حماد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 25- وجيه محجوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطبع والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989.
- 26- روجي جميل، كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1986.
- 27- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط22، مكتبة المعارف، بيروت لبنان.
28. أمر الله البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2001.
29. بن حريرة معتز بالله، دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم 12-15 سنة، شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2011، 2012.
30. بن رجم أحمد، محاضرة بعنوان: مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة مسيلة.
31. حداد خالد، أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، شهادة ماستر، تخصص محضر بدني، جامعة خيضر بسكرة، 2015-2016.
32. حسام عز الرجال ابراهيم الحلبي، برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2002.
33. ساري أحمد، اللياقة البدنية والصحية، ط1، الأردن، داروائل للطباعة، 2001.

34. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2.
35. عبد الوهاب غازي حمودي، ملزمة المحاضرات الخاصة بمادة علم التدريب الرياضي لطلبة الماجستير، سنة 2011-2012.
36. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط2003، 1.
37. قاسم المندلوي، أحمد سعيد أحمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1989.
38. كمال شمشوم، اللياقة البدنية الأسس العلمية والإعداد البدني، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1989.
39. كمال عبد الحميد، محمد صبحب، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، .
40. مجموعة عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
41. محمود عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992.
42. مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2001، 2.
43. مقاق كمال، أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، صنف أصاغر، شهادة دكتوراه، تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر 3، سنة 2012-2013.
44. المكتبة الرياضية الشاملة www.sport.tu.4a.us بتاريخ 2019/11/14 15:30
45. هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة و النشر، بدون سنة

46. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.
47. يحي السيد الحاوي/ المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1.

باللغة الفرنسية:

48. -Habib,DornhoffMartin :l'education physique et sportives,ofice des publication universitaire, Alger,1993.
49. -Dakkar Nourdine et aut : Technique d'evaluation physique des athlètes imprimerie du pain algérien, alger1990.
50. - Edgarthil : Manvel de l'education sportif, edition nigot,1977.
51. -Fernandez B :psychologie et compétition sportive,edition vigot,paris.
52. -garel(pedro), football technique, jeu, e,entraînement(traduit par le chercheur) éd amphora, paris 1977.
53. -Telmane Rene :Football performance,Edition Amphora, paris,1991.
54. -Turpin Bernard : préparation et entraînement du footballeur, édition am phorma, paris , 1990.
55. -Waeineck jurgain , manuel entraînement, edition vigot,paris,1986.
56. - corbeau joey , Football de l'école...aux association revue e.p.s paris,1988.
57. - Garel(pedro), Gootball technique,jen, entraînement(traduit par le chercheur) éd Amphora, paris 1977.
58. - habil, domhoff.martin : l'education physique et sportives, ofice des publication universitaire alger,1993.

الفهرس

الصفحة	الفهرس
	- إهداء
	- ملخص البحث
3-1	- مقدمة
	الجانب التمهيدي:
5-4	الإشكالية
5	1- التساؤلات الجزئية
5	2- الفرضيات
6-5	3- أسباب اختيار الموضوع
5	3-1: أسباب ذاتية
6	3-2: أسباب موضوعية
6	4- أهمية الدراسة
6	4-1: من الناحية العلمية
6	4-2: من الناحية العملية
7	5- أهداف الدراسة
9-7	- ضبط المفاهيم و المصطلحات
15-9	7- الدراسات السابقة والمثابهة.
	الجانب النظري:
16	الفصل الأول: التدريب الرياضي في كرة القدم
16	- تمهيد
17	1- التدريب الرياضي
17	1-1- مفهوم التدريب الرياضي
21-17	2- نظرة معاصرة في تاريخ التدريب الرياضي.
24-21	3-1: حمل التدريب الرياضي.
24	2- البرنامج التدريبي
24	2-1: ماهية البرنامج التدريبي.

