

رقم :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان :

أثر طريقة التدريب الفتري في تحسين بعض الصفات البدنية
(الرشاقة، السرعة، القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم
صنف الأشبال

(دراسة ميدانية على مستوى نادي التضامن السوفي لكرة القدم)

تحت اشراف :

د/ حاجي عبد القادر

من إعداد :

عبد اللاوي إبراهيم الخليل

السنة الجامعية : 2019/2018



محتوى البحث

البسمة

شكر وعرهان

اهداء

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

أ. مقدمة:

الجانب التمهيدى: الإطار العام للبحث

1- الإشكالية: 4

2- الفرضية العامة: 5

3- أهمية الدراسة: 6

4- أهداف الدراسة: 6

5- أسباب اختيار الموضوع: 6

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات: 7

7- الدراسات السابقة و المشاهدة: 8

الفصل الأول : التدريب الرياضى

تمهيد..... 13

I.التدريب الرياضى 14

1- مفهوم التدريب الرياضى: 14

2- أنواع التدريب الرياضى: 14

3- التدريب الفترى: 15

1-3 أقسام التدريب الفترى: 16

17	2-3 خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري:
18	الأنشطة الرياضية
20	3-3. طريقة تدريب اللعب (المنافسات):
20	4-3 طريقة تدريب الهيبوكسيك:
20	5-3 طريقة تدريب الفارتلك:
21	II. أنظمة إنتاج الطاقة :
21	1- مفهوم أنظمة إنتاج الطاقة:
21	1-10 النظام الفوسفاتي (ATP - PC)
23	3-1 نظام حامض اللاكتيك (L A).
24	4-1 نظام الأوكسجين O ₂ :
25	4-1 تداخل عمل أنظمة الطاقة :
26	5-1 تأثير التدريب الرياضي على إنتاجية الطاقة:
27	III. الصفات البدنية :
27	1- السرعة :
27	1-1 العوامل المؤثرة في السرعة:
28	3-2. الرشاقة
28	1-3 القواعد الفسيولوجية للرشاقة:
28	4- القوة الانفجارية:
29	4-1 معدل سرعة النبض :
31	خلاصة:

الفصل الثاني : كرة القدم

33	تمهيد:
34	1- لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم :
34	2- تعريف كرة القدم :
35	3- تاريخ كرة القدم في العالم :

36	4- تاريخ كرة القدم في الجزائر :
37	5- قوانين كرة القدم:
40	5- متطلبات كرة القدم :
41	خلاصة:...

الفصل الثالث : المرحلة العمرية لصنف الأشبال

43	تمهيد.....
44	1- المرحلة العمرية (15-17) سنة :
44	1-1 تعريف المرحلة العمرية (15-17) سنة:
44	2-1 خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة:
46	3-1 احتياجات الطفل خلال مرحلة (15-17) سنة:
48	4-1. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :
50	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للبحث

53	تمهيد:.....
54	1- الدراسة الاستطلاعية:
54	2- المنهج المستخدم:
55	3- مجتمع وعينة البحث:
56	4- المجال الزماني و المكاني:
56	5- ضبط متغيرات الدراسة:
57	6 - الأدوات المستخدمة في البحث:
57	6-1. وسائل جمع البيانات:
58	6-3. الاختبارات البدنية.....
61	7- الأسس العلمية للاختبارات البدنية:

- 8-الإجراءات الميدانية للبحث: 62
- 9-البرنامج التدريبي: 63
- 10- الطرق الإحصائية: 64

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

- 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة: 68
- 2- مناقشة النتائج: 78
- الخاتمة: 80
- اقتراحات وتوصيات: 80
- المراجع 83
- الملاحق.....

الرقم	الجدول	الصفحة
1	يبين نسبة مساهمة نظم الطاقة والأنشطة الرياضية المختلفة طبقا لنظام المسابقة في هذه الأنشطة	18
2	يوضح أسس تشكيل حمل التدريب الفترتي اعتمادا على زمن الأداء طبقا لنظم إنتاج الطاقة (جدول دليل التدريب الفترتي)	19
3	يوضح العلاقة بين زمن الراحة ونسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية	23
4	يوضح مراحل عمل أنظمة الطاقة الثلاث.	26
5	معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية.	63
6	يمثل منطقة العمل الأولى من جدول دليل التدريب الفترتي.	65
7	مستوى دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص السرعة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة الضابطة	70
8	مستوى دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة الضابطة	71
9	مستوى دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة الانفجارية بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة الضابطة	72
10	مستوى دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص السرعة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة التجريبية	74
11	مستوى دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة التجريبية	75
12	مستوى دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة التجريبية	76
13	مستوى دلالة الفروق للاختبار البعدي فيما يخص السرعة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة الضابطة والتجريبية	77
14	مستوى دلالة الفروق للاختبار البعدي فيما يخص الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة الضابطة والتجريبية	78

79	مستوى دلالة الفروق للاختبار البعدي فيما يخص القوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة الضابطة والتجريبية	15
----	--	----

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
60	يوضح اختبار السرعة الانتقالية	1
62	يوضح الاختبار المتعرج لبارو	2
69	يمثل مقارنة نتائج السرعة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	3
71	يمثل مقارنة نتائج الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	4
72	يمثل مقارنة نتائج القوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	5
73	يمثل مقارنة نتائج السرعة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	6
74	يمثل مقارنة نتائج الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	7
75	يمثل مقارنة نتائج القوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	8

مقدمة :

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني ، لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان ، لما لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية الصفات البدنية لكل رياضة.

ومن المعروف أن التدريب الرياضي أصبح له عدة طرق ومناهج مختلفة تتبع كل مرة ، قصد البلوغ الى النتائج، فبتعدد طرق التدريب تعددت الأهداف ومن أهم هذه الطرق طريقة التدريب الدائري . هذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني و المهاري يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاثة وهي: التدريب الفتري، التدريب المستمر ، التدريب التكراري.

وقد عرفت الجزائر في الآونة الأخيرة تراجعاً نسبياً على مستوى الفرق والأندية وانحصرت النتائج على بعض منها أما البعض الآخر ما زال يسير بخطى ثقيلة جداً بإتباعهم طرق تقليدية لا تتماشى مع تطور كرة القدم التي تعتمد على التحكم الجيد في الكرة، وإتقان المهارات الأساسية في كرة القدم التي نذكر منها : التمير والاستقبال ، السرعة والتصويب التي تعتبر من ركائز هذه الرياضة.

حيث شملت هذه الدراسة على الجانب التمهيدي والذي يحتوي على مقدمة ، وإشكالية للبحث ومجموع الفرضيات وأهمية هذا البحث ، بالإضافة إلى أهداف وأسباب اختياره وكذا تحديد المفاهيم و المصطلحات وبعض الدراسات السابقة. إلى جانب هذا نجد هذه الدراسة تحتوي على جانب نظري مكون من ثلاثة فصول احتوى الفصل الأول على ماهية طرق التدريب وكل ما يتعلق بها، وكذا أنواع ومميزات التدريب.

أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى: كرة القدم بصفة عامة وتاريخها بصفة خاصة كونه يتعلق مباشرة بالموضوع.

وفي الفصل الثالث والأخير تناولنا : خصائص المرحلة العمرية (15-17) ،

كما احتوت هذه الدراسة الجانب التطبيقي الذي احتوى على الطرق المنهجية للبحث و التي تمثلت في الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم ،وإجراءات التطبيق الميداني ،وحدود الدراسة، كما شملت هذه الأخيرة على عرض النتائج ومناقشتها و التعليق عليها.

وفي الأخير خلصنا إلى وضع خلاصة عامة مع مجموع الاقتراحات و التوصيات الهادفة، وقائمة المراجع والملاحق

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته و أسسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تترجم مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي ، والتي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة ومتميزة .

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت إمكانية الرياضي اللاهوائية أو الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني ، وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية .

إن البرامج التدريبية المقتنة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس ، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة ، على المدرب أن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولاً أي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير (القط) في ذلك أن "برامج التدريب يجب أن تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية" (القط ، 1999 ، ص 12).

وتعد لعبة كرة القدم من الفعاليات الفرعية التي تتطلب إعداداً بدنياً خاصاً من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب في ممارسة هذه اللعبة ، إذ يتوجب على اللاعب السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في الجري والدقة في التصويب والمناولة والانسيابية في المحاورة .

ولقد استخدم المدربون الطرائق المختلفة للوصول باللاعب إلى اعلي المستويات ، وتعد طريقة التدريب الفترتي من طرائق التدريب الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية للرياضي معتمداً على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة بين التكرارات والمجميع .

ويعد قياس معدل النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء من المؤشرات المهمة التي تحدد مستوى الجهد الذي بذله اللاعب ، فضلاً عن انه يعبر على سرعة عودة خزن مصادر الطاقة اللاهوائية والهوائية في فترة الاستشفاء وقد أشار (البقال) نقلاً عن (Bernie , 1983) ، "إن استخدام النبض من أهم الوسائل المهمة للاستدلال على عودة خزن مصادر الطاقة اللاهوائية والهوائية في مرحلة الاستشفاء وفي خلال فترات معينة بعد أداء جهد معين" (البقال ، 2003 ، ص116) .

إن البحث يكتسب أهمية من خلال تجريب أزمنة مختلفة من التدريب الفترتي لمنطقة الجهد الأولى (ATP - PC) من جدول دليل التدريب الفترتي لـ [Fox & Mathews] والتي من خلالها يتم الكشف

عن أفضل الأزمنة التي تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء .

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات المحلية لمختلف الرابطات الوطنية و بالنسبة لفئات الأشبال لمسنا نقصا في المستوى البدني عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات الأساسية الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب كرة القدم لاحظ قلة اهتمام المدربين في استخدام أسلوب التدريب المعتمد على الزمن من قبل المدربين، ومن هنا انطلقت مشكلة الباحث، حيث يروم الباحث بالإجابة على السؤال الأتي:

✓ هل التدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة يعمل على التأثير في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

- التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل للتدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة اثر في تحسين(السرعة) لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ هل للتدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة اثر في تحسين(الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ هل للتدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة اثر في تحسين(القوة الانفجارية للرجلين) لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- الفرضية العامة:

✓ لطريقة التدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة تأثير في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- فرضيات الدراسة:

- ✓ للتدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة اثر في تحسين(السرعة) لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ للتدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة اثر في تحسين(الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ للتدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة اثر في تحسين(القوة الانفجارية للرجلين) لدى لاعبي كرة القدم ؟

3-أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- تقديم بعض النتائج الجديدة حول طرق التدريب
- مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات ووضع إعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية التدريب الفترتي باستخدام أزمدة مختلفة لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة العمرية (15-17 سنة).
- التعريف برياضة كرة القدم وجذب الجمهور نحو ممارستها.
- إبراز دور طريقة التدريب الفترتي على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

4-أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- للتدريب الفترتي باستخدام أزمدة مختلفة اثر في تحسين(السرعة) لدى لاعبي كرة القدم
- للتدريب الفترتي باستخدام أزمدة مختلفة اثر في تحسين(الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم
- للتدريب الفترتي باستخدام أزمدة مختلفة اثر في تحسين(القوة الانفجارية للرجلين) لدى لاعبي كرة القدم
- لطريقة التدريب الفترتي باستخدام أزمدة مختلفة تأثير في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- ❖ قلة الدراسات حول الموضوع.
- ❖ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و التطبيقية.
- ❖ عدم تطور المستوى الأدائي للاعبي كرة القدم و الحصول على نتائج إيجابية رغم الشروط المتوفرة.
- ❖ عدم اهتمام مدربي كرة القدم بالجانب الفيزيولوجي الرياضي و بالتحديد الصفات البدنية التي لها تأثير بليغ في السيطرة على المستوى الأدائي.
- ❖ نقص التأطير والتكوين لدى المدربين والمسيرين.

6-تحديد المفاهيم و المصطلحات:**6-1 التدريب الرياضي:**

عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي(د.أمر الله أحمد السباطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته،1998، ص 03).

6-2 التدريب الفتري :

التدريب الفتري هو "نظام من العمل البدني يهدف الى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء " (حسام الدين،219،1994).

التعريف الإجرائي: طريقة التدريب الفتري ، هي إحدى الطرائق الرئيسة التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة .

6-3 كرة القدم:

هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر ،وهي تتكون من إحدى عشر لاعبا بما فيهم الحارس وتلعب بالرجل وتأخذ ميدان طوله 100م وعرضه 64م وتسير من طرف أربعة حكام ،وتلعب بشوطين كل شوطين مدته 45د تفصلهما 15د للاسترجاع و الراحة(د.محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، سنة 1985، ص26).

6-4 مرحلة العمرية (15-17) :

تعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ، ثوب الاستقرار و التوافق و الانسجام الحركي (بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة)

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

1-7 دراسة المشهداني (عبد الجبار عبد الرزاق حسو مرعي ، 2002)

اثر استخدام التدريب الفترتي في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك .

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن:

1- اثر التدريب الفترتي في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك .

2- الفروق في بعض اللياقة الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة .

3- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي بين المجاميع الثلاثة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، أجري البحث على عينة من لاعبي الجمناستك لفئة الناشئين وكان عددهم (21) لاعباً ، قسموا إلى ثلاثة مجاميع بواقع (7) لاعبين لكل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية و (7) لاعبين للمجموعة الضابطة ، استخدمت المجموعة التجريبية الأولى البرنامج التدريبي الذي يتضمن أزمدة وتكرارات منطقة العمل الأولى (ATP - PC) من جدول دليل التدريب الفترتي ل (Fox & Mathews) ، والمجموعة التجريبية الثانية استخدمت المنطقة الثانية ، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت البرنامج التقليدي الذي وضعه المدرب ، وقام الباحث بأجراء التكافؤ في متغيرات العمر والطول والوزن وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري ، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المتساوية والمرتبطة ، تحليل التباين واختبار دنكن) . واستنتجت الدراسة ما يأتي :

✓ تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري للمجاميع الثلاثة .

✓ لم تحقق المجاميع الثلاثة تطوراً في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري في بعض أجهزة الجمناستك .

✓ أثبتت فعالية التدريب الفترتي لمنطقة العمل الأولى (ATP - PC) في عنصر القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين).

✓ أثبتت فعالية التدريب الفترتي لمنطقة العمل الثانية (ATP – PC – LA) في كل من عناصر (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين و الرجلين ، ومطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن ، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن اللياقة الحركية ومستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمناستك .

✓ لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فعالية في المتغيرات قيد الدراسة مقارنة بالمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية.