25-24	2-2: أهمية البرنامج التدريبي
26-25	3-2: خطوات تصميم برنامج تدريبي
27-26	4-2: الاحتياطات الواجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج تدريبي
27	3- الطرق المستخدمة في التدريب الرياضي
27	1-3: مفهوم طرق التدريب الرياضي.
27	2-3: اشتراطات الطرق التدريبية
29-27	3-3: أنواع طرق التدريب الرياضي
31-29	4- طريقة التدريب التكراري
32-31	5- نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري.
33	- خلاصة.
34	الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعب كرة القدم وطرق تنميتها.
34	تمهيد:
35	1- الصفات البدنية
36-35	1-1: التحمل
36	1-1-2: أنواع التحمل
38-36	1-1-3: مبادئ وطرق تنمية التحمل
39-38	1-1-4: أهمية التحمل
39	2-1: القوة
40-39	1-2-1: مفهوم القوة
42-40	-2-2: أنواع القوة
44-42	1-2-3: مبادئ وطرق تنمية القوة
45	1-2-4: أهمية القوة
45	3-1: السرعة
46-45	1-3-1: مفهوم السرعة
47-46	1-3-2: أنواع السرعة
49-47	1-3-3: مبادئ وطرق تنمية السرعة

49	1-3-4: أهمية السرعة.
50	1-4: الرشاقة
50	1-4-1: مفهوم الرشاقة
50	1-4-2: أنواع الرشاقة
52-51	1-4-3: مبادئ وطرق تنمية الرشاقة
53	1-4-4: أهمية الرشاقة
53	1-5: المرونة
54-53	1-5-1: مفهوم المرونة
54	1-5-2: أنواع المرونة
56-54	1-5-3: مبادئ وطرق تنمية المرونة
56	1-5-4: أهمية المرونة
57	خلاصة.
58	الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم
58	تمهيد
59	1- تعريف كرة القدم
61-59	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
62-61	3- مبادئ كرة القدم
62	- المهارات الأساسية في كرة القدم
62	4-1: الجري بالكرة
63	4-2: ضرب الكرة
63	4-3: السيطرة على الكرة.
65-63	4-4: المراوغة والخداع
65	4-5: مهاجمة الكرة في حوزة المنافس
66-65	4-6: التصويب
67-66	4-7: التمرير
68-67	4-8: رمية التماس

68	9-4: مهارات حاس المرمى
69	خلاصة.
70	الفصل الرابع: المرحلة العمرية (15-17 سنة)
70	تمهيد:
71	1- تعريف فئة الأشبال
72-71	2- خصوصيات فئة الأشبال
73-72	3- الحاجات الأساسية للشبل
74-73	4- الصفات البدنية التي يحتاجها الشبل الممارس لكرة القدم
76-74	5- كيفية التعامل مع اللاعب في هاته المرحلة العمرية (15-17 سنة)
77-76	6- أهمية ممارسة كرة القدم لدى الشبل (15-17 سنة)
78	خلاصة.
الجانب التطبيقي:	
79	أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:
79	تمهيد:
80	1- الدراسة الاستطلاعية
80	2- مجالات الدراسة
81	3- منهج الدراسة
82	4- مجتمع البحث وعينته
82	5- تقنيات الدراسة
82	5-1: الاختبارات المستخدمة
83-82	5-1-1: اختبار الوثب العمودي من الثبات
84	5-1-2: اختبار الوثب الطويل من الثبات
85-84	5-1-3: اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ بكلتا اليدين من أمام الصدر
86-85	5-1-4: اختبار التعلق على العلقة
89-86	5-2: الأسس العلمية للاختبار
90-89	6- الأساليب الإحصائية

90	7- الضبط الإجرائي للمتغيرات
91	خلاصة
92	ثانيا: نقد الدراسات السابقة و التعليق على نتائجها
93-92	1- عرض نتائج الدراسة السابقة
103-93	2- نقد نتائج الاختبارات والتعليق عليها
103	3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
104-103	4- الإستنتاج، الإقتراحات وتوصيات.
105	خاتمة
111-106	قائمة المراجع
116-112	الفهرس
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

والأشكال

أولا : قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان
01	يوضح البرنامج التدريبي
02	يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات
03	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات
04	يوضح أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح
05	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات
06	أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح
07	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطبية
08	أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح
09	ليوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التعلق على العلقة

ثانيا : قائمة الأشكال:

رقم الشكل	العنوان
01	يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات
02	يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات
03	يوضح اختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ
04	يوضح اختبار التعلق على العلقة
05	شكل بياني يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهد في اختبار الوثب العمودي من الثبات
06	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب الطويل من الثبات
07	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و الشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية.
08	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهد في اختبار التعلق على العلقة

قائمة

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - ولاية جيجل
القطب الجامعي تاسوست

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

السنة الثانية ماستر .

دروس : تدبير بدني رياضي .

الموضوع : استمارة تحكيم الاختبارات البدنية للبرنامج التدريبي المقترح
بطريقة التدريب التكراري لتنبية صفة القوة الاندجارية والقوة
الممیزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15 - 17 سنة .

نرجو منكم قراءة البرنامج والإدلاء بأرائكم وتوجيهاتكم فحو هذا البرنامج التدريبي
المقترح من أجل الوصول الى نتائج تخدم هذه الدراسة العلمية .
تقبلوا منا فائق
التقدير والإحترام .

الأستاذ المسرف :

- فهلوز مراد .

إعداد الطالبان :

- زعموس عصام .

- حراي صليح .

امضاء الاستاذ	الملاظة	مرفوض	مقبول	الإختبار	نوع القوة
				<ul style="list-style-type: none"> - إختبار الويب العمودي من البثاث . - إختبار الويب الطويل من البثاث . - إختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ بكتا البيين من الصدر . 	<ul style="list-style-type: none"> - القوة الانفجارية للرحلين . - القوة الإندجارية للذراعان و حزام اللتقين
				<ul style="list-style-type: none"> - إختبار النلق على العلقة (أبرعة من التكرارات) . 	<ul style="list-style-type: none"> - القوة المصرة بالسرة للأطراف العلب

النتائج الخام المتوصل إليها في الاختبارات
البدنية التي تم إجرائها على العينة الاستطلاعية

تصنيف الضوابط	التعلق بالعلاقة	رهي الكرة الرياضية	الوقت اطويل من البيان	الوقت العمودي من البيان	السن	الاسم و اللقب	الرقم
	02	6,40	2,10	0,40	17	بومعزة أحمد	1
	02	6,65	2,30	0,35	16	قنون فاروق	2
	01	5,60	2,00	0,39	16	رماس رضا	3
	04	7,20	2,20	0,36	17	دكون عمر	4
	03	5,50	2,40	0,42	17	خرنوش أحمد	5

الرقم	الإسم واللقب	السن	الوثب العمودي من الثبات	الوثب الطويل من الثبات	رهي الكرة الطبية	التعلق على العقبة	تقويم الضد
1	حمود محمد	17	0,41	2,10	6,45	02	
2	عبداس راهبي	17	0,39	2,20	6,63	02	
3	ملاك عبد الله	16	0,38	2,20	6,44	02	
4	حماد عبد الهادي	16	0,40	2,40	6,20	01	
5	لعور محمد	16	0,42	2,30	5,40	03	
6	بولصمام عمر	17	0,36	2,10	5,50	03	
7	قنور عماد	15	0,37	2,30	5,60	03	
8	لطرش إلياس	17	0,43	2,00	5,60	03	
9	بومطرف أحمد	17	0,41	2,05	6,65	02	
10	سوته عماد	15	0,38	2,10	6,00	02	
11	بولمراج أيمن	16	0,35	2,10	5,00	01	
12	دبوش ابراهيم	16	0,35	2,30	5,55	04	
13	بوطالب عصام	16	0,40	2,20	6,20	04	
14	بوسنة عمر	16	0,40	2,00	6,10	04	
15	بوسنة زياد	17	0,39	2,00	6,00	01	
16	بوعزيرة سيد علي	15	0,37	2,10	6,20	02	
17	حمدود فاروق	15	0,35	2,20	6,35	02	
18	زيفاط أيمن	16	0,42	2,30	6,40	03	
19	لقاط عبد الرحمن	17	0,40	2,40	6,00	04	
20	لعور حسان	17	0,42	2,10	6,20	02	

بطاقة تقنية
La fiche de séance

التاريخ :
رضى الصفة :
عدد اللاعبين :
إشراف :
مزمولس :
صهاام

نوع النشاط : كرة القدم .
هدف الحصنة : تنمية القوة الإوجازية للرجلين باستخدام الآلة .