7-2-دراسة عبد الله (إياد محمد ، 2000)

اثر استخدام أساليب مختلفة من التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 400 متر هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن:

- ✓ اثر استخدام أساليب مختلفة من التدريب الفترتي على الإنجاز في عدو 400 متر .
 - ✓ اثر استخدام أساليب مختلفة من التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات الوظيفية .
 - ✓ دلالة الفروق في عدد من المتغيرات الوظيفية والإنجاز في عدو 400 متر بين المجموع التجريبية .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي ، الذي اجري على طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي 1998 ، 1999 وكان عددهم (38) طالباً ، إذ تم تقسيمهم عشوائياً إلى أربعة مجاميع تجريبية ، إذ استخدمت المجموعة الأولى أسلوب التدريب الفترتي الذي يعتمد على تطوير النظام الفوسفاجيني ، والمجموعة الثانية استخدمت أسلوب التدريب الفترتي الذي يعتمد على تطوير النظام الفوسفاجيني وحامض اللاكتيك ، والمجموعة الثالثة اعتمدت على تطوير نظام حامض اللاكتيك والنظام الاوكسجيني ، أما المجموعة الرابعة اعتمدت على تطوير أنظمة الطاقة جميعها ، تم إجراء التكافؤ بين مجاميع البحث الأربعة في متغيرات (الطول ، والعمر ، والوزن ، وانجاز عدو 400 متر، وعدد من المتغيرات الوظيفية بعد العدو وهي معدل ضربات القلب ، ومعدل ضغط الدم الانقباضي والانساطي ، ومعدل التنفس ، ومستوى تراكم حامض اللاكتيك في الدم) .

وقد استنتجت الدراسة ما يأتي :

- ✓ أحدث أسلوب التدريب الفترتي الذي نفذته المجموعة الرابعة المتضمن تطوير أنظمة إنتاج الطاقة جميعها ، وكذلك الأسلوب الذي نفذته المجموعة الثانية المتضمن تطوير نظامي الطاقة الفوسفاجيني وحامض اللاكتيك تطوراً في انجاز عدو 400 متر ، أفضل من المجموعة الأولى الذي تضمن تطوير النظام الفوسفاجين ، والثالثة التي تضمنت تطوير نظامي حامض اللاكتيك والأوكسجين .

- ✓ أظهرت أساليب التدريب الفتري تكيفاً في ارتفاع مستوى تراكم حامض اللاكتيك للمجاميع التجريبية الأربعة، وكان الارتفاع الأكبر لدى المجموعة الرابعة تليها المجموعة الثانية .
- ✓ رفعت أساليب التدريب الفتري معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ، وكان الارتفاع الأكبر لدى المجموعة الرابعة .
- ✓ خفضت أساليب التدريب الفتري معدل ضغط الدم الانبساطي ، وكان الانخفاض الأكبر لدى المجموعة الرابعة .
- ✓ لم تحدث أساليب التدريب الفتري ارتفاعاً كبيراً في معدل ضغط الدم الانقباضي .

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الفتري

تمهيد

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ومفهوم التدريب الفكري خلال المراحل الزمنية وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

I. التدريب الرياضي

1- مفهوم التدريب الرياضي:

تنوعت الطرائق والأساليب لرفع مستوى اللاعب ، وان لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها ، وينبغي على المدرب الإلمام بها ، وعليه اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها، كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية ، إذ أن طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية ، ولهذا فان طرائق التدريب ترونا كيف ندرّب لنحصل على أفضل النتائج ، وفي ضوء ذلك فقد قسموها علماء التدريب الرياضي إلى :

- طريقة الحمل المستمر.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب المنوعة.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة اللعب (المنافسات).
- طريقة تدريب الهيبوكسيك.
- طريقة تدريب الفارتلك.

2- أنواع التدريب الرياضي:

2-2 طريقة الحمل المستمر:

ويقصد بها "تقديم حمل تدريبي للاعب او لاعبات تدور شدته حول متوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبياً" (حمادة ، 2001، ص10) كما أوضح (البساطي) بان "تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترات راحة بينية" (البساطي ، 1998 ، ص 81) ، وكذلك تتميز كما اشار (عثمان) " بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير" (عثمان ، 1990 ، ص53) ، وتهدف هذه الطريقة إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية (البساطي 1998، ص 81) .

وتنقسم هذه الطريقة الى :

✓ التدريب المستمر السريع Continuos Fast Training

✓ التدريب المستمر البطيء Continuous Slow Training

وتعد طريقة التدريب المستمر السريع أنها " اقرب إلى الحالة التي يكون عليها الرياضي خلال المنافسة "

أما طريقة التدريب المستمر البطيء وكما أشار (عبد الفتاح) " فهي انسب لتدريب كبار السن والرياضيين في بداية الموسم التدريبي أو عقب انقطاعهم عن التدريب لفترة طويلة" (عبد الفتاح ، 1997 ، ص 83).

أما تأثير طريقة التدريب بالحمل المستمر من الناحية الفسيولوجية فهي " تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية " (حمادة ، 2001 ، ص 213).

3-2 طريقة التدريب التكراري:

" تعد طريقة الإعادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات المضمار (خاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) " (عتمان ، 1990 ، ص 61) ، وان التدريب التكراري وكما أشار (عبد الخالق) بان شدة الحمل تكون فيها "عالية وتكرار بسيط وراحة بينية طويلة " (عبد الخالق، 1981، ص 229).

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى "تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة " (البساطي ، 1998 ، ص 94) ، وان تأثيرها من الناحية الفسيولوجية كما أشار (حمادة) فهي "تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظراً لان الأداء بأقصى شدة ، مما يتسبب في التعب " (حمادة ، 2001، 215).

4-2 طريقة التدريب المنوعة:

تتميز طريقة التدريب المنوعة بالعناصر الآتية :

✓ تنوع شدة التمارين

✓ اختلاف فترة التمارين

✓ انخفاض شدة التمارين التي توجد ظروف الاسترداد الجزئي وان هذه الطريقة تستخدم لتطوير القوة العضلية

والتحمل وتوافق الحركات ، وان التغير في شدة العمل لاجل تطوير سهولة ودقة الحركات . (Tadeusz , 1981 , ص 143) .

3- التدريب الفترتي :

التدريب الفترتي هو "نظام من العمل البدني يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء "

(حسام الدين، 1994، ص219)، وكما أوضح (الربضي) "انه نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة ، وتنسب كلمة فترى الى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه" (الربضي، 2001، ص216).

ويذكر (عثمان) "بانها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة الغير كاملة " (عثمان ، 1990 ، ص54) ، وأشار (علاوي) إن "التدريب الفترى من طرائق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة " (علاوي ، 1979، ص217) ، وان التدريب الفترى من "طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة" (احمد ، 1999 ، ص288) .

والتعريف الإجرائي لطريقة التدريب الفترى ، هي إحدى الطرائق الرئيسة التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة .

وتستخدم هذه الطريقة "في معظم فعاليات الرياضة إن لم يكن جميعها ، إذ تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية" (البساطي ، 1998 ، ص88) وتهدف هذه الطريقة إلى "تنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة ، وتحمل السرعة " (الربضي ، 2001 ، ص216) .

3-1 أقسام التدريب الفترى:

تعد طريقة التدريب الفترى من أكثر الطرائق شيوعا في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الفرقية والفردية، وان هذه الطريقة تنقسم إلى عدة أقسام ولكن أكثرها شيوعا هما :-

3-1-1- التدريب الفترى المنخفض الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " المطاولة العامة (مطاولة الجهاز الدوري والتنفسي) ، والمطاولة الخاصة، ومطاولة القوة " (بسطوي، 1999، ص289).
 "وتؤدي هذه الطريقة إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين، كما تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي الى تأخير ظهور التعب وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ تصل في تمارين الجري..من 60-80% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد..من 50-60% من أقصى مستوى للفرد " (علاوي، 1992، ص218-219)

3-1-2- التدريب الفترى المرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى، أما تأثيرها من الناحية الفسيولوجية فهي تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين. (حمادة، 1998، ص 214)

"وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ. [تصل] في تمارين الجري . من 80-90% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى 75% من أقصى مستوى للفرد " . (علاوي، 1992، ص 222)

ويتميز التدريب الفترتي عن الطرائق الأخرى بما يأتي :

- ✓ "يحصل تطوير في كافة مصادر تحرير الطاقة بشكل أكثر شمولية من الطرائق الأخرى.
- ✓ بالإمكان تنفيذ البرنامج التدريبي في أي مكان إذ لا يحتاج إلى تجهيزات أو مساحات واسعة كالتالي تستخدم في الطرائق الأخرى .
- ✓ تكون السيطرة فيه بدقة على كل متغيرات التدريب الفترتي مثل زمن الأداء والتكرار وفترة الراحة " . (التكريبي ومحمد علي، 1986، 116)، ويتفق معهم (عثمان) نقلا عن توني نت "إن طريقة التدريب على مراحل تتيح للمدرب إمكانية التغيير في عدة متغيرات مثل الشدة المستخدمة، ومواصفات الراحة، وعدد التكرارات المستخدمة، كما وأضاف أن الراحة تكون غير كاملة" (عثمان، 1990، ص 55) .
- ✓ "تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول.
- ✓ تقويم حالة اللاعب التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية (عبد الخالق، 1981، 218) .

3-2 خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي:

لوضع برنامج بطريقة التدريب الفترتي يجب إتباع ما يأتي :

- ✓ تحديد نظم إنتاج الطاقة المستهدف تنميتها والخاص بنوع النشاط الرياضي التخصصي، ويمكن التعرف عليه من الجدول رقم (1)
 - ✓ تحديد نوع التمرين المستخدم أثناء الأداء
 - ✓ تحديد مواصفات البرنامج الذي يريد استخدامه وفقاً لنوع النشاط الرياضي التخصصي، وذلك بتحديد عدد التكرارات وعدد المجموعات وفترة الأداء ونسبة فترة الأداء إلى فترة الراحة ونوعية فترة الراحة. والجدول رقم (2)
- يوضح ذلك (عبد الفتاح، 1997، ص 83) .

3-2-1. شدة التمرين وكيفية تحديدها

لغرض تحديد الشدة المناسبة للعمل، هناك عدة طرائق وكما أوضح (Fox & Mathews)

* الطريقة الأولى:

وهي التي يمكن تطبيقها بغض النظر عن نوع العمل والفعالية الممارسة، وتعتمد على استجابة معدل ضربات القلب من خلال فترة العمل مع اخذ العمر بنظر الاعتبار.

* الطريقة الثانية :

تعتمد على عدد تكرارات العمل الذي يمكن أدائه في كل تمرين بغض النظر عن نوع العمل الممارس، فعند التدريب لعمل معين يمكن تقييم هذا العمل كما يأتي:

- ✓ إذا كان عدد التكرارات المختارة لا يمكن أدائها بسبب الإعياء فان شدة العمل تعني أنها مجهددة أكثر من اللازم ، أما إذا تم أداء تكرارات أكثر من تلك التي تم تحديدها فان ذلك يعني شدة العمل غير مؤثرة بما فيه الكفاية ، أما إذا تم تجاوز التكرارات المختارة هذا يعني انه يجب عدم زيادة عدد التكرارات .
- ✓ إذ أن العدد الملائم من التكرارات اللازمة لإحداث الفائدة المرجوة ينبغي ان يتلاءم مع ما جاء في الجداول الخاصة من جهة ومع قدرات وإمكانيات عينة البحث من جهة أخرى .

* الطريقة الثالثة طريقة Wilt :

وهي أفضل طريقة لقياس الشدة وبخاصة في الأركاض والسباحة إذ تحدد مسافات بأزمنة معينة ، على

اعتبار أنها شدة قصوى يضاف إليها أزمنة للخروج من مصطلحات الشدة القصوى إلى الشدة شبه القصوى (Fox & Mathews , 1974 , 46-48)

جدول (1)

يبين نسبة مساهمة نظم الطاقة والأنشطة الرياضية المختلفة طبقاً لنظام المسابقة في هذه الأنشطة

النظام الأكسجيني (الهوائي)	نظام حامض اللاكتيك والاوكسجين	النظام الفوسفاتي وحامض اللاكتيك	الأنشطة الرياضية
20%	20%	60%	كرة السلة
-	10	90	السلاح
30%	20%	50%	الهوكي
5%	15%	80%	الجمباز
10%	30%	60%	كرة القدم حارس المرمى والأجنحة والمهاجمين

كرة القدم المدافعين	%60	%20	%20
التنس	%70	%20	%10
الكرة الطائرة	%80	%5	%15
المصارعة	%90	%5	%5

(عبد الفتاح، 1997، 85) نقلا عن (Fox, 1993)

جدول (2)

يوضح أسس تشكيل حمل التدريب الفترى اعتماداً على زمن الأداء طبقاً لنظم إنتاج الطاقة (جدول دليل التدريب الفترى)

أ	ب	ج	د	هـ	و	ح	ز
مناطق العمل	نظام الطاقة	زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	عدد التكرارات من المجموعة	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
1	النظام الفوسفاتي ATP- PC	10 ث 15 ث 20 ث 25 ث	50 45 40 32	5 5 4 4	10 9 10 8	3:1	مشى مطاطية
2	النظام الفوسفاتي اللاكتيكي ATP-PC LA	30 ث 40-50 ث 1-1.10 ق 1.20 ق	25 20 15 10	5 4 3 2	5 5 5 5	3:1	تمريبات خفيفة الى متوسطة هرولة
3	النظام اللاكتيكي والأكسجينى LA , O ₂	1.30-2 ق 2.10- ق 2.40 ق 2.50-3 ق	8 6 4	2 1 1	4 6 4	2:1 1:1	تمريبات خفيفة
4	النظام الأوكسجين O ₂	3-4 ق 4-5 ق	4 3	1 1	4 3	1:1 2:1	تمريبات او راحة

(Fox & Mathewes , 1974 , 40)

3-3. طريقة تدريب اللعب (المنافسات):

تعد طريقة اللعب (المنافسات) من الطرائق التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة الميول ، "وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية ، وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جلياً في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي " (البساطي ، 1998 ، ص97).

كما أوضح (Tadeusz) إن "اختيار الخصم هو أساس العمل ، وكيف يكون الخصم يكون ارتفاع الحمل وشدة العمل ، واختيار الخصم يعتمد على فترة ودرجة التدريب والتطبيق الحاذق للتكرار " ، كما أضاف ان هذه الطريقة تكون مناسبة لأولئك الذين لديهم سنوات عديدة من التدريب وقل مناسبة لغيرهم ، وان مساهمة الزميل في التدريب بشكل اللعب (المنافسة) لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط . (Tadeusz , 1981 , 141)

3-4 طريقة تدريب الهيبوكسيك:

إن طريقة تدريب الهيبوكسيك تعتمد على "أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم الأوكسجين اللازم بعيداً عن تعرض اللاعب لأمراض قد تحجب عنه كميات الأوكسجين اللازمة" (احمد ، 1999 ، ص322) ، وهي "أداء التدريبات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم لنقص الأوكسجين" ، من خلال التدريب بكم النفس ، أو التحكم في التنفس " وان " استخدام هذه الطريقة يؤدي إلى حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم للعمل في مثل هذه الظروف وزيادة قدرة الجسم على الدين الأكسجيني " (البساطي ، 1998 ، ص99) .

3-5 طريقة تدريب الفارتلك:

إن اصل كلمة الفارتلك وكما أشار (Jarver) " هو مصطلح اسكندينا في تترجم إلى الإنكليزية ليعني ألعاب السرعة " (Jarver , 1980 , 21) وهو "نظام تدريب تحمل الركض والذي يناوب ركض بسيط وإجهاد على تضاريس متغيرة" (Ken , 1980 ، ص78) ،

ويمكن استخدام هذه الطريقة مع كل الأنشطة التي تحتاج الى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية . (احمد ، 1999 ، ص379) .