بين الراحة والمجموعات	المجموعات	الراحة والتمرار	التمرار	الزمن	التشيلات والتشيلات	التدريب والوضعية التدريبية	مراحل
				> 15	الملعب البلدي تامبوست - جبل الوسائل : صافرة ، ميقاني ، شارات ، حواجز .	<ul style="list-style-type: none"> - تجري خفيف حول الملعب . - تمارين الترخينات . - تمديد ضاهي . 	تمديد
				> 10	- طريقة التدريب التكراري .	تمرين 1 : تبادل التمرير مع الرجل وبعد سماع الإشارة يتوهم بالقفز فوق حاجز ارتفاعه 70 سم والجري بمسافة 6 أمتار .	
3/3	3	4/4	6-3	> 10	- النسبة : 80 - 90 %	تمرين 2 : يتوهم اللاعب بالقفز المقتالي فوق أربع حواجز . يكون ارتفاع الحاجز 70 سم الخطوة ثم القفز بلكة الرجلين .	
				> 10		تمرين 3 : يتوهم اللاعب بتمرير الكرة للرجل ثم الإذلاق بسرعة القفز المقتالي فوق أربع حواجز 70 سم . برجل واحدة ثم استقبال الكرة من جديد .	
				> 15	- أداء تمارين التمديد . - الإسترجاع الجيد .	<ul style="list-style-type: none"> - تجري خفيف حول الملعب . - تمديد عضلي . - الرجوع لجالس الى الحالة الطبيعية . 	تمديد

بطاقة سفينة
La fiche de séance

التاريخ :
رصد الحصص :
عدد اللاعبين :
إشراف : زعموش د صمام

نوع النشاط : كرة القدم .
هدف الحصص : تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

مراحل	التقاربات و الوضعية التدرجية	التشيلات و التسليلات	التمارين البدني كالمسرة - جري - الوتاتل : صافرة ، صيقاتي ، شران حواجز ،	الزمن	التكرار	بين الراحه والتكرار	المجموعات	بين الراحه والمجموعات	
1	تمرين 1 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م	تمرين 4 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م	تمرين 4 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م
2	تمرين 1 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م	تمرين 4 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م	تمرين 4 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م
3	تمرين 1 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م	تمرين 4 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م	تمرين 4 : لاعب مقابل لاعب ، عند الصافرة الأولى يقومون بالقفز بلا حسان يدي يوضعهما البعض وعند الصافرة الثانية يرضيان بسرقة في الإرجاه المعاكس لمسافة 5 متر .	تمرين 3 : يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام لمسافة 5 أمتار .	تمرين 2 : يقوم اللاعب بحسب الرطة مسافة 5 أمتار ثم عند سماع الصافرة يتنوم بالقفز على حاجر على 5 م

بطاقة صفية
la fiche de séance

التاريخ :
زمن الحصّة :
عدد اللاعبين :
إشراف :
تجهيزات :
مهام :

نوع النشاط : كرة القدم .
هدف الحصّة : تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

محل	التفاريق والوضعيّات التدريبيّة	التفصيلات والتسليّلات	الزمن	التكرار	بين الراحة والتكرار	المجموعات	بين الراحة والمجموعات
مجموع	<ul style="list-style-type: none"> - تجري ضيق حول الملعب . - تمرين التمدّجات . - تمديد عضلي . 	<ul style="list-style-type: none"> - الملعب البلدي تامسوست . - الوسائل : صافرة ، صيغاتي - شرات ، مدرج . 	> 15				
	<p>تمرين 14 : استخدام مدرج بارضلع 30 الى 40 سم ، تكون المسافة بين اللاعب والمدرج في حدود 60 سم ، القيام بالقفز بكلتا الرجلين على المدرج ذوا الأمام ثم الهبوط بالقفز الى الخلف .</p> <p>تمرين 15 : تموضع اللاعب حول الدائرة المصنفة للملعب لكل لاعب يقوم بالقفز بكلتا الرجلين والوصول الى مركز الدائرة بثلاث قفزات .</p> <p>تمرين 16 : نفس التمرين السابق ولكن جاتضام القفز برجل واحدة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - طريقة التدريب : تكراري . - نوع الراحة : إيجابية . - الشدة : 80 - 90 % 	> 10	6-3	> 2/1	3	> 3/2
			> 10	6-3			
			> 10	6-3			
	<ul style="list-style-type: none"> - تجري ضيق حول الملعب . - تمديد عضلي . - الرجوع جاتضام الى الحالة الطبيعيّة 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تمارين التمديد . - الاسترجاع الجيد . 	> 15				

بطاقة تقنية
La fiche de séance

التاريخ :
زمن الدصة :
عدد اللاعبين :
إشراف :
مجموعته :
صباح ،

نوع النشاط : كرة القدم .
هدف الدصة : تنمية القوة الانفجارية للأطراف العليا .

نوع النشاط	المجموعات	الراحة والتكرار	التكرار	الزمن	التعليمات والتشيلات	التقارير والوضعية التدرجية	مراحل	
3 / 2	3	4 / 1	6-3	15 >	- الملعب البلدي تامسوست - جرحيل - الوسائل : صانق ، صقائي ، مشرك كرات طبية ذات وزن 3 كغ .	- جري خفيف حول الملعب - تمارين التمهينات - تمديد عضلي .	تمديد عضلي تمديد عضلي تمديد عضلي	
			6-3	10 >	- طريقة التدريب التكراري . - نوع الراحة : إرجائية - المسد : 80 - 90 %	- تمديد 4 : أداء خفيف ذو الأمام مع ثني الركبتين ، صل الكرة الطبية في مستوى الركبتين ، القيام بتمديد الجزء العلوي ودفع الكرة الطبية ذو الظف لأقصى صافة معكنة - تمديد 2 : من وضع الوقوف ، حمل الكرة الطبية ذات وزن 3 كغ بيد واحدة ، القيام بالدفق ذو الأمام مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .	تمديد 4 : أداء خفيف ذو الأمام مع ثني الركبتين ، صل الكرة الطبية في مستوى الركبتين ، القيام بتمديد الجزء العلوي ودفع الكرة الطبية ذو الظف لأقصى صافة معكنة - تمديد 2 : من وضع الوقوف ، حمل الكرة الطبية ذات وزن 3 كغ بيد واحدة ، القيام بالدفق ذو الأمام مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .	تمديد 4 : أداء خفيف ذو الأمام مع ثني الركبتين ، صل الكرة الطبية في مستوى الركبتين ، القيام بتمديد الجزء العلوي ودفع الكرة الطبية ذو الظف لأقصى صافة معكنة - تمديد 2 : من وضع الوقوف ، حمل الكرة الطبية ذات وزن 3 كغ بيد واحدة ، القيام بالدفق ذو الأمام مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .
			6-3	10 >	- أداء تمارين الإشرجاع - الإشرجاع الجميد والتمديد .	- جري خفيف حول الملعب - تمديد عضلي - المرحل جالسا الى احوال الطينية	تمديد 3 : من وضع الوقوف ، الإر كزاز على رجل واحدة ، حمل الكرة الطبية والقيام بالدفق ذو الأمام .	تمديد 3 : من وضع الوقوف ، الإر كزاز على رجل واحدة ، حمل الكرة الطبية والقيام بالدفق ذو الأمام .

بطاقة تقنية
La fiche de séance

التاريخ :
زمن الدصة :
عدد اللاعبين :
إشراف :
تجهيزات :
ملاحظات :

نوع النشاط : كرة القدم
هدف الدصة : تنمية القوة الانفجارية للاطفال

بين الراحة والجموعات	بين الراحة والتكرار	التكرار	الزمن	التفصيلات والتشيلات	التقارير والوضيحات التدرجية	مراحل
			> 15	- الملعب البلدي تامسوت - جرح - التوتائل : صافرة ، صيغاتي ، مشترات ، كرات طبية ذات وزن 3 كغ	- جري خفيف حول الملعب - تمارين التسخينات - تمديد عضلي	تمديد
		6-3	> 10	- طريقة التدريب التلاري - نوع الرقعة : إيجابيت	تمارين 1 : من وضع الوقوف ، حمل كرة طبية ذات وزن 3 كغ أمام الجسم و رصها بشكل تمريرة صدريّة إلى أبعد مسافة ممكنة ذوات الأمام .	تمديد
> 3 / 2	> 2 / 1	6-3	> 10		تمارين 2 : من وضع الوقوف ، حمل الكرة الطبية ذات وزن 3 كغ إلى الأعلى و اليدين بشكل عمودي ثم القيام بالإدضاء و إنزال الكرة إلى الأرض دون مغادرتها لليدين و إعادة وضعها إلى الأعلى و اليدين عموديتان تمارين 3 : من وضع الوقوف ، حمل الكرة الطبية ذات وزن 3 كغ في مستوى الخصر ، القيام بدفع الكرة بشكل جانبي مرفق على اليمين و مرفق اليسار .	تمديد
		6-3	> 10	- أداء تمارين التمديد - الإسترخاء الجيد	- جري خفيف حول الملعب - تمديد عضلي - الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية	تمديد

بطاقة تقنية
La fiche de séance

- التاريخ :
- زمن الدصة :
- عدد اللاعبين :
- إشراف : زعمون دصام .