إن من مساوئ الفارتلك كما أشار (Raymond) هي أن السيطرة عليها تكون غير متوفرة عند العمل على شكل فترات ، و اقل فائدة للقياس عندما تكون هنالك محاولة لتطوير السرعة . (Raymond , 1978 , 182) .

II . أنظمة إنتاج الطاقة :

1- مفهوم أنظمة إنتاج الطاقة:

تعد الطاقة في جسم الإنسان مصدر الانقباض العضلي ، وان مصدر الطاقة لأي نشاط عضلي مهما كان نوعه وزمنه هو تحلل ثلاثي فوسفات الأدينوزين ويرمز له بـ(ATP) .

ثلاثي فوسفات الأدينوزين (ATP) هو " المصدر المباشر لأنظمة إنتاج الطاقة اللازمة للنشاط العضلي ، وهو أحد المركبات الغنية بالطاقة المخزونة في معظم الخلايا ولاسيما الخلايا العضلية ، وهو يعد أحد أشكال الطاقة الكيميائية التي تستخلص من المواد الغذائية" (عبد الفتاح ، 1982 ، ص 24)

إعادة بناء هذا المركب يتخذ طرائق مختلفة تبعا لطبيعة النشاط العضلي وزمنه ، وعليه تنقسم أنظمة إنتاج الطاقة الى :

THE PHOSPHAT SYSTEM (ATP - PC) - النظام الفوسفاتي

LACTIC ACID SYSTEM (LA) - نظام حمض اللاكتيك

OXYGEN OR AEROBIC SYSTEM (O₂) - النظام الاوكسجيني

1-10 النظام الفوسفاتي (ATP - PC)

" يعد نظام الطاقة الفوسفاتي (ATP - PC) هو النظام الأساسي الذي تعتمد

عليه الأنشطة الرياضية والتي تتطلب عنصر السرعة والقوة المميزة بالسرعة "

ويتميز هذا النظام " بسرعة إنتاج الطاقة ، وهو يعد أسرع نظام لإنتاج الطاقة عامة ، لأنه يعتمد على إعادة بناء

(ATP) عن طريق مادة كيميائية أخرى مخزونة ، بالعضلة تسمى الفوسفوكرياتين (PC) " (عبد الفتاح ، 1997 ، ص

163، ص31) .

وان فوسفات الكرياتين (PC) يعد " من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة ، ويوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الادينوزين (ATP) ، وعند انشطاره تحرر كمية كبيرة من الطاقة تعمل على استعادة بناء (ATP) المصدر المباشر لها ، حيث يتم استعادة مول (Mole) من الـ (ATP) مقابل انشطار مول من فوسفات الكرياتين "

(عبد الفتاح وسيد ، 1993 ، 163) ، " عند الانتقال من حالة الراحة النسبية الى حالة نشاط عضلي عنيف فتزداد حاجة الأعضاء للأوكسجين عدة أضعاف ، هذه الحاجة لكمية كبيرة من الأوكسجين لا يمكن تجهيزها فوراً ، اذ ان تجهيز هذه الكمية يحتاج وقت معين لغرض تقوية التنفس والدورة الدموية وبالتالي إيصال الدم الغني بالأوكسجين للعضلات التي تؤدي النشاط " (المرعب، ب ت ، 46) عندها يكون تجهيز العضلات من الطاقة بنظام الطاقة (ATP-PC) .

" إن الكمية الكلية لمخزون ATP و PC في العضلة قليلة جدا وتقدر بحوالي (0.3) مليمول في السيدات و (0.6) مليمول في الرجال ولذلك فان الطاقة الناتجة من هذا النظام تعد طاقة محدودة" (عبد الفتاح ، 2000:30) وان هذه الكمية " تكفي لعدد من الانقباضات العضلية القصوى في زمن قدره من (5-10) ثواني، غير إن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها " (درويش واخرون، 1998، ص30)، وان من مميزات هذا النظام :

- ✓ لا يعتمد على توفر الأوكسجين وبالتالي عدم اعتماده على عمل الرئتين في عملية التبادل الغازي وعمل القلب في دفعه للدم وعمل الأوعية الدموية في نقلها للدم .
- ✓ يحدث التفاعل في السايوبلازم ، منطقة عمل الخيوط البروتينية الانقباضية (المايوسين والاكيتين).
- ✓ تحتزن العضلات كل من الـ (ATP و PC) بطريقة مباشرة (عبد الباقي ، 2002-2003).

ومن الجدير بالذكر أن بعد الانتهاء من الجهد (التمرين) يتم إعادة تخزين (بناء) المركبات الفوسفاتية (ATP و PC) في العضلات . والجدول رقم (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

يوضح العلاقة بين زمن الراحة ونسبة إعادة بناء المركبات الفوسفاتية (ATP - PC)

نسبة إعادة بناء (ATP - PC)	زمن الراحة بالثانية
قليل جداً	تحت الـ (10)
50 %	30
75 %	60
88 %	90
94 %	120
100 %	فوق (120)

(Fox & Mathews 1974 , 27)

3-1 نظام حامض اللاكتيك (L A)

ويسمى هذا النظام بالجلوكزة اللاهوائية (Anaerobic Glycolysis) نسبة إلى انشطار السكر في غياب الأوكسجين وهو النظام المسؤول عن إنتاج الطاقة بالنسبة للعمل العضلي التي تزيد مدته عن الـ (30) ثانية إلى دقيقة أو دقيقتين ، وينتج عن هذه العملية حامض اللاكتيك الذي يؤثر على قدرة العضلة على الاستمرار في الأداء بنفس الشدة ويحدث التعب (عبد الفتاح وسيد ، 1993 ، ص 161). وان مصدر الطاقة هنا ليس الـ (PC) ولكن مادة أخرى تسمى الكلايكوجين ، وهذه المادة في الأصل تنتج عن طريق المواد الكربوهيدراتية التي يتناولها الإنسان فتتحول خلال عملية الهضم إلى سكر كلوكوز ثم يخزن في العضلات والكبد ، ولكن تخزينه لا يكون في شكل سكر الكلوكوز ولكن في شكل مادة أكثر تعقيداً هي الكلايكوجين ، إذ ينشطر الكلايكوجين عند الحاجة إلى سكر كلوكوز ثم إلى حامض اللاكتيك ويساعد على إعادة بناء الـ (ATP) لإنتاج الطاقة اللازمة” (عبد الفتاح ،

1997 ، ص 32) .

“ ان جزيئات (ATP) التي تنتج لاهوائياً من انشطار (180) غرام من الكلايوكوجين تبلغ حوالي (3) جزيئات بينما ينتج الانشطار الهوائي لنفس الكمية من الكلايوكوجين طاقة تكفي لإعادة بناء (39) جزيء (ATP) ” (عبد الفتاح ، 2000 ، ص 30)، وان مميزات هذا النظام :

- ✓ لا يحتاج إلى وجود الأوكسجين.
- ✓ يعتمد على الكربوهيدرات فقط مصدراً للطاقة (الكلايوكوجين - كلوكوز).
- ✓ تحدث التفاعلات في السايوتوبلازم.
- ✓ يحدث التعب العضلي نتيجة تراكم حامض اللاكتيك.
- ✓ ينتج كمية كافية من الطاقة لاستعادة كمية من ال (ATP). (عبد الباقي ، 2002 - 2003).

1-4 نظام الأوكسجين O₂ :

إن نظام الأوكسجين كما أوضح (عبد الله) نقلاً عن

(Martin & Lumsden, 1980) يعد من أنظمة إنتاج الطاقة المستخدمة في الفعاليات ذات الشدة المعتدلة ولفترة طويلة نسبياً، فبعد دقيقتين أو ثلاث دقائق من العمل العضلي المستمر يبدأ هذا النظام بالسيطرة في تجهيز الجسم بالطاقة بوجود الأوكسجين ، وان متطلبات الطاقة هنا يتم تزويدها عن طريق التحلل الكامل للكربوهيدرات والدهون التي تتأكسد بمساهمة الأوكسجين " .(عبد الله، 2000، ص 16) .

" إن الانشطار الكامل ل (180) غرام من الكلايوكوجين في هذا النظام يؤدي إلى تكوين 39 جزيء من ال (ATP) ، وانشطار (256) غرام من الدهون يؤدي إلى تكوين (120) جزيء من ال (ATP) ، وتبلغ كمية الأوكسجين التي تستهلك لبناء جزء من (ATP) حوالي (3.5) لتر إذا كان مصدر الطاقة هو الكلايوكوجين ، بينما تصل إلى (4) النار أوكسجين في حالة الدهون " .(عبد الفتاح ، 2000 ، 30 - 31) ، ويتميز هذا النظام بما يأتي :

- ✓ يعتمد على وجود الأوكسجين
- ✓ يعمل في الفعاليات ذات الشدة الخفيفة والمتوسطة ولفترة تتراوح ما بين 3 دقائق - عدة ساعات.
- ✓ تستخدم الكربوهيدرات والشحوم لإنتاج الطاقة
- ✓ لتحرير الطاقة في هذا النظام نحتاج إلى فترة أطول من بقية الأنظمة (قبع ، 1999، ص 16)

1-4 تداخل عمل أنظمة الطاقة :

إن شدة الأداء (التمرين) وزمنه هما اللذان يحددان نظام الطاقة العامل والمساند ، فقد أشار (الدباغ) نقلاً عن (Astrand & Rodahi) " في الوقت الذي يكون فيه العمل العضلي مسيطراً لفترة زمنية قصيرة مثل ركض 100م على مخازن (ATP و PC) بالأساس ، وكذلك في الوقت الذي يعتمد فيه التمرين الطويل مثل المارثون على أكسدة الكلايوكوجين والدهون ، فان التمرين الذي سيستمر (1-10) دقائق يعد أكثر تعقيداً فيما يخص استخدام الوقود ، فعند تنفيذ هذا التمرين لحد الاستنفاد (الإعياء) وفي غضون فترة زمنية كهذه فمن المحتمل الاستفادة من جميع مخازن الوقود في آن واحد ، ولكن المقدار النسبي لكل وقود يتغير من ثانية لأخرى ، فعند بداية هذا التمرين تكون الاستفادة من (ATP و PC) هي المسيطرة ، ثم باستمرار التمرين تحدث عملية تحول لا هوائي للكلايوكوجين إلى لكتات و باتجاه نهاية التمرين فأن تأكسد الدهون هو الذي يكون مسيطراً " (الدباغ ، 1997، ص17-18) .

إن أنظمة إنتاج الطاقة وكما هو معروف وموضح سابقاً هي ثلاثة أنظمة ، وقد أشار (الدباغ) أيضاً نقلاً عن (الاتحاد الكندي ، 1986) انه قد قسم كل نظام من هذه الأنظمة الثلاثة إلى أجزاء ومراحل ، لغرض توضيح أدق لتداخل عمل أنظمة الطاقة وكذلك لتوضيح عمل المراحل الثلاث لكل نظام طاقة ، وهي قمة القدرة (Peak of Power) والمحافظة على قمة القدرة (Maintaining of Peak Power) ، وسعة هذا النظام (Capacity) وكما موضح في الجدول (4) .

جدول (4)

يوضح مراحل عمل أنظمة الطاقة الثلاث

السعة	المحافظة على قمة القدرة	قمة القدرة	نظام الطاقة
10-30 ثانية	5-10 ثانية	صفر-5 ثانية	ATP – PC
90 ثانية	30-60 ثانية	20-30 ثانية	LA
المرحلة الثابتة لاستهلاك الأوكسجين			O ₂

(الدباغ ، 1997 ، 18 – 19)

1-5 تأثير التدريب الرياضي على إنتاجية الطاقة:

" يؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون مصادر الطاقة وزيادة نشاط الأنزيمات مما يزيد من معدل إنتاج (ATP) بسرعة ولفترة أطول.

1-5-1 تأثير التدريب الرياضي على فوسفات الكرياتين:

يؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون فوسفات الكرياتين مما يزيد سرعة بناء (ATP) عن طريق (PC) مما يقلل حدوث التعب .

1-5-2 تأثير التدريب الرياضي على عمليات الجلوكزة اللاهوائية:

يؤدي التدريب الرياضي إلى زيادة مخزون الكلايكونجين في العضلات ، إذ يوجد الكلايكونجين بكمية أكبر لدى الشخص الرياضي ، وهذه ميزة لها أهميتها في أنشطة التحمل .

1-5-3 تأثير التدريب الرياضي على إعادة بناء ATP هوائياً:

يؤدي التدريب الرياضي إلى مضاعفة كفاءة الميتوكوندريا في إعادة بناء (ATP) هوائياً عن طريق استهلاك الكربوهيدرات والدهون ، كما أن تقليل إنتاج حامض اللاكتيك يساعد على الاستفادة من الأحماض الدهنية الموجودة في الدم في إنتاج الطاقة " (عبد الفتاح، 2000، ص 37).

III. الصفات البدنية :**1- السرعة :**

تعد السرعة واحدة من الصفات البدنية الهامة والمتطلب الضروري للاعب كرة السلة ، اذ تساعد اللاعب على الأداء بأقصى سرعة ممكنة ، مما تظهر تفوقه على نظيره في جميع الجوانب الهجومية او الدفاعية .

فالسرعة هي " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن " (عبد الفتاح وسيد ، 2003 ، 164) ، كما عرفها (حسانين ومعاني) بأنها "قطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن" (حسانين ومعاني ، 1998 ، ص 75) .

وقد اتفقت معظم المصادر العلمية على أن للسرعة ثلاثة أنواع هي :

✓ السرعة الانتقالية

✓ السرعة الحركية

✓ سرعة الاستجابة

وان لاعب كرة القدم يحتاج إلى جميع هذه الأنواع من السرعة والتي تظهر في مواقف اللعب المختلفة .

1-1 العوامل المؤثرة في السرعة:

✓ الخصائص التكوينية للألياف العضلية

✓ القوة العضلية

✓ القدرة على الاسترخاء

✓ قوة الإرادة والعزيمة

(عثمان ، 1990 ، ص 118) ، (علاوي ، 1992 ، ص 153) ، (حسانين ومعاني ، 1998 ، ص 76)

✓ زمن رد الفعل .

مرونة العضلات . (الجبالي ، 2000 ، ص 134) .

✓ النمط العصبي .

العمر والجنس . (عبد الخالق ، 1981 ، ص 160)

2-3. الرشاقة

تعرف الرشاقة بأنها " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو احد أجزائه بسرعة " (حلمي وبريق ، 1997 ، ص 121) ، كما عرفها (حمادة) هي " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح " (حمادة ، 2001، ص199) ، وقد عرفها (حسين) بأنها "القدرة على إتقان حركات التوافق المعقد والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره واستخدام فن الأداء الحركي وفق متطلبات الموقف الذي يتغير بسرعة ودقة والقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف السريع " (حسين ، 1998 ، ص 616).

التعريف الإجرائي: للرشاقة هي قدرة توافق الجهازين العصبي والعضلي على أداء حركات دقيقة وسريعة وفي اتجاهات مختلفة وبجهد اقتصادي .