نوع النشاط : كرة القدم .
هدف الدصة : تنمية القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى العلوي من الرفع .

مراحل	التقاربات والوضعية التدرجية	التفصيلات والتشيلات	الزمن	التكرار	بين الراحة والتكرار	المجموعات	بين الراحة والمجموعات
1	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف حول الملعب تقاربات التمدد خيانت . تمديد عضلي 	<ul style="list-style-type: none"> الملعب البدني تاسوت - جرجل الوتسائل ، صافرة ، صيغاني ، شترات ، كرات عادية ، كرات طبية 	> 15				
2	<ul style="list-style-type: none"> تمارين 1 : تقسيم اللاعبين الى 4 أفواج ، تعطى لكل فوج كرة قدم عادية يتم تبادل التمريرات ما تشمل اليد دون إسقاط الكرة على الأرض . تمارين 2 : يقف اللاعب كأنه يؤدي تمريرات جانبية ، القدمان على الأرض ، الكرة الطبية ممسولة باليدين ويتم رمي الكرة من فوق وطفف الرأس لأبعد مسافة ممكنة ، يتم التقيد من وضع الوقوف (اللاعب واقف) . تمارين 3 : نفس التمرين السابق ولكن من وضع الجلوس . 	<ul style="list-style-type: none"> طريقة التدريب : تكراري نوع الراحة : اجماعية المدّة : 80 - 90 % 	> 10	6 - 3	> 2 / > 1	3	> 3 / > 2
3	<ul style="list-style-type: none"> تمارين 4 : نفس التمرين السابق ولكن من وضع الجلوس . 		> 10	6 - 3			
4	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف حول الملعب تمديد عضلي الرجوع جالسا الى الحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> أداء تقاربات التمدد الاسترجاع الجيد 	> 15				

بطاقة صفته
La fiche de séance

التاريخ :
زمن الحصّة :
عدد اللاعبين :
إشراف :
مجموعتهم :
مهامهم :

نوع النشاط : كرة القدم .
هدف الحصّة : تنمية القوة المميزة بالسرعة .

مراحل	التقاربات والوضعيّات التدرّبية	التفصيلات والتشليلات	الزمن	التكرار	بين الراحّة والتكرار	المجموعات	بين الراحّة والمجموعات
	<ul style="list-style-type: none"> - تجري خفيف حول الملعب . - تقاربات التدرّبينات . - تمديد عضلي . 	<ul style="list-style-type: none"> - الملعب البلدي شاموست . - الوتائل : أقماع - مشران - الجبل المطاطي - أكياس الرمل ، صافرة صقائي . 	15 >				
	<ul style="list-style-type: none"> تمارين 4 : تمهين المسحب بالجبل والإتماد على مقاومة اللاعب خلال 30 ثا . تمهين 5 : تمهين الركض ضد مقاومة الهواء لمسافات 10 متر ، 20 متر ، 30 متر . تمهين 3 : ركض مسافات قصيرة بالركض على شكل إطلاقات (5 متر ، 7 متر) . 	<ul style="list-style-type: none"> - طريقة التدرّيب : تكراري . - نوع الراحّة : إيجابية . - زيادة سرعة التنفيذ . - نسبة السدّة : 60 - 70 % 	10 >	8-6			
	<ul style="list-style-type: none"> تمهين 3 : ركض مسافات قصيرة بالركض على شكل إطلاقات (5 متر ، 7 متر) . 		10 >	8-6			
	<ul style="list-style-type: none"> - تجري خفيف حول الملعب . - تمديد عضلي . - الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعيّة . 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تمارين التمديد لمدة 5 د - الإلتجاع الجيد . 	15 >				

بطاقة تدريبية
La fiche de séance

التاريخ :
زمن الحصّة :
عدد اللاعبين :
إشراف :
زعيمه د. ص. م.

نوع النشاط : كرة القدم .
مدى الحصّة : تنمية القوة المميزة بالسرعة .