والرشاقة يحتاجها لاعب كرة القدم عندما يقوم بأداء المهارات بالكرة (التكنيك) والإبداع في إنجازها حتى يتمكن من الوصول إلى مرمى الخصم وتحقيق الهدف ، فضلاً عن مواقف أخرى في اللعب سواء أكان بالكرة أو بدون الكرة .

1-3 القواعد الفسيولوجية للرشاقة:

تتعلق الرشاقة أساساً بكفاءة عمل الجهازين العصبي والعضلي وخصوصاً الأعصاب الحركية، ان الاتصالات والاستجابات السريعة بين هذين الجهازين يؤدي إلى إمكانية التحكم في التغير الحركي السريع . إن التراكم الحركي يتكون من حركات توافقية مختلفة يتم إتقانها بربط الحركة الجديدة مع عناصر التوافق التي قد اكتسبت وثبتت في خبرات حركية سابقة (عبد الخالق، 1981، ص 204 ، 205) ، (حسين ، 1998 ، ص 627) .

4-القوة الانفجارية:

وقد عرفها حلمي وبريق بأنها "القدرة على الانجاز بأقصى قوة في اقصر زمن ممكن أو بأقصى سرعة ممكنة " (حلمي وبريق ، 1997 ، ص 68) ، وقد عرفها (احمد) بأنها " أعلى قوة ميكانيكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة " (احمد ، 1999، ص 116).

ان لاعب كرة القدم يحتاج إلى القوة الانفجارية للرجلين في مواقف اللعبة المختلفة الهجومية والدفاعية ، وان لطبيعة اللعب في كرة القدم خصوصية عالية لهذه الصفات البدنية المرتبطة بالأداء البدني ، واللاعبين الذين يمتلكون هذه الصفات يكونوا مميزين عن أقرانهم .

4-1 معدل سرعة النبض :

ويعرف معدل سرعة النبض بأنه " عدد نبضات القلب في الدقيقة الواحدة " (Fox,1979,176) كما عرفه (علاوي وعبد الفتاح) بأنه " التغيرات الإيقاعية لجدران الشرايين نتيجة امتلاءها بالدم المندفع من البطين الأيسر أثناء انقباضه " (علاوي وعبد الفتاح ، 1984 ، ص 269) ، وقد أوضح (سلامة) بان " عند كل انقباض للبطين الأيسر تندفع كمية جديدة من الدم في الأورطي ، لما كان الأورطي ممتلئاً بالدم قبل ذلك فان كمية الدم الجديدة عندما تندفع فيه تسبب تمدد جدرانه نظراً لمرونتها ، وهذا التمدد في جدران الأورطي عند كل انقباض للبطين الأيسر ينتقل بسرعة على شكل موجة على طول الأورطي وجميع الشرايين ، وتكرار تمدد الشرايين على هذه الصورة يعرف بالنبض " (سلامة ، 1989 ، ص 186) .

إن الفرق بين معدل القلب ومعدل النبض وكما أوضح (عبد الفتاح وحسانين) "ان معدل القلب (Heart

Rate) هو العدد الحقيقي لضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة ، أما معدل النبض (Pules Rate)

فيقصد بها الموجة التي يمكن الإحساس بها عندما تمر في الشرايين القريبة من سطح الجلد ، وهذه الموجة قادمة نتيجة موجة من القوة تندفع مع اندفاع الدم من البطين عند انقباض عضلة القلب وتنتشر في جميع الشرايين بفضل مطاطية هذه الشرايين (عبد الفتاح وحسانين ، 1997 ، ص 59) ، وقد أطلق البصري على معدل القلب بالنبض المركزي (Centralen Plus) ومعدل النبض بالنبض المحيطي (Peripheren Plus) " . (البصري ، 1979 ، ص 110) ان معدل سرعة النبض تختلف من شخص إلى آخر وبين الذكور والإناث ومن فعالية رياضية إلى أخرى ، كما أشار (الحجار) " إن سرعة النبض عادة ما بين (50-100) نبضة في الدقيقة لدى غير المتدربين من الرجال والنساء وتكون القيمة عموماً أكثر انخفاضاً (40-55) ضربة لدى الرياضيين المتدربين تدريباً جيداً وخاصة عدائي المسافات الطويلة " (الحجار ، 1994 ، ص 43) .

"تساهم العمليات العصبية والكيميائية في تنظيم معدل سرعة القلب في حالتي الراحة والتدريب " (الحياي ،

2003 ، ص 30) نقلاً عن (Larry , 1981) ، كما أوضح الدباغ نقلاً عن (Sloan , 1975) " يزداد معدل ضربات

القلب فجأة قبل او في بداية التمرين نتيجة لإثارة المركز القلبي في منطقة النخاع المستطيل (Medulla

(Oblengata) من القشرة الدماغية وكذلك الإشارة المنعكسة من الحركة العضلية ، وفي أثناء التمرين فان العائد الوريدي المتزايد من الدم يوسع الأوردة الكبيرة وكذلك الأذنين الأيمن مما يثير منظم السرعة (Pecemaker) الخاص بالقلب ويرفع كذلك من انعكاس الأذنين الأيمن الذي يزيد من معدل ضربات وقوة انقباض القلب " (الدباغ ، 1997 ، 29) .

من العوامل المؤثرة على عدد ضربات القلب، عاملان داخليان وكما أشار (Mcardle , 1981) فهما :

✓ "التأثير السمبثاوي (العطوف)

✓ التأثير الباراسمبثاوي

وكلاهما ينشأن من لب الدماغ بالنسبة للجهاز السمبثاوي يزيد من عدد ضربات القلب من خلال إفراز هرمون الكاتاكولامين (الادرلانين والنورادرلانين) بتأثيره على العقد الأذينية والعقد البطينية .

أما الجهاز الباراسمبثاوي يقوم بتقليل أو إبطاء عدد ضربات القلب عن طريق العصب التائه الذي يفرز الاستيل كولين بتأثيره على العقد الأذينية والعقد البطينية" . (Mcardle,1981,212) .

من العوامل الخارجية وكما أوضح (الحجار) "نوع التمرين الممارس (شدة وفترة دوام التمرين) وانفعالات المباراة والحرارة المحيطة والرطوبة ومستوى اللياقة البدنية للاعب فضلاً عن وضع الجسم والجنس والعمر " (الحجار ، 1994 ، ص 43) .

خلاصة:

من خلال ما سبق استخلصنا أن للتدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على قواعد وأهداف وخصائص وأنواع التدريب، كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب العلمية.

كما تطرقنا إلى أخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب.

وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من اجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وماله من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية، داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

كرة القدم ومتطلباتها

تمهيد:

تعتبر كرة القدم احد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التي يتضمنها الاطار العام للأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضرة رياضيا.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الاثارة وخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة ، فنحن نلاحظ انه هناك تباين في الإيقاع الحركي لها ، ويتجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع الفيدائي ، الأمر الذي دعى إلى توافر قدرات خلاقية تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية في غضون المنافسة ، والذي مرجعه تطور اللعبة ، فلقد تطورت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا خاصة في الحقبة الأخيرة ، من هذا القرن حيث اتسع نطاق انتشار اللعبة ليشمل بلدانا عديدة في جميع أنحاء العالم ، الأمر الذي دعى إلى تطور شكل الأداء التقني ، وكذا طرق اللعب التي لا زالت تخضع إلى المزيد من التطور ، وبات النشاط الحركي أكثر تعقيدا ، ولكي تحافظ كرة القدم على مكانتها الخاصة التي تبواتها كان لزاميا على لاعبيها أن يؤدوا جميع التقنيات الأساسية المطلوبة في اللعب كلها بمستوى كافي من المقدرة ، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق التقنيات الأساسية لكرة القدم .

1- لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم :

عرفت في الصين حوالي 3000 سنة قبل الميلاد ، وبلاد الإغريق وروما ، إلا أن ظهورها الحديث كان بإنجلترا ، حيث تأسست عام 1863 في بريطانيا جمعية كرة القدم البريطانية ، وقد طور الانجليز اللعبة ونقلوها إلى العالم عبر مستعمراتهم المنتشرة وتأسس الاتحاد الأوربي للعبة عام 1904 م في باريس تحت اسم FIFA أنشأت أول دورة لكاس العالم في 13-07-1930 م ، وذلك في منتيفيديو بالأرغواي (جميل ناصف : موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، 1993، ص306)

نشأت كرة القدم في بريطانيا ولعل طلبة المدارس الانجليزية أول من لعبوا الكرة في عام (1175 م) وفي عام (1334 م) كتب الملك ادوارد الثاني * نظرا للإزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التمدد وراء الكرة (كرة القدم) والتي تجعل الشيطان يندفع من خلالها والذي حرم من قبل الله فإننا نأمر بتحريم اللعب داخل المدينة في المستقبل * استمرت هذه النظرة تجاه الكرة في عهد ادوارد الثالث وريتشارد الثاني وهنري الخامس مؤكدين بأن اللعب يحرم الجنود من الحصول والمحافظة على القوة العسكرية ضد فرنسا

(1337م/1453م) استمر الحال في عهد ايلزابيث (1572م) ، وبعد ذلك جاء شكسبير على ذكر اللعبة في مسرحية على لسان الملك لير عام (1655 م) ثم بدأت اللعبة بانتشار المذهل إلى غاية سنة 1863م حيث أسس اتحاد الكرة على أساس قواعد إلا أن كرة القدم آنذاك كانت بعيدة كل البعد عن اللعبة التي نراها اليوم ، وبعد ذلك بدأ تأسيس اتحاديات الدول وإجراء بطولات رسمية ، بدأت كرة القدم تتطور مع التطور التكنولوجي إلا أن وصلت إلى ما وصلت إليه اليوم (موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، 1999، ص11).

2- تعريف كرة القدم :

1-2 - التعريف اللغوي :

كرة القدم ** Foot ball ** هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال : ** Rugby ** أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى ** Soccer ** .

2-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها

رومي جميل * كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع * (مختار سالم: كرة القدم لعبة الملاعب، 1988، ص12).

3- تاريخ كرة القدم في العالم :

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت

سمى في الصين *تشوسو* وكانت تالف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز

وبينهما شبكة من الخطوط الحريزية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب (مختار سالم: كرة القدم لعبة الملاعين، 1988، ص12).، وكما يقال أن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك (موفق عبد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، 1999، ص09).

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها بإسم **بيسكيروس** أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو ** هاريارستوم** (ابراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، 1984، ص32).

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى **Soccer** والثانية ** Rugby** ، وبعدها في عام 1845م ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج . أما في سنة 1862م أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان *اللعبة السهلة* وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم .

وفي 26 أكتوبر 1863م أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكر القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك على ظهور أول بطولة رسمية عام 1888م وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور بـ 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا.

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904م أين تم تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الإتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي تتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، هذه بعض التطورات أتينا بها على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن، وكانت النتيجة التعاون ما

بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعتها حالياً، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبيهها (حسن عبد الجواد: كرة القدم، 1984، ص10).

4- تاريخ كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رابيس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) (lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام 1917 وفي 07 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي البلدي ، و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر (بالقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "، 1997، ص46).

وبانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعادا سياسية لم ترضى قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق الى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و استماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم ، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات و السبعينيات ،والتي تغلب عليها الترويجي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الاصطلاحات الرياضية من 1978م/1985م.التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح لفريق الوطني لنبل الميدالية في الألعاب الأفريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979مفي ألعاب البحر المتوسط ، ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م ،أين فاز الفريق الوطني على أحد عملقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي ، و أنهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل 1-0، وتحصلت على أول كأس أمم إفريقيا للأمم سنة 1990 في الجزائر(مجلة الوحدة الرياضي، 18/06/1982، ص10).

5- قوانين كرة القدم:**1-5 القانون الأول: ملعب كرة القدم:**

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

الطول: الحد الأدنى: 100م

الحد الأقصى: 110م

العرض: الحد الأدنى 64م

الحد الأقصى 75م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44م وطوله 7.32متر (الرابطة الوطنية لكرة القدم: دليل) ، بدون سنة، ص 19).

4-2- القانون الثاني: الكرة:

كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم اما وزنها لا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

4-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4-4 القانون الرابع: عدد اللاعبين

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

4-5 القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون و تطبيقه.

4-6 القانون السادس: مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة (علي خليفي وآخرون: "كرة القدم"، 1987، ص255).

4-7 القانون السابع: التخطيط:

يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10م.

4-8 القانون الثامن: منطقة المرمى:

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

4-9 القانون التاسع: منطقة الجزاء:

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11م تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15م.

4-10 القانون العاشر: منطقة الركنية :

من قائم كل زاوية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 سم

4-11 القانون الحادي عشر: المرمى :

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44م. (مفتي ابراهيم:"الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، 1999،ص267،269)

4-12 القانون الثاني عشر : التسلل :

يعتبر اللاعب المتسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

4-13- القانون الثالث عشر :الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليدين إلا حارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتفين الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (علي خلفي و آخرون، ص 255).

4-14- القانون الرابع عشر : الضربة الحرة :

- حيث تنقسم إلى قسمين :
- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة المرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

4-15- القانون الخامس عشر : ضربة الجزاء

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

4-16- القانون السادس عشر : رمية التماس

عندما تخرج الكرة من خط التماس.

4-17- القانون السابع عشر : ضربة المرمى

عندما تجتاز الكرة خط المرمى بأكملها فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون لآخر من لعبها من الفريق الخصم.

4-18- القانون الثامن عشر :التهديف

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا.

4-19- القانون التاسع عشر : الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة خط المرمى الواقع بين القائمين و يكون لآخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فانه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ، ثم تركل من هذا الوضع . يجوز تسجيل أهداف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15م . (مفتي ابراهيم محمد: ص 267-306)

5- متطلبات كرة القدم :

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

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

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

198."selection et preparation des jeunes foot balleurs"akramov,

خلاصة:

إن لعبة كرة القدم تعتبر إحدى الألعاب الجماعية التي تتوقع لها مستقبل أفضل وبصورة أكثر إشراقا عما هي عليه الآن في الجزائر، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء التقني وكذا خطط اللعب.

هذا بالتالي صعب من مهمة ممارستها حيث أصبح لزاما عليهم تأدية جميع متطلبات اللعبة الفنية والخطية على مستوى كاف وذلك من خلال المقدرة التي يتمتع بها اللاعب وبطريقة تسمح له بمقابلة احتياجات موقفه أثناء اللعب حيث كلما زادت قدرات اللاعبين البدنية زادت قدراتهم على حسن تطبيق الواجب الخطي سواء الدفاعي او الهجومي وبالتالي تزيد من غرض الفريق في إحراز البطولات.

وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق على إتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها عن طريق مجموعة من التدريبات المركبة والفعالة سواء البدنية (التقنية) و (الخطية) سعيا وراء تحقيق أفضل النشاط الحركي للعبة.