مراحل	التقاربات والوضعيّات التدرّيبية	التفصيلات والتشليلات	الزمن	التكرار	بين التكرار والتكرار	المجموعات	بين التكرار والمجموعات
1	<ul style="list-style-type: none"> - تحريك خفيف حول الملعب - تمارين التنه خيالات - تمديد عضلي 	<ul style="list-style-type: none"> - الملعب البلدي تامسوت - جبيل - الأهوان : صافرة ، صيقلية ، مشرّات ، الصواجز ، الدرج ، 	> 15				
2	<ul style="list-style-type: none"> - تمرين 1 : يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من المكان الأمام صافرة 3 متر . - تمرين 2 : من وضع الوقوف ، وعند سماع الإشارة ، يقوم اللاعب بالقفز فوق حاجزين ارتفاعهما 70 سم والبري لمسافة 6 متر . - تمرين 3 : الصعود السريع للدرج خلال 10 ثوان . 	<ul style="list-style-type: none"> - طريقة التدريب : تكراري - نوع الرافعة : إيجابية - زيادة سرعة التنفيذ - الهدف : 65 - 75 % 	> 10	10-8			
3			> 10	8-6	2/ > 1	3	
4			> 10	6-4			
5	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد عضلي - المرحوع بلا جسم إلى الحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تمارين التمديد > 5 - الإشراف الجيد 	> 15				

بطاقة فعيلة
La fiche de séance

التاريخ :
زمن الفصة :
عدد اللاعبين :
إشراف :
ملاحظات :
ملاحظات :
ملاحظات :

نوع النشاط : كرة القدم
هدف الفصة : تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

مراحل	التقاربات و الوضعية التدرجية	التفصيلات و التسهيلات	الزمن	التكرار	بين التكرار و التكرار	المجموعات	بين التكرار و المجموعات
تدريب	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم 14 : من وضع الوقوف ، صلا السريط المطاطي المثبت على العمود الثابت ، بكلمات اليدين ، القيام بالمشح بالقدم ذوات الأقدام والخلف خلال 30 س . - تقويم 15 : تقويم التعلق على العمود الثابت ، أكبر عدد من التكرارات خلال 30 س . - تقويم 16 : تقويم الارتفاع ، مرتك على الأرض المشدطة و مرتك أخرى على المساند بارتفاع مع سم . 	<ul style="list-style-type: none"> - الملعب البلدي حاسوت - حرجل - الوسائل : صباط ، صقاي ، سترات - عمود ثابت ، سريط ، طايطي ، مساند 	15 >				
تدريب	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم 17 : تقويم التعلق على العمود الثابت ، أكبر عدد من التكرارات خلال 30 س . - تقويم 18 : تقويم الارتفاع ، مرتك على الأرض المشدطة و مرتك أخرى على المساند بارتفاع مع سم . 	<ul style="list-style-type: none"> - طريقة التدريب : تكراري - نوع الرافعة : إيجابية - زيادة سرعة التنفيذ - نسبة الشد : 60 - 70 % 	10 >	10-8			
تدريب	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم 19 : تقويم الارتفاع ، مرتك على الأرض المشدطة و مرتك أخرى على المساند بارتفاع مع سم . 		10 >	10-8	2/1 >	3	2/3 >
تدريب	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم 20 : تقويم الارتفاع ، مرتك على الأرض المشدطة و مرتك أخرى على المساند بارتفاع مع سم . 		10 >	8-6			
تدريب	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم 21 : تقويم الارتفاع ، مرتك على الأرض المشدطة و مرتك أخرى على المساند بارتفاع مع سم . 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تكرارين التمدد 15 د - الإشراف الجيد 	15 >				

بطاقة تقنية
La fiche de séance

- التاريخ :
- زمن الدصة :
- عدد اللاعبين :
- إشراف : زخمونة عهلام

- نوع النشاط : كرة القدم
- هدف الدصة : تنمية القوة المميزة بالسرعة

مراحل	التفاريق والوضعيات التدريبية	التفريقات والتشيلات	الزمن	التكرار	بين الراحات والتكرار	المجموعات	بين الراحات والمجموعات
تدريب جماعي	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف حول الملعب تفاريق التشيقات تعدد يد عضلي 	<ul style="list-style-type: none"> اللاعب البلدي تاموت - جرح الوسائل : صافرة - صيغاتي - شرات كرات طيبة ذات وزن 3 كلغ و 5 كلغ 	15 >				
60	<ul style="list-style-type: none"> تفريقات 4 : الركض بالأوزان الاستخدام كرات طيبة ذات وزن 3 كلغ و 5 كلغ بأقصى سرعة تفريقات 5 : الإصطفاف على إحدى جانبي الملعب ، كل لاعب يشطب ظهره ليد آخر ، عند الإشارة يتم الإزطلاق بالركض السريع لمسافة 30 متر مع التنازل تفريقات 3 : نفس التفريقات السابق لكن عملية الإقفل تكون من الأمام 	<ul style="list-style-type: none"> طريقة التدريب : تكراري نوع الراحات : إرجائيت زيادة سرعة التنفيذ نسبة العدة : 60 - 70 % 	10 >	6-4			3
60			10 >	6-4	3/3 >		3
60			10 >	6-4			
تدريب جماعي	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف حول الملعب تعدد يد عضلي الربوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> أداء تمارين التمرير الإشراف الجيد 	15 >				