وانطلاقا من هذا الفصل واختيارنا للصفات البدنية كنموذج من تقنيات كرة القدم لنطبق عليه موضوع دراستنا (مشاهدة الذات من خلال الوسائل السمعية البصرية) لتطوير الصفات البدنية بصفة خاصة وكرة القدم بصفة عامة.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية (15-17)

تمهيد

في هذا الفصل نحاول أن نتطرق إلى التعرف على المرحلة العمرية (15-17 سنة) ،خصائصها ،وتنمية ممارسة الرياضة في هذه المرحلة،دون أن ننسى المهام التي يقوم بها المدرب وواجباته المميزة اتجاه العملية التدريبية ، وكذا دوره في التأثير على اللاعبين.حيث أنه من العوامل الأساسية في نجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب، و ذلك باستعمال طرق علمية تساعده في تحقيق أهدافه، بالإضافة إلى العلاقة الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة وبناء فريق متماسك و قوي يمكنه من خوض غمار المنافسة و تحقيق النتائج.وكذا معرفته لخصائص و مميزات هذه المرحلة العمرية و متطلباتها.

1- المرحلة العمرية (15-17) سنة :

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتين الطفولة والرشد .

1-1 تعريف المرحلة العمرية (15-17) سنة:

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .

و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني **Adolesce** و تعني

الاقتراب من النضج(سعيدة محمد علي بجاور : سيكولوجية المراهقة 1980 ، ص 25)

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ص 257).

و يرى دوروتي روجرز **Darati Rogers** أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " (ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة ، 1999 ، ص 91).

وحسب اليزابيث هيرلوك **1973** (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر) (حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة، 1995 ، ص 20).

2-1 خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة:**1-2-1 الخصائص المعرفية:**

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمينا إلا أن بعض مراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها (حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي 1983- ص20) فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل(مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، 1974 ، ص 233- 234).

1-2-2. الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب. في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

1-2-3. الخصائص الحركية و الجسميّة:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية

التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

1-2-4. الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد ان يكونها تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به(مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، 1974 ، ص 233-234).

1-2-5 الخصائص الانفعالية :

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي:

- نلاحظ ان المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :
- الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة(مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، 1974 ، ص 233-234)

1-3-3 احتياجات الطفل خلال مرحلة (15-17)سنة :

1-3-3-1 الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولا إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيرا من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسنين هما النوع

الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية(قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي، 1998، ص 19).

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية ، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة (طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل، 1989، ص 08).

1-3-2 الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمرحلة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (16-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة (قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - مرجع سابق - ص 19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد(WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، ولذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات (حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، ص 98)

1-3-3 الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، و لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلقى و منحه الثقة بالنفس .

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطويرها (تالف جوليا بانوتي - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية 1991- ص 114)

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (ليميرلاكيران : التربية الاجتماعية، 1993، ص 09).

1-3-4 الاحتياجات الاجتماعية:

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامه تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الأنتربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة (ليميرلاكيران : التربية الاجتماعية، 1993، ص 09). و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية .

إن عملية التربية عنصر هام و أساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية و النفسية عن طريق التعلم ، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع و توقعات الآخرين في المواقف المختلفة ، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي ، و يؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية .

1-4. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلسلية و ترويجية لكلا الجنسين ، حيث تحضر المراهق فكري و بدنيا كما تزوده بالمهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات النفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا

- من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .
- * إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
 - * التقليل من الأوامر و النواهي .
 - * مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي (معروف زيات : خفايا المراهقة ، ص 15).

خلاصة

خلصنا في هذا الفصل إلى أن أهم أسباب نجاح العملية التدريبية التي يقوم بها المدرب ما يلي:

المعرفة و الدراية الشاملة لسيكولوجية التعلم الحركي المهاري، وجمع المعلومات الكافية حول خصائص ومميزات الفئة العمرية التي هو بصدد تدريبها، وعليه جل هذه المعلومات تسهل للمدرب تجسيد البرامج التدريبية المساعدة في تطوير المستوى الأدائي للرياضيين الناشئين.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد:

خلال مراحل بحثه واختيار المنهج الصحيح وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها، وكان هذا البحث يخضع لمجموعة إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في الدراسة الميدانية جد ضروري، بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح من الإجراءات التي تساعد على الصورة المنهجية للبحث، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار، بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة، مجالات البحث)، بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في الشطر الأخير.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية، وذلك بزيارة الفريق الرياضي التضامن السوي لكرة القدم التي لها علاقة بموضوع دراستنا، والهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات و الإمكانيات المتوفرة والبحث على الفريق و الأدوات الملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

وبعد الاتصال بالأستاذ المشرف والاتفاق على عنوان المذكرة ثم قمت مباشرة بمباشرة العمل حيث قمت بزيارة استطلاعية لفريق التضامن السوي الذي ينشط في القسم الثاني للهواة، كما قابلت الطاقم الفني للفريق بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من اجل السير الحسن للتجربة. وقد استغرقت التجربة ستة أسابيع.

2- المنهج المستخدم:

تعد عملية اختيار المنهج التجريبي للبحث أمرا ضروريا في كل بحث تجريبي، وهو جزء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة.

لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبلية والبعدي". (الزويبي والغنام، 102، 1981-112).

وتكونت عينة البحث من (16) لاعبا من أشبال التضامن السوي وبأعمار (16-17) سنة، قسموا إلى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) وبطريقة الأزواج المتماثلة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم إجراء التكافؤ والتجانس بينهم في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) ومعدل سرعة النبض وقت الراحة فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية.

وتم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي)، وتضمنت إجراءات البحث على الاختبارات القبلية لعدد من عناصر اللياقة البدنية وقياس معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء، وبعدها تم تنفيذ البرنامجين التدريبيين اللذين تم إعدادهما وعرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين واللذين اعتمدا على جدول دليل التدريب الفترتي لمنطقة الجهد الأولى (ATP-PC) اذ استخدمت المجموعة التجريبية الزمن الأول والثاني (15، 10) ثانية، وبقية المجموعة الضابطة تتبع الحصص التدريبية العادية، وقد استغرق تنفيذ البرنامجين (48) يوما، وهكذا وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية.

3- مجتمع وعينة البحث:

3-1. مجتمع البحث :

يعرفه عمار بوحوش بأنه مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي... (عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، 2001 ، ص137) .

مجتمع هذا البحث يشمل لاعبي التضامن السوي لكرة القدم صنف أشبال (12- 17) سنة الذي يبلغ عددهم 20 لاعبا. (الملحق رقم 01)

3-2. عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (16) لاعبا ، قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة ، إذ تتكون كل مجموعة من (8) لاعبين ، وتم اعتماد منطقة الجهد الأولى (ATP-PC) من جدول دليل التدريب الفترتي لـ (Fox & mathews) كما موضح في جدول رقم (2) ، إذ استخدمت المجموعة التجريبية الزمن الأول والثاني (10،15) ثانية ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (48) يوما وبواقع (18) وحدة تدريبية وهكذا و تمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام السبت و الاثنين من كل أسبوع بمعدل ساعة ونصف لكل حصة.

- ينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين من 15 إلى 17 سنة.

- كلتا العينتين متكونة من الذكور فقط .

- إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية و الأجهزة مع كلتا المجموعتين .

-تكافؤ مجموعتي البحث:

"ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (دي بولد، 1984، ص398).

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:

- العمر بالسنة.

- الطول مقاسا بالسنتيمتر.

- الوزن مقاسا بالكيلوغرام.

- النبض وقت الراحة مقاسا ب(نبضة/دقيقة).

- بعض الصفات البدنية .

4- المجال الزماني و المكاني:

أ- المجال الزماني:

لقد تم البدا في إجراءات الدراسة ابتداء من شهر جانفي 2019 وذلك بالدراسة النظرية، في حين أجريت الاختبارات القبلية لفريق التضامن السوفي (العينة التجريبية) يوم 01 / 03 / 2019 ، و (العينة الشاهدة أو الضابطة) يوم 02 / 03 / 2019.

وانطلقت عملية التدريب الفترتي باستخدام أزمنة المختلفة في بعض الصفات البدنية(السرعة ، الرشاقة، القوة الانفجارية) بالنسبة للعينة التجريبية، وذلك يوم 08 / 03 / 2019 ، إلى غاية 23 / 04 / 2019.

وأجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية يوم 26 / 04 / 2019، للعينة التجريبية ويوم 28 / 04 / 2019 للعينة الشاهدة.

ب- المجال المكاني :

تمثل المجال المكاني بالنسبة لفريق التضامن السوفي للهواة (العينة التجريبية) بملعب وادي سوف البلدي.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

أ- المتغير المستقل : اثر التدريب الفترتي باستخدام أزمنة مختلفة.

ب- المتغير التابع : في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أشبال.

6 - الأدوات المستخدمة في البحث:

للحصول على البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية:

- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- ساعة توقيت تقيس الزمن عدد (8).
- كرة القدم عدد (20).
- كرة حديدية تزن (3) كغ عدد (3).
- كرسي عدد (5).
- صافرة عدد (5).
- طباشير

6-1. وسائل جمع البيانات:

- مسح المصادر العلمية.
- الاستبيان .
- المقابلة الشخصية.
- الاختبارات والقياسات.

6-2 القياسات

تم إجراء القياسات الآتية:

- طول الجسم / سم.
- وزن الجسم / كغ.
- معدل نبض القلب / (ن/د).

تم قياس معدل نبض القلب بالطريقة الغير مباشرة من الشريان السباتي بالعنق وكما يأتي:

- "الضغط برفق على المنطقة ما بين الجانب الأيسر للقصبة الهوائية (موازيا للحنجرة)، وما بين أمام العضلة القصية الترقوية الحلمية، وذلك بالأصابع الثلاث - البنصر - الوسطى - والسبابة - تحريك الأصابع تمام الإحساس بنبض الشريان السباتي العنقي" (سعد الدين، 2000، 276).
- تم قياس معدل سرعة النبض بعد الجهد مباشرة وفي فترة الاستشفاء من وضع الجلوس على الكرسي.
- لحساب معدل نبضات القلب في الدقيقة استخدمت ساعة توقيت، وتحسب عدد نبضات القلب في خلال (15 ثانية) ثم ضرب الناتج $\times 4$.

اعتمادا على نتائج الدراسة التي قام بها (محمد علي) والتي أكدت أن القراءة 4×15 هي الأنسب في قياس النبض (محمد علي 1996، ص 54، 48).

- تم قياس معدل نبض القلب (أربع مرات) بعد كل اختبار من الاختبارات البدنية الآتية، وقد تم تحديد أوقات القياس من خلال المقابلة الشخصية مع عدد من ذوي الخبرة والاختصاص .
- بعد الجهد مباشرة.
- في نهاية الدقيقة (1).
- في نهاية الدقيقة (3).
- اختبار عدو 20م والبدء من 30 م ، (عبد الجبار واحد، 1987، ص363).
- اختبار الجري المتعرج بطريقة (باور) (حمودات وحاسم، 1987، ص170، 169).

3-6. الاختبارات البدنية

" الاختبارات والقياسات من أهم وسائل تقويم مستوى اللاعبين عامة سواء للوقوف على مستوى قدراتهم البدنية العامة والخاصة بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها أو بالنسبة لمستوى أدائهم الفني (التكنيك) لتلك الأنشطة" (احمد، 1999، ص388).

وللوصول إلى الاختبارات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه تم استخدام أسلوب تحليل المحتوى للمصادر العلمية بتحديد أهم الصفات البدنية في فعالية كرة القدم ومن اجل إعداد مجموعة من الاختبارات ، ووضع هذه الاختبارات في استبيان يشمل :

- الاختبارات البدنية ملحق رقم (02).

وتم عرض هذه الاستبيان على عدد من الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية والرياضية ، والتدريب ، وكرة القدم ، لاختيار الاختبارات الأكثر ملائمة للبحث.

وبعد جمع البيانات وتفريغها ، تم ترتيب الاختبارات البدنية التي وقع عليها الاختيار والتي تزيد نسبة الاتفاق عن 75% ، إذ يشير (بلوم وآخران) انه "على الباحث الحصول على نسبة موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين " (بلوم واخران، ص 126، 1983).

* اختبار عدو 20م والبدء من 30م

- الغرض من الاختبار :

قياس السرعة.

- الأدوات:

ساعة توقيت ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (10)م والخط

الثاني والثالث (20)م ، طباشير.

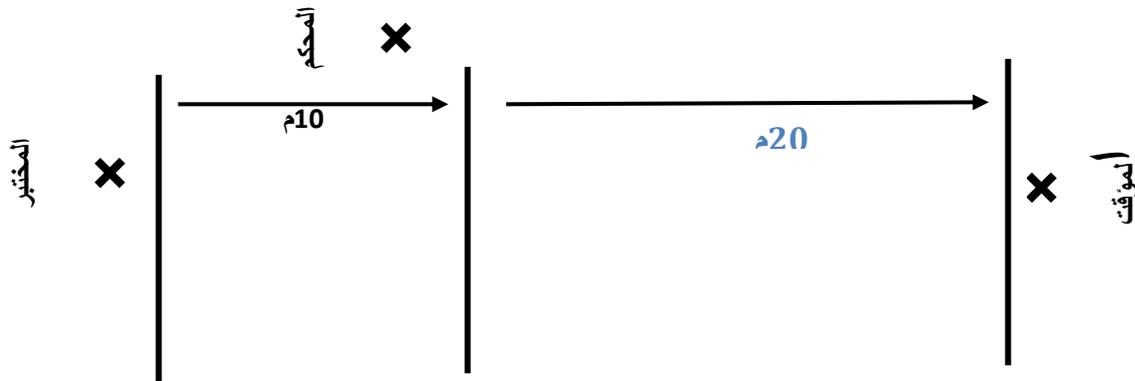
- طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، على

أن يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (20)م (عبد الجبار واحمد ،

1987،363).

شكل (1) :يوضح اختبار السرعة



* اختبار القفز العمودي:

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية للرجلين

- الأدوات:

طباشير ، شريط قياس

- طريقة الأداء والقياس:

- ✓ يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف بجوار الحائط ، ويمد الذراع عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط (مع ملاحظة عدم رفع العقبين عن الأرض) ، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة عليه.
- ✓ يقوم المختبر من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين إلى الأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة).
- ✓ ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة الذراعين بقوة إلى الأمام وإلى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى في اعلي نقطة وصل إليها.
- ✓ نستخرج مسافة القفز عن طريق الفرق بين التأشيرتين (من الوقوف ومن القفز). (علاوي ورضوان ، 391، 1987-392).

* اختبار جري المتعرج بطريقة بارو:

- الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة

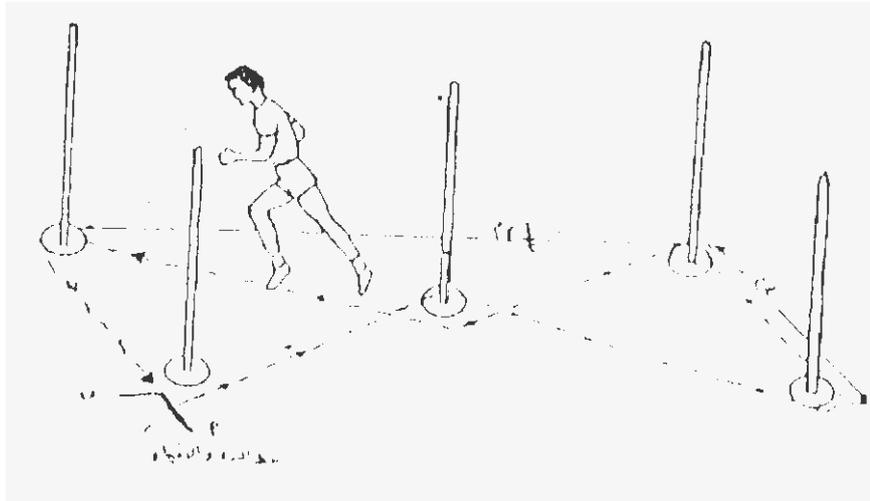
- الأدوات :

يرسم مستطيل على الأرض طوله (4.75)م وعرضه (3)م يثبت أربعة قوائم على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل مع ملاحظة أن طول القائم يجب أن لا يقل عن (30)سم ، ساعة توقيت.

تخطيط منطقة الاختبار كما موضح في الشكل رقم (2)

- طريقة الأداء والقياس:

- ✓ يقف المختبر خلف خط البداية في وضع الاستعداد ليبدأ بالجري من وضع الوقوف (وضع البدء العالي).
- ✓ عند الإشارة يقوم المختبر بالجري بين القوائم الخمسة حتى يكمل الدورة الثالثة.
- ✓ يحسب الزمن الذي يستغرقه لأقرب 1/100 من الثانية (حمودات وجاسم ، 169، 1987-170)



شكل (2) يوضح الاختبار المتعرج لبارو

7- الأسس العلمية للاختبارات البدنية:

إن جميع الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة ، وبالرغم من ذلك فقد تم التحقق من صلاحية وملائمة جميع الاختبارات لعنية البحث عن طريق إيجاد الصدق والثبات والموضوعية كما في الجدول رقم (6) وعلى النحو الآتي:

7-1. صدق الاختبارات:

من اجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من المختصين ، وتم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة بواسطة الصدق المنطقي للمختصين ، وذلك بترشيح الاختبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها (75%) فأكثر ، فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

7-2. ثبات الاختبارات:

لحساب معامل الثبات قام الباحث بإجراء طريقة إعادة الاختبارات فقد طبق الباحث الاختبارات الأولى بتاريخ 2019/2/25 ، ثم أعيد تطبيقها مرة ثانية بعد (7) أيام على عينة من مجتمع البحث نفسه ، (6) لاعبين لم يدخلوا ضمن عينة البحث الأساسية ، وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وأظهرت نتائج معامل الارتباط أن هناك علاقة ارتباط عالية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

3-7. موضوعية الاختبارات:

"الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين" (باهي ، 1999،64) ، وبالرغم من أن الاختبارات المستخدمة تستخدم أجهزة كساعة توقيت وشريط قياس وهي سهلة وواضحة فضلا عن أن فريق العمل من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية ، فقد قام الباحث بالتحقق منها وذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في آن واحد ، وأظهرت نتائج معامل الارتباط بان هناك علاقة ارتباط عالية مما يؤكد موضوعية الاختبارات.

جدول (5)

معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية

الموضوعية	الثبات	الصدق	الشروط العلمية الاختبارات
0.98	0.96	0.97	السرعة الانتقالية
0.96	0.93	0.96	القوة الانفجارية للرجلين
0.97	0.94	0.96	الرشاقة

8- الإجراءات الميدانية للبحث:

8-1. التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية وقياس معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء: أجرى الباحث مع فريق العمل* تجربة استطلاعية على (6) لاعبين من مجتمع البحث وقد تم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية ، وقد تمت التجربة بتاريخ 2019/3/7 ، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي قد ترافق التجربة.
- التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لتنفيذ القياسات والاختبارات .

8-2. التجربة الاستطلاعية للبرنامج التدريبي

أجرى الباحث وحدة تدريبية استطلاعية على أفراد العينة، وقد تمت هذه الوحدة بتاريخ 2019/3/14 وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التأكد من تنفيذ زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من شدة التمرين.
- تحديد زمن الراحة بين مجموعة وأخرى وذلك بقياس النبض وعودته الى (110-120) نبضة/دقيقة.
- معرفة المعوقات التي قد تصادف المدرب في الوحدة التدريبية وتلافي حدوث الأخطاء.

3-8. تجربة البحث النهائية:

لغرض تحديد مستوى عينة البحث في الاختبارات البدنية وكذلك معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء. قام الباحث بإجراء الاختبارات وبتوقيات مختلفة على عينة البحث وكما يأتي:

* الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية ومعدل سرعة النبض في فترة الراحة وبعد الجهد وفي فترة الاستشفاء لدى عينة البحث قبل تنفيذ البرنامج وفي تمام الساعة السادسة مساءً تم إجراء الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية واليوم الذي يليه للمجموعة الضابطة .

* الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء ، الذي وصل إليه أفراد عينة البحث ولمدة يومين من 2019/4/26 للمجموعة التجريبية، و 2019 /4/28 وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي.

9- البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي وفيه يستخدم الزمن الأول والثاني من منطقة الجهد الأولى (ATP-PC) من جدول لدليل التدريب الفكري لـ (Fox & mathews) وبواقع (18) وحدة تدريبية للمجموعة ولفترة (48) يوماً.

تضمن البرنامج فترة الإعداد البدني الخاص لفعالية كرة القدم ، والتي تناسب العينة من حيث نوع التمارين ، معتمدا على جدول دليل التدريب الفتري، والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين* في التدريب الرياضي وكرة القدم وبعد الأخذ بالملاحظات التي أوردتها السادة المختصين تم وضع البرنامجين بصيغتهما النهائية كما في الملحق رقم (3) لغرض تطبيقهما.

جدول (6)

يمثل منطقة العمل الأولى من جدول دليل التدريب الفتري

أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح
منطقة العمل	نظام الطاقة	زمن التدريب	عدد التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات في المجموعة الواحدة	نسبة العمل الى الراحة	نوع الراحة
			في الوحدة التدريبية				
1	ATP- PC	10	50	5	10	01:03	مشي ومطاطية
		15	45	5	9		
		20	40	4	10		
		25	32	4	8		

لقد استخدم الباحث النسب التكرارات من الجدول اعلاه

أ. الزمن (10) ثانية 40% وصولا الى 68%.

ب. الزمن (15) ثانية 40% وصولا الى 68.8%.

ج. الزمن (20) ثانية 40% وصولا الى 67.5%.

د. الزمن (25) ثانية 43.75 وصولا الى 68.75%.

10- الطرق الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها⁽¹⁾. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

1-10 المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً حيث يعتبر حاصل لقسمة مجموع مفردات، أو القيم في المجموعة التي يجري عليها القياس : س₁، س₂، س₃،، س_ن .

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

على عدد القيم ن وصيغة المتوسط الحسابي :

\bar{s} : المتوسط الحسابي.

س : هو مجموع القيم (المفردات).

ن : عدد القيم

10-2 الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل و الاختبار ، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة ، والعكس صحيح ، ويرمز له بالرمز "ع" . (فيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد: " مبادئ الإحصاء في التربية البدنية 3، 1988، ص 53).

ويكتب على الشكل التالي :

$$e = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n-1}}$$

الانحراف المعياري.

\bar{s} : متوسط الحسابي

س: قيمة العينة .

ن : عدد العينة. (عبد القادر حلبي : مدخل إلى الإحصاء ، ، ص 45).

10-3 (T) ستودنت : تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات.

وتكتب على الشكل التالي:

$$T = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{2(e_1)^2 + 2(e_2)^2}{n-1}}}$$

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

س²: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع¹، ع²: الانحراف المعياري لكل عينة .

T ستودنت

ن: عدد افراد العينة (د التكريتي وديع، العبيدي حسن : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، 1996، ص 272

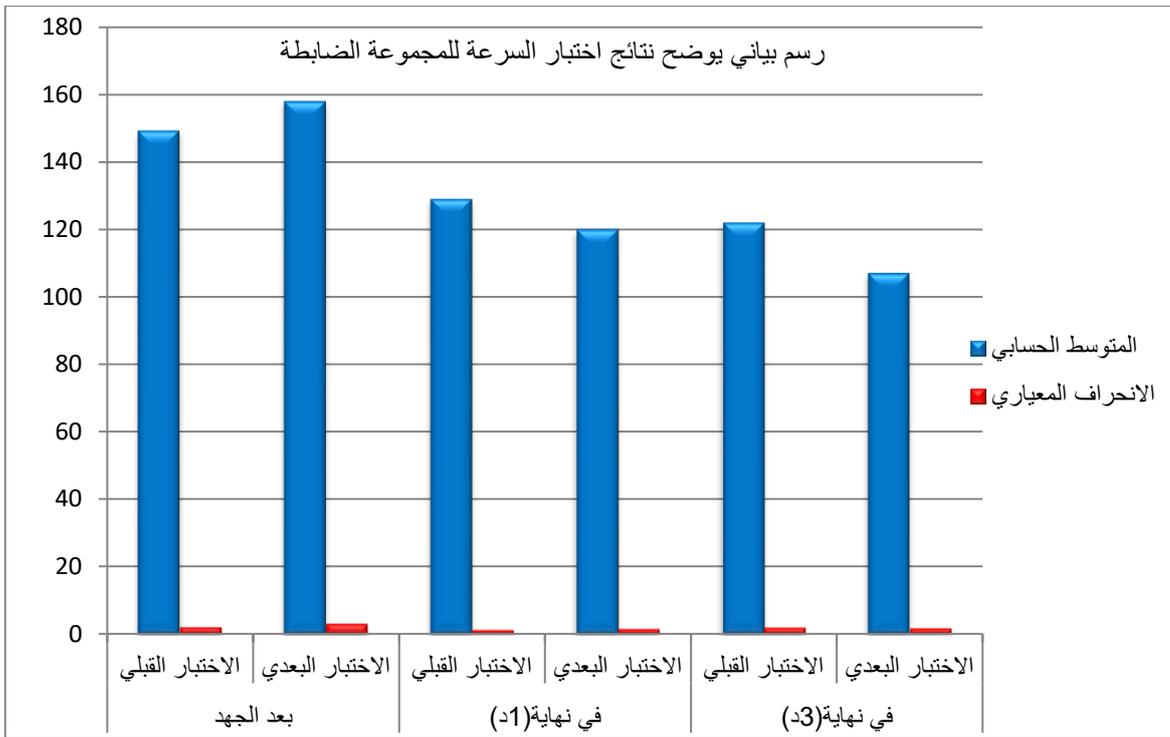
الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

بعد تفرغ البيانات التي حصل عليها الباحث ، وللتحقق من صحة فرضا وهدفا البحث، تم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة .

1-1- اختبار السرعة 20م للمجموعة الضابطة:



الشكل رقم (3) يمثل مقارنة نتائج السرعة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

1-1-1- عرض النتائج

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	
غير دال	0.05	2,36	1,943	1,845	149,25	الاختبار القبلي	
				2,78	158	الاختبار البعدي	
غير دال			1,813	1,126	129	الاختبار القبلي	
				1,323	120	الاختبار البعدي	
غير دال			1,708	1,708	1,703	122	الاختبار القبلي
					1,554	107	الاختبار البعدي

الجدول رقم (7) يمثل مستوي دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص السرعة بعد الجهد وفي الدقيقة (1) و(3) للمجموعة الضابطة

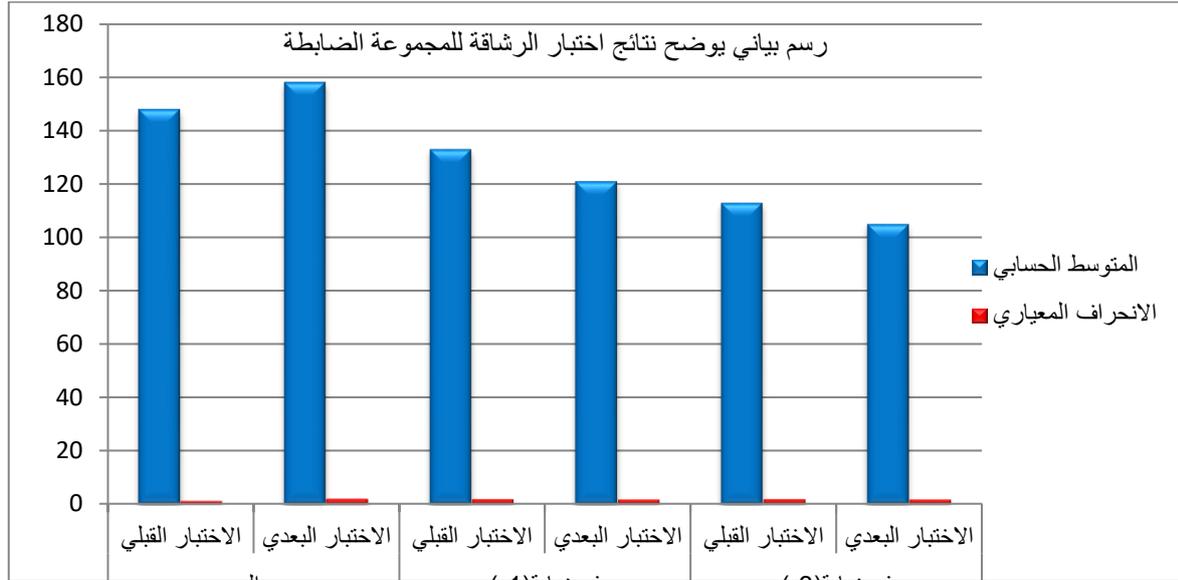
1-1-2- تحليل النتائج:

قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (14)

يتضح من الجدول ما يأتي:

عدم وجود فروق معنوية في المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي فيما يخص (السرعة) ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (1,708 و 1,943) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7).

1-2- اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة:



الشكل رقم (4) يمثل مقارنة نتائج الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

1-2-1- عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات
غير دال	0.05	2,36	1,657	1,023	148	الاجتبار القبلي
				1,703	158	الاجتبار البعدي
1,756			1,645	133	الاجتبار القبلي	
			1,545	121	الاجتبار البعدي	
1,733			1,659	113	الاجتبار القبلي	
			1,546	105	الاجتبار البعدي	

الجدول رقم (8) يمثل مستوي دلالة الفرق بين نتائج الاجتبار القبلي والبعدي فيما يخص الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة (1) و(3) للمجموعة الضابطة

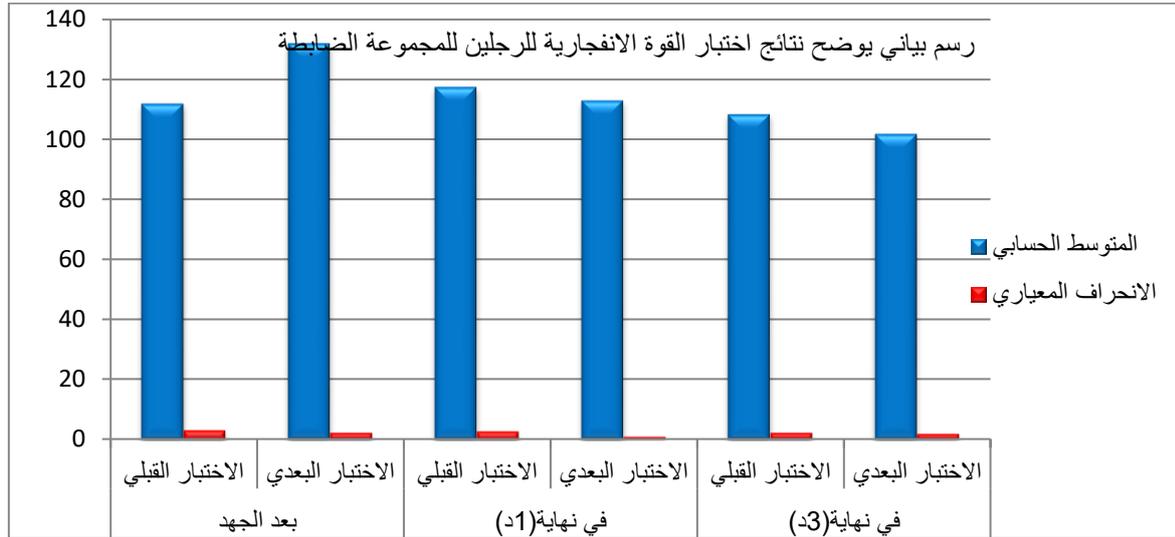
1-2-2- تحليل النتائج:

قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (14)

يتضح من الجدول ما يأتي:

عدم وجود فروق معنوية في المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي فيما يخص (الرشاقة) ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1,657 و 1,756) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7).