بطاقة تدريبية
La fiche de séance

التاريخ :
زمن الدصة :
عدد اللاعبين :
إشراف :
مزمومة دصام

نوع النشاط : كرة القدم
مدى الدصة : تنمية القوة المميزة بالسرعة لمعضلات الرجل

مراحل	التفاريق والوضعيات التدريبية	التفريقات والتشكلات	المزمن	التكرار	بين التكرار والتكرار	المجموعات	بين التكرار والمجموعات
	<ul style="list-style-type: none"> - تجري خفيف حول الملعب - تقاريب الترخينات - تمديد عضلي 	<ul style="list-style-type: none"> - الملعب البلدي كامبوس - البوتائل، صافرة، ميقائي، سترات - أقماع 	> 15				
	<ul style="list-style-type: none"> تقريب 4 : تقرب الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 م حيث يقف اللاعب ورجل القفز تسمى خط البداية والرجل الأخرى حرة وعند إظهار الأمر ينطلق بأسرع ما يمكن تقريب 5 : نفس التقريب السابق مع تغيير الترتيب تقريب 3 : منافسة بين كل اللاعبين باستخدام تقرب الوثب على رجل واحدة وزيادة المسافة الى 50 متر 	<ul style="list-style-type: none"> - طريقة التدريب : تكراري - نوع الرافعة : إرجائية - زيادة سرعة التنفيذ - نسبة السنة : 70 - 80 % 	> 10	8-6	> 2 / > 1	3	> 3 / > 2
			> 10	8-6			
			> 10	6-4			
	<ul style="list-style-type: none"> - تجري خفيف حول الملعب - تمديد عضلي - المربوع جالسا (إطالة الأضلاع الطبيعية) 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تقاريب التقدير - الإسترجاع الجيد 	> 15				

بطاقة فعليه
La fiche de séance

التاريخ :
زمن الحصه :
عدد اللاعبين :
إشراف :
زموموس : صمام

نوع النشاط : كرة القدم .
مدى الحصه : تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

مراحل	التقاربات و الوضعية التدريبية	التفصيلات و التسليلات	الزمن	التكرار	بين التكرار و التكرار	المجموعات	بين التكرار و المجموعات
	<ul style="list-style-type: none"> - تجري خفيف حول الملعب - تقاربات التسخينات . - تمديد عضلي . 	<ul style="list-style-type: none"> - الملعب البلدي تامسوست - جيجل - الوسائل : صقائي - صافرة ، بشرات 	> 15				
	<ul style="list-style-type: none"> - تمويين 4 : من وضع الرقود يقيم اللاعب بنجى الجذع الى الأمام باتجاه الأسفل الى أن يلمس اللاعب الركبتين جالسه ثم يكرر الأداء الكبر عدد من المرات خلال 30 ثا على أن يقيم اللاعب الترميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض . - تمويين 5 : نفس التمرين السابق خلال 10 ثوان . - تمويين 3 : نفس التمرين السابق خلال 7 ثوان . 	<ul style="list-style-type: none"> - طريقة التمرين : تكراري - نوع الرافعة : إجمالية - زيادة سرعة التنفيذ . - نبتة التمرين : 60 - 70 % 	> 10	10-8		3	> 3 / > 2
	<ul style="list-style-type: none"> - تمويين 6 : نفس التمرين السابق خلال 10 ثوان . - تمويين 3 : نفس التمرين السابق خلال 7 ثوان . 		> 10	10-8	> 2 / > 1		
	<ul style="list-style-type: none"> - تجري خفيف حول الملعب - تمديد عضلي . - الرجوع جالسه للحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تقاربات التمديد - الاسترجاع الجيد . 	> 15				