1-3-اختبار القوة الانفجارية للرجلين للمجموعة الضابطة:



الشكل رقم (5) يمثل مقارنة نتائج القوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

1-3-1- عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	
غير دال	0.05	2,36	2,06	2,784	112	الاجتهاد القبلي	
				1,989	132	الاجتهاد البعدي	
غير دال			2,124	2,507	117,5	الاجتهاد القبلي	
				0,851	113	الاجتهاد البعدي	
غير دال			2,18	2,18	2,012	108,5	الاجتهاد القبلي
					1,698	102	الاجتهاد البعدي

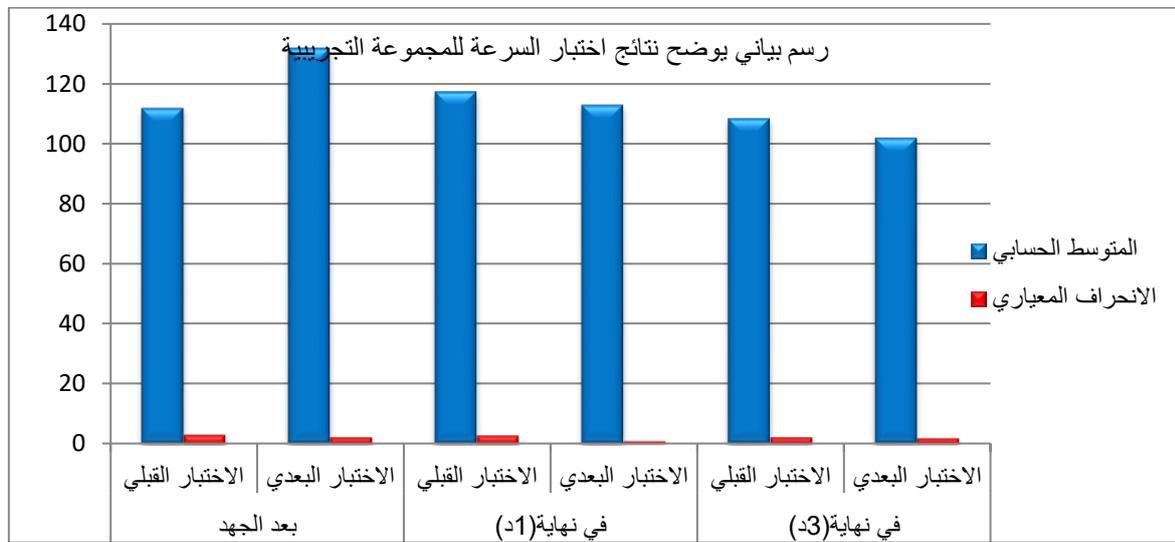
الجدول رقم (10) يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة (1) و(3) للمجموعة الضابطة

1-3-2- تحليل النتائج: قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (14)

يتضح من الجدول ما يأتي:

عدم وجود فروق معنوية في المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدِي فيما يخص (القوة الانفجارية للرجلين) ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (2,06 و2,18) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7).

1-4-4- اختبار السرعة 20م للمجموعة التجريبية:



الشكل رقم (6) يمثل مقارنة نتائج السرعة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدِي للمجموعة التجريبية

1-4-1- عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	
دال	0.05	2,36	4,583	2,138	150	الاختبار القبلي	
				3,523	156	الاختبار البعدي	
دال			7,517	4,062	138	الاختبار القبلي	
				3,023	112	الاختبار البعدي	
دال			9,396	2,138	118	2,138	الاختبار القبلي
						3,545	99

الجدول رقم (10) يمثل مستوى دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص السرعة بعد الجهد وفي الدققة (1) و(3) للمجموعة التجريبية

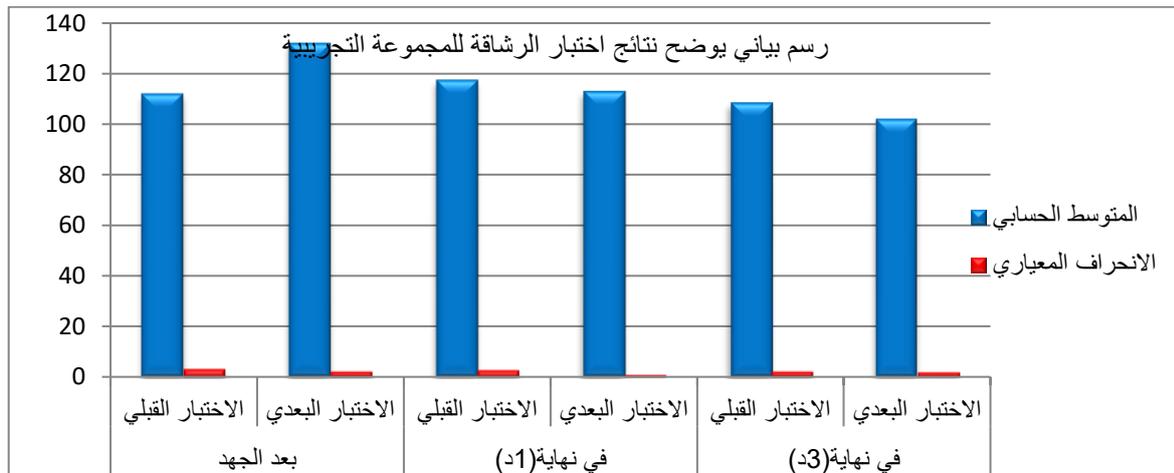
1-4-2- تحليل النتائج:

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7)

يتضح من الجدول (8) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة، ولصالح الاختبار البعدي ، اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة ما بين (4,583 و 9,396) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7).

1-5- اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية:



الشكل رقم (7) يمثل مقارنة نتائج الرشاقة بعد الجهد وفي الدققة الأولى والثالثة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

1-5-1- عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات
دال	0.05	2,36	5	4,659	149	الاختبار القبلي
				2,822	159	الاختبار البعدي
8,643			4,14	126	الاختبار القبلي	
			3,023	110	الاختبار البعدي	
7,91			3,703	120	الاختبار القبلي	
			4,267	98	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (11) يمثل مستوي دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص الرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة (1) و(3) للمجموعة التجريبية

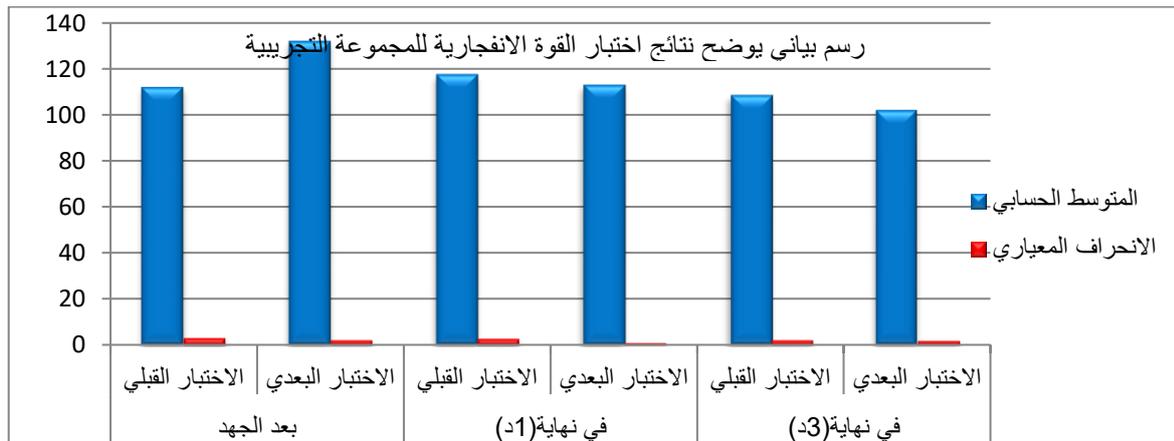
1-5-2- تحليل النتائج:

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7)

يتضح من الجدول (9) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة ، ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5 و 8,643) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7).

1-6- اختبار القوة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية:



الشكل رقم (8) يمثل مقارنة نتائج القوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للاختبار

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

1-6-1- عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات
دال	0.05	2,36	3,912	3,646	129,5	الاختبار القبلي
				2,828	137	الاختبار البعدي
7,45			4,276	116	الاختبار القبلي	
			4,2488	102,5	الاختبار البعدي	
3,84			3,023	108	الاختبار القبلي	
			5,83	95,5	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (12) يمثل مستوي دلالة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة (1) و(3) للمجموعة التجريبية.

1-6-2- تحليل النتائج: قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7)

يتضح من الجدول (12) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء لاختبار القوة الانفجارية للرجلين ، ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة ما بين (3,84 و 7,45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7)

1-7-1- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للسرعة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة التجريبية

والضابطة:

1-7-1- عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات
دال	0.05	2,14	2,645	2,822	159	الاختبار البعدي
				1,703	158	الاختبار البعدي
3,042			3,023	110	الاختبار البعدي	
			1,545	121	الاختبار البعدي	
3,756			4,267	98	الاختبار البعدي	
			1,546	105	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (13) يمثل مستوي دلالة الفرق للاختبار البعدي فيما يخص السرعة بعد الجهد وفي

الدقيقة (1) و(3) للمجموعة التجريبية والضابطة

1-7-2- تحليل النتائج: قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (14)

يتضح من الجدول (14) ما يأتي:

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين للاختبار البعدي في صفات (السرعة، الرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة وهي ما بين (2,645 و3,756) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (14)

1-8-1- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للرشاقة بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة التجريبية

والضابطة:

1-8-1- عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات		
دال	0.05	2,14	2,768	2,828	137	الاختبار البعدي	بعد الجهد	
				1,989	132	الاختبار البعدي		
دال			3,956	4,2488	102,5	الاختبار البعدي	في نهاية (د1)	
				0,851	113	الاختبار البعدي		
دال			3,321	3,321	4,267	98	الاختبار البعدي	في نهاية (د3)
					1,698	102	الاختبار البعدي	

جدول رقم (14) يمثل مستوي دلالة الفرق للاختبار البعدي فيما يخص الرشاقة بعد الجهد وفي لدقيقة (1) و(3)

1-8-2- تحليل النتائج:

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين للاختبار البعدي في صفات (السرعة، الرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة وهي ما بين (2,768 و3,956) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (14).

9- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة الأولى والثالثة للمجموعة التجريبية والضابطة

1-9-1- عرض النتائج:

النتيجة	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	
دال	0.05	2,14	2,768	2,828	137	الاختبار البعدي	بعد الجهد
				1,989	132	الاختبار البعدي	
دال			3,956	4,2488	102,5	الاختبار البعدي	في نهاية(د1)
				0,851	113	الاختبار البعدي	
دال			3,321	4,267	98	الاختبار البعدي	في نهاية(د3)
				1,698	102	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (9) يمثل مستوي دلالة الفرق للاختبار البعدي فيما يخص القوة الانفجارية للرجلين بعد الجهد وفي الدقيقة(1)و(3)للمجموعة التجريبية والضابطة

1-9-2 تحليل النتائج:

وجود فروق معنوية بين المجموعتين للاختبار البعدي في صفات (السرعة، الرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة وهي ما بين (2,768 و 3,956) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (14).

2- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة تأثير التدريب الفترتي باستخدام أزمدة في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من (12- 17) سنة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبارات التي شملت (اختبار السرعة و الذي هدفه معرفة سرعة اللاعب وكيفية التحكم في معدل نبضات القلب ، و اختبار الرشاقة الذي هدفه معرفة مدى تحكم لاعب كرة القدم في جسمه ، و الاختبار الثالث القوة لانفجارية للرجلين الذي هدفه معرفة قوة الرجلين بعد الجهد وبعد فترة الاستشفاء ، والتي لخصت نتائجها في الجداول من 01 إلى 9 ، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة في ظل التحليل الإحصائي له.

- الفرضية الأولى :

✓ للتدريب الفترتي باستخدام أزمدة مختلفة اثر في تحسين(السرعة) لدى لاعبي كرة القدم ؟
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (9،5،1) نجد أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الركض يساوي 17,49، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي لنفس الاختبار فيساوي 14,60 ، أي انه يوجد اختلاف في نتائج اختبار الركض بين القياسين ، وبمقارنة قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 1,833 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 7 مع قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0,05 التي وجدناها تساوي (1,156)، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح الاختبار البعدي، وهذا يفسر وجود تأثير للبرنامج في تحسين اللياقة البدنية. ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي، وهذا يفسر وجود تأثير للتدريب الفترتي في تحسين السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضية الثانية :

✓ للتدريب الفترتي باستخدام أزمدة مختلفة اثر في تحسين(الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم ؟
من خلال نتائج اختبار الرشاقة المتحصل عليها في الجداول رقم (8،6،2) نجد أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الرشاقة يساوي 0,2 نقطة، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي لنفس الاختبار فيساوي 1.6 نقطة، أي انه يوجد اختلاف في نتائج اختبار الرشاقة بين القياسين ، وبمقارنة قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 1,833 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 7 مع قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0,05 التي وجدناها تساوي (1,878)، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي ، وهذا يفسر وجود تأثير للبرنامج في تحسين اللياقة البدنية. ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي، وهذا يفسر وجود تأثير للتدريب الفترتي في تحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضية الثالثة :

✓ للتدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة اثر في تحسين (القوة الانفجارية للرجلين) لدى لاعبي كرة القدم ؟
 من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (4،8،12) نجد أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار القوة الانفجارية يساوي 0,3 نقطة ، أما المتوسط الحسابي في القياس البعدي لنفس الاختبار فيساوي 1,6 نقطة ، أي انه يوجد اختلاف في نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين بين القياسين ، وبمقارنة قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 1,833 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 7 مع قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0,05 التي وجدناها تساوي (8,269)، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي ، وهذا يفسر وجود تأثير للتدريب الفتري في تحسين القوة و الانفجارية للرجلين بعد تطبيق البرنامج.

الاستنتاج العام :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يأتي :

1. أحدث التدريب الفتري تفوقا في جميع الصفات البدنية (السرعة ، والرشاقة ، والقوة الانفجارية للرجلين) في الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبلية ، وكان التفوق الأكبر لصالح المجموعة التجريبية ، أدى التدريب الفتري إلى رفع معدل النبض بعد الجهد في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية.

2. أدى التدريب الفتري إلى خفض معدل النبض في فترة الاستشفاء في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية وكان الانخفاض الأكبر لصالح المجموعة التجريبية.

- الاقتراحات و التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث ما يأتي :

1. اعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على جدول دليل التدريب الفتري .
2. اعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على مبدأ الخصوصية وفق أنظمة إنتاج الطاقة.
3. استخدام برنامج التدريب الفتري لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم.
4. استخدام برنامج التدريب الفتري في فترة الإعداد البدني العام.
5. استخدام النبض كمؤشر للحالة التدريبية للاعب بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء.

خاتمة :

لقد كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع إبراز اثر التدريب الفترتي في بعض الصفات البدنية(السرعة،الرشاقة ، القوة الانفجارية) لدى لاعبي التضامن السوفي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة)، حيث توصلنا إلى :

أنه من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين متغيرين للمشكلة المطروحة ،حيث أن الصفات البدنية تعتبر من الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم ، كما أنها ضرورية للتنمية من خلال توجيه عمل جاد ومنتظم على مستوى هذا الصنف(15-17 سنة) ، وذلك استنادا لمختلف الخصائص الايجابية التي يتميزون بها من استعداد نفسي و بدني ،وكذا نضج العمليات العصبية العضلية .

ومن خلال الجانب التطبيقي تبين لنا الأهمية الخاصة للتدريب الفترتي باستخدام ازمنا مختلفة في بعض الصفات البدنية.

وخلصنا إلى أن هذه المرحلة العمرية (15-17 سنة) مرحلة مناسبة لتنمية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم والوصول بهم إلى اكتساب المتطلبات الحديثة لهذه الرياضة.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع باب واسع وانطلاقة جيدة لبحوث أخرى في ميدان الاختصاص وخاصة في دراسة مشكل التدريب للأصناف الصغرى في الجزائر.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع بالعربية

- 1- إبراهيم عصمت مطاوع: أصول التربية ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 1995،
- 2- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، الطبعة الأولى، بيروت، 1984 سنة.
- 3- أبو العلاء احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية،دار الفكر العربي،الطبعة الأولى،القاهر،مصر،سنة1998.
- 4- أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة 1994 ،
- 5- أبوعلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي .مصر، ص، 141.
- 6- أحمد سليمان روبي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، الطبعة الاولى ،سنة 1996 .
- 7- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،1998،
- 8- ايلين وديع خرج : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،مصر، 1994.
- 9- بالقاسم تلي،مزهود لوصيف،الجابري عيساني:"دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية،معهد التربية البدنية و الرياضية"،دالي إبراهيم،مذكرة ليسانس ،جوان1997.
- 10- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1،القاهرة،بدون سنة.
- 11- تركي رايح : أصول التربية و التعليم ،دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1990 ، .
- 12- التكريتي وديع، العبيدي حسن : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتاب جامعة الموصل،1996،
- 13- حامد عبد السلام زهران: دراسات علم نفس النمو ، عالم الكتاب ،ط1، القاهرة، 1971،
- 14- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب، الطبعة الثانية، القاهرة ، مصر ، سنة 1995 .
- 15- حامد عبد السلام زهران:علم نفس النمو والطفولة والمراهقة ،علم الكتاب ،جامعة عين شمس ،القاهرة ،1995،
- 16- حامي الصغار: أصول التدريب، دار الطباعة و النشر، بغداد 1988.

- 17- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، سنة 2001.
- 18- حسن عبد الجواد: كرة القدم، الطبعة الثانية، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، سنة 1984.
- 19- حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي، دار الفكر، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، سنة 1983.
- 20- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب، مطبعة دار الفكر، القاهرة، 1980.
- 21- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، بدون سنة.
- 22- الرابطة الوطنية لكرة القدم: (دليل) ، دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع ، الطبعة الأولى، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة .
- 23- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، الطبعة الثانية، بيروت، لبنان، سنة 1986.
- 24- زهير السريجي: أسس التربية البدنية، سوريا، 1975.
- 25- سامي الصغار وآخرون: كرة القدم، ج1، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد، 1987،
- 26- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1982،
- 27- سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقة، الطبعة الأولى، دار البحوث العلمية، 1980.
- 28- سعدية محمد علي بماور: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الطبعة الأولى، سنة 1980.
- 29- طلعت حسن عبد الرحيم: الأسس النفسية لنمو الإنسان، ط2، دار القلم، الكويت، بدون سنة.
- 30- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي و المتكامل بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، 1999.
- 31- عاينات محمد أحمد الفرخ: مناهج وطرق التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر 1998،
- 32- عبد الرحمان العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، سنة 1997.
- 33- عبد العلي نصيف: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد 1988
- 34- عبد القادر حللمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر،
- 35- علي فهمي البيك، و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، القاهرة، 2003
- 36- عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، بدون طبعة، الكويت، بدون سنة.
- 37- عمر بشير الطوجي: الجوانب النفسية للتعلم، كلية التربية، جامعة الفاتح ليبيا، 1991
- 38- فايز مهنا: التربية البدنية الحديثة، دار الأطلس، ط2، دمشق، 1982، .

- 39- فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، دار الفكر، الطبعة الأولى، عمان ، الأردن ، سنة 1986
- 40- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، سنة 1998 .
- 41- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع، الأردن، 1998
- 42- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، مطبعة التعليم العالي، ط2، بغداد
- 43- قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، سنة 1990 .
- 44- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، سنة 1997.
- 45- قالة إسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي .دار البعث ، ط1 ، القاهرة، 1987.
- 46- كمال جميل الربضي:التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين،دار وسائل النشر ،الطبعة الأولى،سنة 2004.
- 47- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر، 1997 .
- 48- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة القدم الحديثة، مركز الكتاب والنشر، بدون طبعة، القاهرة، سنة 2001.
- 49- كمال وسوقي : النمو التربوي للطفل و المراهق ، دار النحوظة العربية للطباعة و النشر ، بيروت . بدون سنة.
- 50- ليمريلا كيران : التربية الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية، القاهرة ، مصر ، سنة 1993.
- 51- مالك سليمان مخول:علم النفس المراهقة والطفولة، مطابع مؤسسة الوحدة،دمشق ، بدون طبعة،سنة 1989.
- 52- محسن علاوة : إختبار الأداء الحركي . دار الفكر العربي .مصر 1982.
- 53- محمد حسن العلوي: علم التدريب الرياضي ،دار المعارف .ط6 ،مصر، 1979 .
- 54- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة . دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002 .
- 55- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر ،سنة 2001.
- 56- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999.
- 57- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حمادة : تخطيط برنامج إعداد لاعبي كرة القدم ،دار الفكر العربي ،بدون طبعة،القاهرة ،مصر،سنة 1999 .

- 58- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملاعبين، الطبعة الثانية، مكتبة المعارف، بيروت، سنة 1988.
- 59- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة- مكتبة مصر ،الطبعة الأولى، مصر ،سنة 1974 .
- 60- مفتي إبراهيم : "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، بدون طبعة ،القاهرة ، سنة1999 .
- 62- موفق عبد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، الطبعة الأولى، بغداد، 1999 سنة.
- 63- ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، لبنان، الطبعة الثانية، 1999 .

المراجع بالاجنبية:

- 1-Claud Bayer: hand ball , la formation du joueur , vigot ,1978
- 2-BT HABIB DORNOFF -Martin: .l'education physique et sportive .OPU ALGER .1993
- 3:-Manuel de l'education sportive .edition .vigot .Paris .
- 4-Horsky : Entraînement de foot ball . 1986
- 5- Dornhoref Martinhabil : l'education physique et sportive 1993
- 6-JUKAK MENOUIL : l'entrainement sportif .Paris 1983
- 7-akramov, "selection et preparation des jeunes foot balleurs",édition 01,O.P.U.algerie-1985
- 8 -fredo-garel.foot-ball,ed,amphora,paris,1983,
- 9-kamel-lemoui.foot-ball,ed,emal,algerie,1989,

المجلات والرسائل الجامعية:

- 1- سعد سديرة: إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكون الفئات الشبانية لكرة القدم، رسالة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2005
- 2- محمد البرنوتي : أنماط العلاقات الاجتماعية بين الاساتذ و التلاميذ وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير في علم الاجتماع التربوي ، قسنطينة، 1997
- 3- مجلة الوحدة الرياضي،عدد خاص،18/06/1982،الجزائر.

الملاحق

ملحق (1)

قائمة لاعبي فريق التضامن السوفي (صنف الأشبال)

الاسم واللقب	المنصب
برقيقة طارق	حارس
رزاق سالم عبد السلام	حارس
عون الله خليل	دفاع
بالي أحمد	دفاع
بالعباسي عبد الغني	دفاع
بيطام عزيز	دفاع
بوعي رضا	دفاع
بوزيان عبد الحميد	دفاع
شنيقر نورالدين	وسط
غناية عبد الوهاب	وسط
كازان بلال	وسط
عيساني علاء الدين	وسط
بلعيد الصالح	وسط
بن جارة قادة	وسط
بلصحرأوي مسعود	وسط
دريهم بشير	هجوم
خلوط فارس	هجوم
بن تركية محمد الأمين	هجوم
بن زاوي زيدان	هجوم
زكريا جياذ	هجوم

ملحق (2)

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

المدرّب المحترم:

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (اثر التدريب الفترى باستخدام أزمنة مختلفة على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17)

تتطلب اجراءات البحث تحديد الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية ، إذ سيجري البحث على مجموعتين تجريبيتين ، تستخدم المجموعة التجريبية الأولى الزمن الأول والثاني من منطقة العمل الأولى ATP-PC من جدول دليل التدريب الفترى ل(Fox & Mathews) ،

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ، يرجى تحديد الاختبارات البدنية وتسلسلها حسب الأهمية ، وبيان رأيكم أو تضيفون إليه ماترونه مهما.

شاكرين تعاونكم معنا

الاختصاص:

مكان العمل:

الطالب

التاريخ:

عبداللاوي إبراهيم الخليل

جدول اختبارات الصفات البدنية في كرة القدم

التسلسل حسب الاهمية	الاختبارات	الصفات البدنية	ت
	1. اختبار العدو 30م. 2. اختبار العدو 20م من الوضع الطائر. 3. اختبار العدو 20م والبدء من 30م. 4. اختبار العدو 4ثا من البدء العالي. 5. اختبار العدو 6ثا من البدء العالي.	السرعة	1.
	1. اختبار القفز العمودي الى الأعلى. 2. اختبار القفز الأفقي إلى الإمام.	القوة الانفجارية للرجلين	2.
	1. اختبار جري الزكراك. 2. اختبار بارو.	الرشاقة	3.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (3)

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

المدرّب المحترم:

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم (اثر التدريب الفترّي باستخدام أزمنة مختلفة على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17)

وبغية تحقيق أهداف البحث تم إعداد برنامج تدريبي للمجموعتين تجريبية وضابطة ، إذ تستخدم المجموعة التجريبية الأولى الزمن الأول والثاني (10 و 15) ثانية من منطقة العمل الأولى ATP-PC ، والمجموعة الثانية الضابطة تمارس النشاط كما في الوحدات التدريبية.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية في مجال علم التدريب الرياضي وتدريب كرة القدم ، يرجى بيان رأيكم عن مدى صلاحية البرنامج المقترح والمعد لهذا الغرض .

1. تدوين ملاحظاتكم حول صحة البرنامجين.
2. تعديل الفقرات التي تحتاج الى تعديل.
3. أي ملاحظات اخرى .

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم:

الدرجة العلمية

التاريخ:

الطالب

التوقيع:

عبداللاوي إبراهيم الخليل

وعند تنفيذ البرنامج التدريبي سوف يتم مراعاة النقاط الآتية:

- تقسم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تعتمد المجموعة التجريبية منطقة العمل الأولى (ATP-PC) من جدول دليل التدريب الفكري ، الزمن الأول والثاني (10 ، 15) والمجموعة الثانية تمارس التمارينة بصفة عادية.
- يتم تنفيذ البرنامج بطريقة التدريب الفكري و بالأسلوب الدائري، أي يتم توزيع أفراد العينة الـ (8) لاعبين على أربعة محطات ، أي في كل محطة لاعبين اثنين.
- يتم تنفيذ البرنامج في نهاية الوحدة التدريبية .
- إن زمن الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الأولى يتراوح بين (89)دقيقة و (112)دقيقة . ويتكون من الأقسام الآتية:

1. القسم التحضيري ويشمل المقدمة والاحماء ويكون ثابتا في جميع الوحدات التدريبية وللمجموعتين وزمنه (20)د .

2. القسم الرئيسي ويشمل :

أ.الإعداد المهاري ويكون زمنه ثابتا في جميع الوحدات وللمجموعتين وزمنه (50)د.

ب.الاعداد البدني وهو البرنامج المقترح ، وان زمنه في المجموعة التجريبية الاولى يتراوح بين (14)د و (37)د ، وان زمنه في المجموعة الضابطة يكون عادي.

3. القسم الختامي : ويكون ثابتا في جميع الوحدات التدريبية وللمجموعتين وزمنه (5)د.

□ ان البرنامج يتكون من دورتين متوسطتين و(6) دورات صغيرة وبواقع (24)وحدة تدريبية وبتنوع حركة حمل (3 : 1) .

□ لقد استخدم الباحث النسب الآتية من التكرارات ، من جدول دليل التدريب الفكري منطقة الجهد الاولى .

أ.الزمن (10)ثانية 40% وصولا الى 68%

ب.الزمن (15)ثانية 40% وصولا الى 68.8%

ج. الزمن (20)ثانية 40% وصولا الى 67.5%

د. الزمن (25)ثانية 43.75% وصولا الى 68.75%

نموذج لدائرة تدريبية

المحطة الأولى

يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، على أن يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (20)م

ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة الذراعين بقوة الى الأمام والى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى في اعلي نقطة وصل إليها.

المحطة الثالثة

الجري بالكرة بين الأقماع على طول منطقة المرمى 18م (ذهابا وايابا) المسافة بين الأقماع(1)م

ملاحظة :

- في كل محطة لاعبين اثنين.
- الانتقال من محطة إلى أخرى حسب التسلسل ، يؤدي اللاعب التمرين في المحطة الأولى ثم الانتقال إلى المحطة الثانية وان زمن التمرين هو للمجموعة الأولى (1) دقيقة وان الراحة بين تمرين وآخر هو حسب زمن الأداء فنسبة الأداء إلى الراحة هو 3:1 ، أي أداء 15 ثانية راحة 45 ثانية
- يكون العمل للوحدة التدريبية كاملة ب (10) ثواني أو ب (15) ثانية او ب (20) ثانية او ب (25) ثانية .